Научиться общаться лучше — вполне реально, это можно тренировать путем выполнения упражнений, так же, как тренируют мышцы тела. Из всех людей единицы изначально умеют общаться легко, непринужденно, эффективно, без конфликтов. Подавляющее большинство людей этому учится, и лучше всего делать это непосредственно в процессе общения.

В основе эффективного общения лежит несколько общих правил:

1. Проявляйте искренний интерес к другим людям. «Человек, который не проявляет интереса к своим собратьям, людям, переживает наибольшие трудности в жизни и причиняет наибольшие несправедливости другим».

2. Попытайтесь понять достоинства другого человека и искренне признать, похвалить эти достоинства. Дайте людям почувствовать их значимость и уникальность.

3. Вместо того, чтобы осуждать людей, постарайтесь понять, почему они поступают так, а не иначе. Это более эффективно, чем критиковать или осуждать, так как критика ставит человека в позицию обороняющегося и побуждает его искать для себя оправдания, а не заставляет задуматься.

4. Будьте доброжелательным, приветливым, улыбайтесь.

5. Обращайтесь к человеку по имени, отчеству, помните, что для человека звук его имени является самым важным и приятным звуком в человеческой речи.

6. Говорите о том, что интересно вашему собеседнику.

7. Будьте хорошим слушателем, этим побуждая человека рассказывать о себе.

8. Проявляйте уважение и терпимость к мнениям другого. Не употребляйте выражений типа: «Ты ничего не понимаешь!», «Твои взгляды безнадежно устарели!», «Думать так — глупо!». Отзываясь неодобрительно о мнениях, вкусах, привычках другого человека, вы обижаете его самого, его личность. К тому же, чаще всего мы меряем по себе, поэтому помните, что вы — не эталон для всех, не предмет для подражания, у другого человека другие взгляды на жизнь, он даже так и называется — ДРУГОЙ.

9. Больше слушайте, чем говорите.

10. Попытайтесь искренне стать на место другого человека, увидеть вещи с его точки зрения.

11. Как указать человеку на ошибку, не обидив его?

- узнайте, что он сам думает о своем поступке,

- начните с похвалы, отметьте, что ему удается, а затем скажите об ошибке, но не обобщая («У тебя всегда так!») и не переходя на личность человека («У тебя ничего не вышло, потому что ты лентяй!»),

- никогда не критикуйте человека при посторонних — это унижает его достоинство; лучше — один на один.

Следующие упражнения помогут вам стать более общительным, понимающим и изменят ваши отношения с другими людьми к лучшему:

- Каждый день начинайте с улыбки своему отражению в зеркале. Плохое настроение оставляйте дома, а лучше всего расставайтесь с ним, как только оно возникло, не

давайте ему развиться — срочно повысьте настроение любым способом.

- Попытайтесь изобразить различные эмоции на лице, постарайся отгадать их на лицах других людей.

- Изобразите различные эмоциональные состояния людей («только что сдал экзамен на 5 (на 2)», «влюблен», «девочка в модном прикиде», «злая продавщица», ….). Отразите это без слов, жестами, выражением лица, действиями, походкой и т.п., пусть ваши друзья поотгадывают, что вы хотели изобразить. - Разбившись по парам, в течение 1 минуты смотрите в глаза своему собеседнику. Затем обсудите, какие чувства вы испытывали. Как это встречается в жизни, со знакомыми людьми и с незнакомыми?

- Один человек-водящий закроет глаза, и пусть каждый подойдет и коснется его (просто или по-особенному). Пусть он по касанию определит, кто это был. Пообсуждайте, какую информацию может нести прикосновение, как по-разному можно это сделать.

- Разыгрывайте различные ситуации общения и обсуждайте, как нужно в них поступать.

- Постоянно практикуйте свое умение вступать в контакт с незнакомыми людьми, особенно с неприветливыми (спрашивайте дорогу, время, …). Задавайте вопрос так, чтобы вам приятно было ответить.

- Попробуйте за 3 дня пообщаться с 50 людьми, знакомыми и незнакомыми (просто перекинуться несколькими словами, спросить что-то). Увидите, насколько легче стало общаться.

- В группе попробуйте за 5 минут переговорить с наибольшим количеством людей.

- Учите наизусть анекдоты, тосты, шутки, загадки, истории, чтобы блеснуть в компании. Тренируйтесь рассказывать их перед зеркалом.

- Ведите активный образ жизни: посещайте кружки, секции, клубы по интересам, соревнования, представления. Там вы найдете много друзей и не будете скучать, у вас будет о чем рассказать.

- Читайте книги по психологии общения и применяйте в жизни полученные знания.