

Здоровое общение.



Подготовила студентка 4 курса 2 группы:
Дмитриенко Анастасия

Что такое здоровое общение?

Здоровое общение – это такое общение, которое укрепляет вашу личность, благотворно влияет на вашу психику, оно должно приносить удовольствие, поддерживать самооценку на высоте, быть приятным.



Давайте рассмотрим несколько правил здорового общения



1. Не обобщайте

Не говорите «всегда» и «никогда», если это не соответствует действительности. А это обычно не соответствует действительности



2. Не программируйте себя на негатив.



Если вы исходите из того, что ваш собеседник испытывает к вам антипатию, вы бессознательно начинаете вести себя так, чтобы соответствовать его ожиданиям



3. Не оправдывайтесь.



Если вы допустили ошибку, не начинайте
объяснять, что не виноваты



4. Никогда не поправляйте

Свобода говорить неправильно — одно из фундаментальных прав человека.



5. Говорите от первого лица.



Начинайте все проблемные фразы с «я» или «мне», давая понять, что источником ваших чувств, желаний и мыслей, даже если они связаны с другим человеком, являетесь вы сами.

6. Делайте паузы.



Не спешите отвечать на слова собеседника, помолчите несколько секунд, чтобы дать ему возможность услышать и понять, что он сказал.

7. Учись понимать, что вы на самом деле хотите



Конечно, правил «нездорового» и «здорового» общения гораздо больше чем семь. Я попыталась привести, на мой взгляд, основные. Или, скорее, те правила, с которых необходимо начинать свою учебу здоровой коммуникации. Так сказать, первая ступенька на пути к близости.

