

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ РД «ДАГЕСТАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»**

Т МЕТОДИЧЕСКАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

На тему:

«Эффективное общение как средство самовыражения»



**Составители
Абдулаева М.С.
Талканова Э.А.
Юсупова С.И.**

Махачкала 2017 год

Эффективное общение как средство самовыражения.



Мы каждый день общаемся с множеством людей.

Многим из нас знакома ситуация, когда во время обсуждения какого-либо вопроса возникает ощущение, что собеседник не проявляет должного интереса к беседе. Это вызывает закономерное недовольство и раздражение. Возникшие негативные эмоции мешают воспринимать информацию. Люди перестают понимать друг друга.

Знакомая ситуация, не правда ли? Поэтому умение вовлечь в разговор собеседника и заинтересовать его помогает чувствовать себя свободно везде: на работе, дома, в кругу друзей. Эффективное общение помогает реализовать себя как личность. В итоге, можно

добиться карьерного роста, создать семью, в которой будет царить гармония, в дружеском кругу быть всегда желанным гостем.

Как научиться общаться К сожалению, этому не учат в колледже. Кому то повезло, и нужные знания были получены в детстве от родителей, а кто-то посещает тренинги, где под руководством опытных специалистов отрабатываются личностные навыки эффективного общения. У кого нет такой возможности, самостоятельно развивают свои способности.

Существуют определенные правила, соблюдение которых поможет овладеть нелегкой наукой общения:

- Необходимость установить контакт с собеседником. Ведь не только вы хотите быть услышанным, но и он. Каждый имеет право выразить свою точку зрения. В этом случае рекомендуется вести разговор в таком же темпе, как его ведет тот человек, с которым вы разговариваете. Желательно даже принять аналогичную позу, как он.
- Огромную роль играет невербальное общение, а именно жесты и мимика, посредством которых можно показать свою ответную реакцию. Они по значимости не менее важны, чем слова. Один взгляд или жест может многое сказать о человеке.
- Информацию нужно сообщать по существу и соблюдая последовательность. Часто бывает так, что много времени уходит на поверхностные суждения, вместо ясного конкретного изложения сути. Чем меньше будет длинных сложных фраз и общих слов, тем больше шансов достигнуть взаимного понимания. А для этого самому необходимо определиться, какая цель должна быть

достигнута в итоге разговора. • Во время разговора не стоит перебивать говорящего критикой или какими-либо рекомендациями. Для начала нужно, как минимум, убедиться, что вас точно поняли. Например, задайте вопрос типа: “ Ты ведь понимаешь, о чем я сказал?” Если собеседник все-таки не понимает вас, постарайтесь донести свою мысль другими словами, может быть есть смысл по-новому сформулировать свою позицию.

- В процессе общения нельзя пассивно воспринимать информацию собеседника, ведь он подсознательно реагирует на то, какое же мнение производит на вас. Следует показать говорящему словами, жестами или мимикой, что вы внимательно слушаете его и понимаете о чем идет речь. Если что-то непонятно, нужно уточнить этот момент в разговоре.

- В процессе общения следует обращать внимание не только на текст, но и на контекст и подтекст. Ведь эффективное общение предполагает совокупность таких понятий, как: текст, то есть, слова, которые мы используем; контекст – точка зрения говорящего; подтекст – мотивации и эмоции, которые присутствуют в излагаемом тексте. Общение – это не только слова, но и пронизательность, осведомленность, понимание.

- Очень важно определить интересы того человека, с которым вы беседуете, чтобы найти общую перспективу или объединяющие мотивации. Это необходимо для достижения согласия и взаимопонимания. Овладение навыками общения предоставит возможность уверенно разговаривать с другим человеком, несмотря ни на какие препятствия и не чувствуя при

этом дискомфорта, а также уверенно начинать разговор и прекращать его в нужный момент. Самое главное – вы всегда сможете добиваться поставленных целей.

ССТВ "ДБМК"