

## Развитие коммуникативных навыков

Социальные сети, компьютерные игры, интерактивные чаты и самые разные мессенджеры, позволяющие людям общаться, просто кликая по сенсорам своих гаджетов, – еще несколько десятилетий назад все это могло бы показаться фантастикой. Но сегодня это наша с вами реальность, и такими вещами уже никого не удивишь. Бесспорно, развитие технологий существенно и многократно улучшает жизнь человека, делает ее комфортнее, удобнее, проще. Но в то же время у этой медали есть и обратная сторона.

Все наши знакомые, друзья и коллеги запросто помещаются в небольшое окошко контактов, диалоги, деловые и душевные беседы принимают форму чатов, а эмоции выражаются красочными смайлами. И вместе с этим для нас, и в особенности для молодого поколения все актуальнее становится проблема социализации, а если конкретнее – проблема развития коммуникативных навыков, т.е. развития навыков общения – реального взаимодействия с другими людьми.

### **Важность навыков общения и особенности их развития**

Несмотря на то, что разговор о важности умения общаться может показаться банальным, мы все же хотим уделить ему некоторое внимание. Это поспособствует наилучшему пониманию необходимости грамотно взаимодействовать с другими людьми в реальном мире и поможет лучше понять, что влияет на развитие способностей к общению.

Коммуникативные навыки крайне важны для формирования круга общения, знакомства, обретения друзей и ведения переговоров, покупки товаров и услуг, заключения контрактов и ведения бизнеса, выстраивания продуктивных взаимоотношений, разрешения конфликтов и поиска взаимопонимания с окружающими. И если человек не умеет общаться, на своем пути он встретит немало проблем и трудностей, как в личной жизни, так и в профессиональной сфере.

Говоря проще, коммуникативные навыки составляют особый поведенческий комплекс, позволяющий каждому из нас:

- устанавливать контакты;
- интересовывать собеседника;
- поддерживать общение;
- сохранять отношения;
- аргументировать свои мысли;
- отстаивать свои интересы;
- разрешать конфликты;
- пользоваться невербальными средствами общения;

- защищаться от манипуляций;
- понимать окружающих, мотивы их действий и реакции.

Больше практических рекомендаций ждут вас ниже по тексту, а пока давайте продолжим разговор. Как известно, коммуникативные способности существуют нескольких видов:

- информационно-коммуникативная способность, отвечающая за начало, поддержание и завершение беседы, а также привлечение внимания собеседника и применение вербальных и невербальных средств общения;
- аффективно-коммуникативная способность, помогающая замечать эмоциональное состояние собеседника и грамотно на него реагировать, а также проявлять по отношению к партнеру отзывчивость и уважение;
- регуляционно-коммуникативная способность, позволяющая помогать собеседнику в ходе общения и использовать оптимальные способы разрешения конфликтных ситуаций; эта же способность позволяет человеку принимать помощь со стороны окружающих.

Что же касается структуры коммуникативных способностей, то она включает в себя множество компонентов, среди которых:

- социальная перцепция (связана с восприятием, пониманием и оценкой самого себя, других людей и социальных групп);
- гностические умения и рефлексия (связаны с осознанием, систематизацией и переносом информации);
- познавательные умения (связаны с особенностями памяти, мышления и внимания);
- интеракционные умения (связаны с «подачей себя» и умением «настраиваться» на собеседника);
- волевые качества;
- восприятие и интерпретация вербальных и невербальных сигналов;
- способность к пониманию подтекста и контекста;
- способность к применению знаковых систем для решения разных коммуникативных задач и т.д.

Определить, насколько развиты социально-коммуникативные навыки у человека, можно по тому, как активно, интенсивно и продолжительно он поддерживает контакт с другими людьми, насколько широк круг его общения, насколько эффективно он решает коммуникативные задачи и некоторым другим показателям.

Развитие коммуникативных умений и навыков начинается еще в детском возрасте и на это влияет множество факторов, таких как особенности воспитания,

микроклимат в семье, образ жизни и другие немаловажные вещи. В случае, когда человек не получает определенного коммуникативного опыта, во взрослом возрасте он может быть замкнутым и неуверенным.

Но даже для людей с проблемами в общении всегда есть выход из ситуации, ведь развитие социально-коммуникативных навыков доступно в любом возрасте. И здесь самое время поговорить о том, какие же есть средства развития коммуникативных навыков.

Ниже мы предложим несколько методов развития умения общаться. По большей части они относятся, конечно, к уже взрослым людям, но и о том, что нужно для развития коммуникативных навыков у детей (дошкольников, школьников и т.д.) мы тоже обязательно скажем.

### **Развитие коммуникативных навыков**

Предлагаемые методики – это отличные средства развития коммуникативных навыков. По сути, если использовать их вместе, они могут послужить самым настоящим тренингом мастерства общения. С помощью него вы сможете без помощи специалистов, самостоятельно устранить пробелы, имеющиеся у вас в области межличностного взаимодействия.

#### **Проявляйте инициативу**

Первое правило коммуникабельного человека – побороть страх общения. Не нужно стесняться идти на контакт первым. Если хотите общения – просто начинайте его. Но не забывайте, что есть ситуации, когда потенциальный собеседник не желает общаться, поэтому не стоит на него давить и принуждать. В остальных же случаях нужно учиться переступать через свои комплексы и неуверенность.

#### **Будьте открыты**

Во многих ситуациях люди замкнуты и не уверены в себе из-за того, что слишком много думают об уместности своих эмоций и чувств. Но прямой путь к общению – это открытость. Никто не запрещает вам смеяться, грустить, признаваться в любви, высказывать опасения делиться своими наблюдениями и идеями. Пусть понять вас сможет далеко не каждый, зато с помощью открытости и искренности вы с большей долей вероятности сможете найти единомышленников и друзей. В дополнение к этому открытость способствует повышению самооценки и формированию положительного взгляда на мир.

#### **Слушайте, не перебивая**

Умение слушать – один из лучших способов услышать, понять и расположить к себе собеседника. Слушая, не перебивая, вы не только дадите партнеру пространство для выражения своих мыслей, но и сами получите о нем массу информации, а также сможете увидеть, какие ошибки в общении допускает он, чтобы не повторять их в собственном общении. Также в процессе активного слушания вы сможете отслеживать свои реакции на поведение человека, а значит, научитесь видеть себя со стороны.

### **Определяйте общее и индивидуальное**

В любой ситуации, когда вам приходится с кем-то беседовать, обращайтесь внимание на то, что вас объединяет, и на то, что отличает друг от друга. Этот прием помогает находить общий язык и точки соприкосновения, принимать и уважать чужую позицию, избегать и на корню устранять конфликты. Кстати, один из ключевых моментов в искусстве общения – уметь принимать чужую точку зрения. Другому человеку далеко не всегда следует говорить, что он не прав. Достаточно просто сказать, что у вас есть свое мнение по спорному вопросу.

### **Будьте уверены в себе**

Развитие навыков общения – это еще и развитие уверенности в себе. Боязнь высказаться, страх показаться смешным, неуверенность в своих мыслях, словах и убеждениях – эти и другие подобные вещи всегда отталкивают окружающих. И напротив – человек с адекватной самооценкой, знающий свои сильные стороны и ценящий себя, привлекает к себе других. Уверенность чувствуется, вызывает уважение и делает так, что люди сами идут на контакт с таким человеком.

### **Думайте о собеседнике**

Одна из самых грубых коммуникативных ошибок – забывать о собеседнике. Представьте, что человек что-то вам рассказывает, а вам это совсем неинтересно, либо вы сами хотите поговорить, но собеседник продолжает рассказывать о своем. Наверняка такая ситуация вам знакома, и, скорее всего, не очень приятна. С другими людьми точно так же – никому не нравятся люди, занятые только своими интересами, и забывающие обо всем остальном. Общаясь, постоянно отслеживайте состояние партнера: не устал ли он, интересно ли ему, хочет ли он вас слушать и т.д. Чем внимательнее вы будете к окружающим, тем выше станет ваш коммуникативный уровень, тем проще вам станет находить общий язык с людьми, тем приятнее с вами будет общаться.

### **Читайте книги**

Чтение книг расширяет кругозор человека, увеличивает его словарный запас, способствует запоминанию новых терминов и развивает умение выстраивать грамматически правильные предложения. Обладая таким коммуникативным арсеналом, вы всегда сможете найти, о чем поговорить с другим человеком, поддержать разговор или же перевести его в более комфортное для вас русло. А вот хорошее упражнение: прочтите интересную книгу и коротко перескажите ее, записывая себя на диктофон. Когда будете прослушивать запись, обращайте внимание на недочеты в своей речи: перебивки дыхания, неправильные паузы, слова-паразиты; оценивайте общее качество своей речи. Отмечайте ошибки и запоминайте их, чтобы не совершать в будущем.

### **Посещайте культурные мероприятия**

Бывать на выставках, в музеях и на интересных праздниках полезно не только для общего развития, но и для получения навыков общения. В таких местах редко обходится без знакомств и разговоров, даже если это трехминутная болтовня ни-о-чем или выражение эмоций от увиденного. Главное – это получение коммуникативного опыта. Ко всему прочему соприкосновение с творчеством поднимает самооценку и повышает интерес к жизни, раскрывает внутренний потенциал и дарит вдохновение.

### **Общайтесь на языке тела**

В некоторых ситуациях невербальное общение способно передать до 90% информации о состоянии человека, его настроении и отношении к происходящему. Если вы хотите стать мастером общения, учитесь распознавать позы, жесты и другие невербальные проявления собеседника, а также обязательно обращайте внимание на собственные невербальные сигналы. Научившись это делать, вы сможете доносить до других людей все, что пожелаете, не сказав ни единого слова, и лучше их понимать.

### **Концентрируйтесь на позитиве**

Всегда старайтесь искать положительные моменты в любом разговоре, даже в неудавшемся. Неприятный осадок от беседы, неловкие моменты, неудачные фразы – все это часть общения, и к этому нужно быть готовым. Однако фокусироваться нужно на плюсах коммуникации, поэтому в процессе концентрируйтесь на получении информации, попытках найти общий язык и понять собеседника, обратной связи. Если что-то вдруг пошло не так, не придавайте этому значения, а ищите ловкий выход из ситуации.

## **Тренируйтесь**

Как и в развитии любого важного навыка, в развитии навыков общения особое место занимает практика. Находиться в процессе общения желательно постоянно. Помните, что разовые «вылазки» и попытки инициативы не позволят вам избавиться от зажатости, скованности или каких-то других проблем с общением. Стремиться к общению нужно постоянно: знакомьтесь, сами звоните друзьям и близким, занимайтесь в одиночестве и т.д. Лишь в этом случае общение с окружающими станет полноценной частью жизни и перестанет вызывать неуверенность и робость.

Кстати, насчет занятий в одиночестве – здесь мы можем посоветовать вам интересное упражнение на развитие социально-коммуникативных навыков. Выполняется оно очень просто и не требует много времени.

### **Упражнение «Перевоплощение»**

Суть упражнения в следующем: подумайте о человеке, который вызывает у вас уважение и на которого вы хотели бы быть похожи. Это может быть, например, герой какого-нибудь фильма. Как можно детальнее представьте все те его качества, которые вас привлекают, и опишите их. Затем примерьте на себя все эти качества, стараясь войти в образ этого человека. «Возьмите» его походку, осанку, манеру держаться и разговаривать, взгляд, тембр голоса и темп речи. Побыв немного в этой роли, еще раз вспомните все ощущения, которые вам удалось прочувствовать, и запишите их на лист бумаги. В будущем при общении с другими людьми снова перевоплощайтесь, чтобы общаться так, как вам хочется. Чем чаще вы будете практиковать данное упражнение, тем раскрепощеннее вы будете становиться, и тем легче и приятнее вам будет общаться.

Несложно заметить, что развитие коммуникативных навыков не требует титанических усилий или каких-то специфических способностей. Самостоятельно научиться общаться вполне под силу любому психически здоровому человеку. Нужно лишь применять вышеназванные рекомендации. Однако средства развития коммуникативных навыков ими не исчерпываются. Сегодня можно найти даже специальные мастер-классы и тренинги, на которых мастера коммуникации учат людей взаимодействовать друг с другом. Так что если вы хотите прокачаться по полной программе, то можете поискать такие мероприятия.

Источник: <https://4brain.ru/blog/развитие-навыков-общения/>