**Учимся общаться. Эффективные методы общения.**

Что мешает и что способствует общению? Причины непонимания между людьми могут быть разные: политические, религиозные взгляды, мировоззрение, психологические особенности. Однако основная причина кроется в неумении услышать собеседника. Важнейшая часть процесса общения — умение слушать. Если человек внимательно слушает своего собеседника, значит он воспитан, вникает в проблему говорящего и как бы помогает ему правильно формулировать свои мысли. Процесс общения сложен, на него влияют различные факторы: настроение, стечение обстоятельств, характер человека, его коммуникабельность или, наоборот, застенчивость. В зависимости от вида общения, формального или неформального, необходимо правильно выбирать манеру поведения, тон, жесты, слова и выражения.

**Неформальное общение** — это общение дома, с родителями и друзьями; формальное — на работе, во время учебы, с малознакомыми людьми. В общении мы нередко допускаем то, что мешает взаимопониманию. Это использование обидных слов и выражений, оскорбительных прозвищ, ненужных сокращений. Способствуют налаживанию межличностных отношений знаки внимания, способные успокаивать и оказывать длительное воздействие. «Здравствуйте», «спасибо», «пожалуйста», «извините»... — эти простые слова имеют власть над нашим настроением. Очень важно, чтобы они всегда присутствовали в общении людей на работе, в общественных местах, употреблялись в семье.

Так что же такое культура общения? Если человек грамотно излагает свои мысли, умеет себя вести, с уважением относится к собеседнику, мы говорим о том, что этот человек владеет культурой общения.

Существуют правила, выполнение которых помогает наладить хорошие отношения с людьми:

- Общение на равных, без грубости и подобострастия.

- Уважение личного мнения собеседника.

- Отсутствие желания выяснять, кто прав, а кто виноват.

- Общение на уровне просьб, а не приказов.

- Поиск компромиссных решений.

- Умение ценить решение другого.

- Умение принимать опыт других.

Если человек не знает, как вступить в разговор, то следует выбрать любую интересную тему для беседы и время, когда человек, к которому обращаются, не занят какой-нибудь работой. Всегда следует помнить, что другой человек — не такой, как вы, и нужно уметь взглянуть на вещи его глазами, особенно в конфликтных ситуациях.

Уважительное отношение к человеку невозможно без уважения его точки зрения, даже если она не сходится с вашей. Воспитать в себе уважительное отношение к людям можно только в том случае, если научишься видеть в каждом человеке индивидуальность, то есть те черты характера, которые присущи только ему.

Каждый из нас достоин уважения. Уважая другого, вы уважаете себя, поэтому, если у вас с кем-то не сложились отношения, в вашей власти приложить усилия для того, чтобы привести их в порядок. Психологи дают хороший совет, который заключается в следующем: не забывайте об интересах вашего собеседника. Ваш живой и искренний интерес к тому, чем он интересуется, вызовет у него оживление и энтузиазм.

Существует несколько важных правил ведения открытого и честного разговора с «неудобным собеседником», которые надо знать и взрослым, и подросткам:

- Используйте «язык-Я». Начиная фразу со слов: «С моей точки зрения...» или «То, как я это вижу...», вы смягчите разговор и покажете собеседнику, что высказываете лишь свою точку зрения, не претендуя на истину в последней инстанции. Тем самым вы признаете его право иметь собственное мнение. Наверняка вас выслушают гораздо спокойнее и внимательнее.

- Старайтесь говорить о конкретном случае или поведении, не переходя на обобщения. Например, никоим образом не помогут обобщения вроде: «Не было случая, чтобы ты вовремя приходил домой (сделал уроки)». Такое начало разговора даст подростку возможность уйти от обсуждаемой проблемы. Он начнет вспоминать и доказывать, что когда-то он что-то делал вовремя.

- Постарайтесь показать собеседнику, что его поведение в первую очередь мешает ему же самому. Для того чтобы создать условия, при которых взрослый или подросток захотел бы изменить свое поведение, необходимо попытаться объяснить, как много они теряют в жизни из-за своего собственного поведения.

- Предложите собеседнику изменить манеру поведения. Объясните ему, что конкретно он может сделать в данной ситуации для того, чтобы исправить ее. Вполне возможно, что, поскольку вы не хотите его обидеть, вам будет довольно трудно высказать ему правду. Однако помните: промолчав, вы можете нанести ему вред.

Беседуя с подростком или взрослым человеком, не рассчитывайте, что вас сразу поймут или согласятся с вами. Если в разговоре собеседник обидится на вас, не бойтесь еще раз терпеливо объяснить ему свою точку зрения. Внимательно приглядывайтесь к его реакции на ваши слова. Постарайтесь добиться взаимопонимания, используйте возврат к сказанному, переспрашивайте и поддакивайте, не забывайте о проясняющих вопросах и о подведении итогов услышанного... Конечно, кому-то такое налаживание отношений может показаться делом слишком долгим, однако все это отнимет гораздо меньше времени, сил и эмоций, чем общение типа действие—противодействие, поскольку такой разговор вообще не дает никакого результата.

Чаще всего честность — лучшая политика в отношениях с людьми. Удивительно, как часто мы начинает общение с хитроумных стратегий и тактик, забывая попробовать сначала просто высказаться начистоту. Честный диалог — самое эффективное, простое и надежное средство для превращения конфликта в сотрудничество.

Я сейчас перечислю некоторый их ряд.

- Смысл фраз, составленных более чем из 13 слов (по другим данным из 7 слов), сознание обычно не воспринимает, поэтому нет смысла их применять.

- Речь можно понимать лишь при ее скорости, не превышающей 2,5 слов в секунду.

- Фраза, произносимая без паузы дольше 5-6 секунд, перестает осознаваться.

- Мужчина в среднем слушает других внимательно 10-15 секунд, а после начинает думать, что ему добавить к предмету разговора.

- Человек высказывает 80% из того, что хочет сообщить, а слышащие его воспринимают лишь 70% из этого, понимают же - 60%, а в памяти у них остается лишь от 10 до 15%.

- Лучше всего память работает между 8-12 часами утра и после 9 часов вечера, хуже всего - сразу после обеда.

- Лучше всего запоминается последняя часть информации, несколько хуже - первая, тогда как средняя - чаще всего забывается.

- Память человека способна сохранить до 90% из того, что человек делает, 50% из того, что он видит и 10% из того, что он слышит.

- Прерванные по тем или иным причинам действия запоминаются в два раза лучше, чем законченные.

- Слишком значительный объем информации сбивает с толку и препятствует ее переработке.

- Стоящий человек имеет некое психологическое преимущество над сидящим.

- Располагаясь за столом, друг против друга вы создаете атмосферу конкуренции, снижая этим шансы на успех переговоров.

Запрещенные приемы во время беседы.

Ни в коем случае не следует:

- Перебивать партнера,

- Негативно оценивать его личность,

- Подчеркивать разницу между собой и партнером,

- Резко убыстрять темп беседы,

- Избегать пространственной близости и не смотреть на партнера,

- Пытаться обсуждать вопрос рационально, не обращая внимания на то, что партнер возбужден,

- Не понимать или не желать понять его психологическое состояние.

**Об умении общаться и дружить (для девочек).**

Общение с людьми - большое счастье. Люди окружают тебя каждый день. Это твои родители, братья, сестры, подруги, одноклассники. Человек не может жить без общения с людьми. Недаром очень тяжелым наказанием для человека издавна считалось изгнание.

Самые близкие тебе люди — это твои родители. Они делают все для того, чтобы ты росла здоровой, хотят, чтобы ты хорошо училась, была доброй, веселой, трудолюбивой. Они хотят, чтобы ты стала полноценным членом нашего общества.

Ты с детства привыкла к родительским запретам и, может быть, только теперь поняла, что они хотят этим уберечь тебя от различного рода опасностей, о которых знают лучше тебя, так как имеют опыт. Ты же еще о многих опасностях и не подозреваешь. Но если раньше ты, хотя и не всегда с первого слова, сравнительно легко подчинялась требованиям родителей, то теперь, когда ты считаешь себя взрослой, их наставления кажутся тебе излишними. Ты считаешь, что теперь ты сама знаешь, как поступить.

Конечно, теперь, когда ты выросла и замечаешь, что и взрослые не всегда правы, что и они могут ошибаться, их совет тебе не всегда кажется более разумным, чем твое собственное мнение. Когда суждения взрослых об одном и том же предмете или явлении расходятся, это укрепляет тебя в твоем собственном мнении. В твоем возрасте вполне естественно стремление к самостоятельности, самоутверждению. И все же ты еще далеко не зрелый человек. Ведь зрелость — это прежде всего опыт. А для приобретения опыта нужно немалое время. Порой для принятия правильного решения по какому-либо вопросу и взрослому, изрядно пожившему человеку не хватает опыта. Молодому человеку, не успевшему столкнуться с определенными трудностями, тем более негде взять опыта, а значит, вероятность ошибки больше. Чтобы твой, пока еще малый, хотя и растущий с каждым днем опыт не стал для тебя слишком горьким, не торопись отказаться от совета старших, близких тебе людей.

По молодости и неопытности ты можешь легко оказаться под влиянием дурных людей. Поэтому у тебя не должен вызывать раздражения вполне понятный интерес родителей — куда и с кем ты идешь, когда вернешься. Хотя и ты, конечно, отвечаешь за себя, но за тебя в ответе и родители. Поэтому не расценивай их интерес к твоим делам, как посягательство на твою личную свободу. Если с мамой у тебя установились доверительные отношения, ты можешь с ней поделиться своими переживаниями, спросить обо всем. Тогда и совет получишь самый надежный и верный.

Ты успеешь еще стать "совсем взрослой". Она ведь довольно длинная эта "взрослая жизнь". Юность же непродолжительна и неповторима. Цени и береги ее.

В переходном возрасте оживляется деятельность щитовидной и других желез внутренней секреции. Гормон щитовидной железы — тироксин — является причиной твоей повышенной чувствительности и непостоянства настроения. Родителям в последнее время с тобой совсем непросто. Ты стала легко обижаться, то вдруг готова расплакаться, а то, будто бы против своей воли, нагрубишь маме и с большим трудом заставляешь себя признать, что была неправа. Тебе кажется, что дома тебя никто не понимает.

Присмотрись к своему поведению. Постарайся сдерживать себя, воспитывай умение владеть собой. Не переноси свое плохое настроение на окружающих, особенно на уставших после работы родителей. Когда ты заметишь, что сумела сдержаться, преодолела желание нахмуриться и вместо этого улыбнулась, ты поймешь, какую победу одержала над собой. Стремись доставить радость близким тебе людям, пусть даже в так называемых мелочах. Как будет благодарна тебе мама за помощь в домашних заботах! Не думай только о себе. Даже самое маленькое внимание, проявленное к другим, встретит ответную доброту и благодарность.

В семьях, где есть доверие и взаимопонимание, юному человеку значительно легче выйти из любого сложного положения. В такой семье младший всегда найдет у старшего ответ на трудный вопрос, поддержку, а если надо, то и прямое, пусть не всегда приятное, суждение о неудачном решении или поступке. К сожалению, не все отцы и матери — идеальные люди. Ведь есть среди них и такие, которые пьют, ведут недостойный образ жизни. В таком случае тебе значительно труднее. Ты должна быть еще более сильной и научиться раньше видеть добро, чтобы сильнее противостоять злу.

Хорошо, если ты встретишь человека, на которого можешь положиться, с которым можешь обменяться мнением по многим вопросам, особенно волнующим тебя. Таким человеком для тебя может стать подруга. Настоящая подруга разделит с тобой и горе и радость, ей можно доверить тайну и планы на будущее. Доверие между подругами очень ценно. Но и у него есть пределы, и с этим надо считаться. Не обязательно говорить подруге все, что ты знаешь, так же как стараться узнать больше, чем тебе сказала подруга. Нехорошо, что называется "лезть в душу". Дружба сама определит степень доверия и откровенности.

Твоим другом может стать одноклассник. Общность интересов послужит хорошей основой для дружбы. И неважно, если характеры у вас совершенно разные. В таком случае люди как бы дополняют друг друга.

Дружба немыслима без глубокого уважения, без взаимного доверия. Настоящей дружбе свойственна принципиальность во взаимоотношениях. Ведь люди часто не замечают своих недостатков, поэтому очень ценен друг, который поможет избавиться от них. "Рука друга не только гладит, но и карает" — в этой народной поговорке заключен глубокий смысл настоящей дружбы. Но критика друга должна быть доброжелательной, тактичной, не вызывать обиду или гнев. Если критика будет иметь форму обидной шутки или тем более насмешки, путь к сердцу друга закроется навсегда. Если же ты сама на несправедливую обиду сможешь ответить в спокойном, сдержанном тоне, это, прежде всего, вызовет у тебя уважение к себе самой и непременно охладит и пристыдит вторую сторону.

Известно, что отношения, основанные на взаимопонимании, правдивости и принципиальности, с успехом проходят испытание временем. Самые искренние, самые честные отношения складываются именно в школьные годы. Дружба, уходящая корнями в эти годы, особенно дорога и в трудную минуту сможет поддержать тебя.

Жизненный путь долог, на нем тебе встретятся разные люди. Может случиться, что ты разочаруешься в человеке, которому поспешила довериться. Это причинит боль и принесет переживания. Хорошо, если ты научишься разбираться в людях.

Запомни, что чем больше ты общаешься с людьми, тем больше у тебя будет развита речь, ты будешь более коммуникабельной. Общение даёт новые связи, умение вести себя в обществе, понимание психологии людей.

Заводи друзей, идти по жизни с другом гораздо легче, чем одному. Друзья помогут решить тебе многие проблемы в жизни. Даже если у тебя будет день рождения - то тебе будет кого позвать. Или захотела ты на море поехать или на дискотеку пойти, хочется одной? Конечно лучше пойти с подругами отдыхать.