

# 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



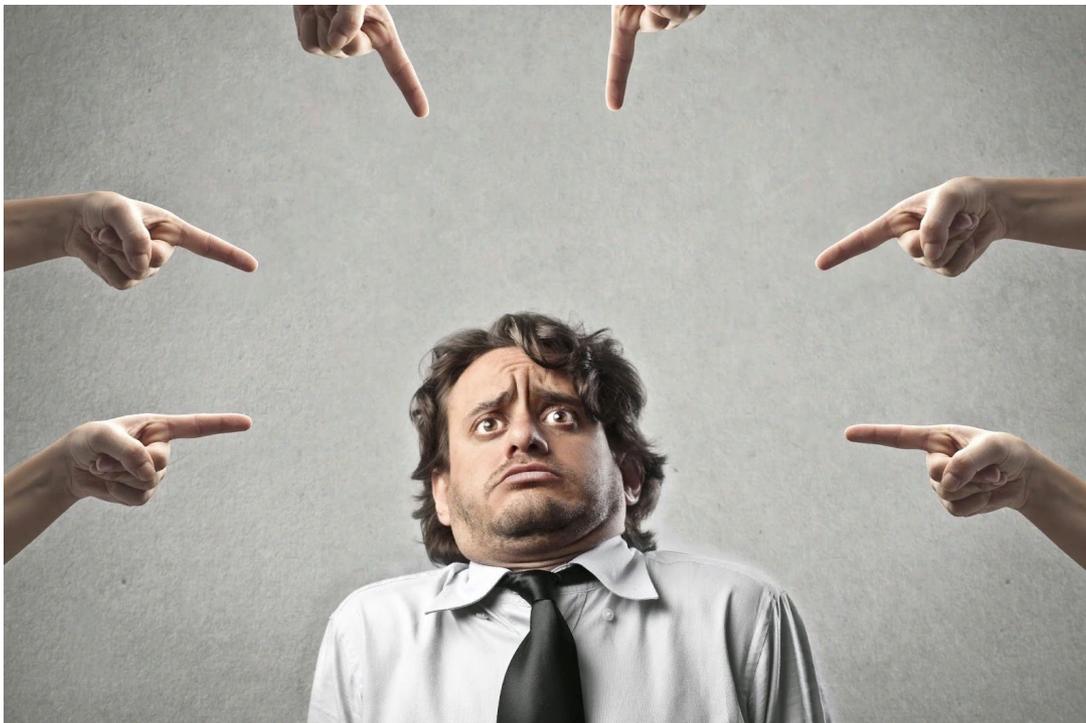
## 2. Не программируйте себя на негатив.



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.

