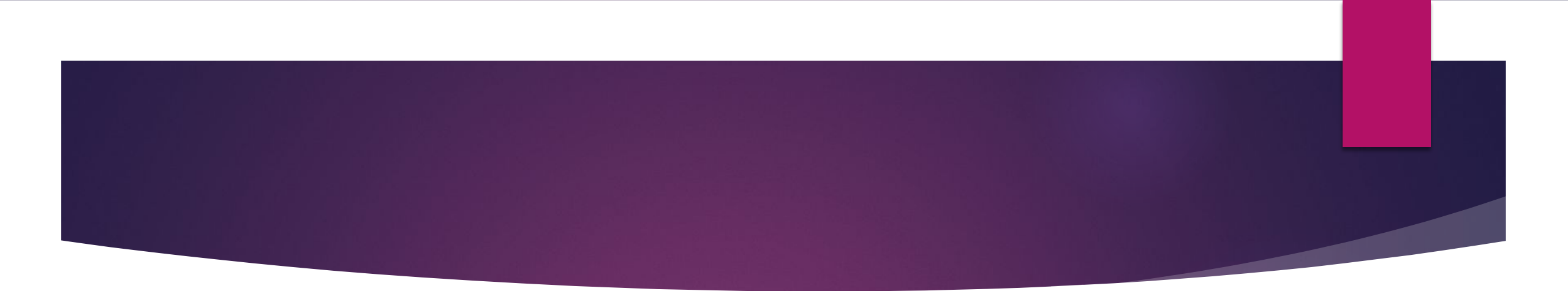


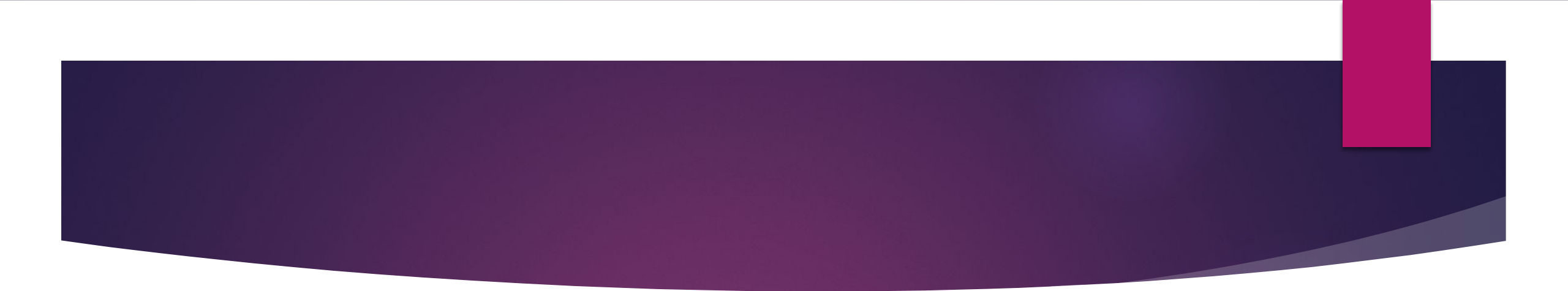
Психология общения

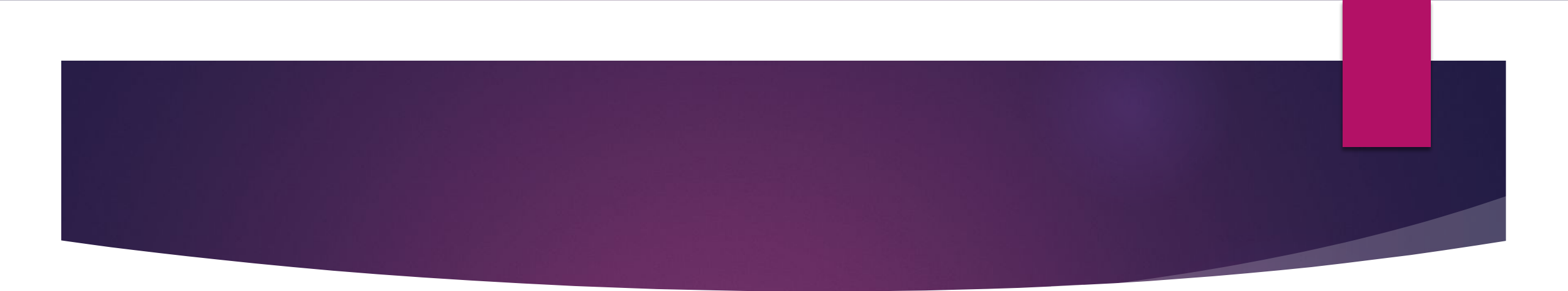
СВОБОДНОЕ ОБЩЕНИЕ

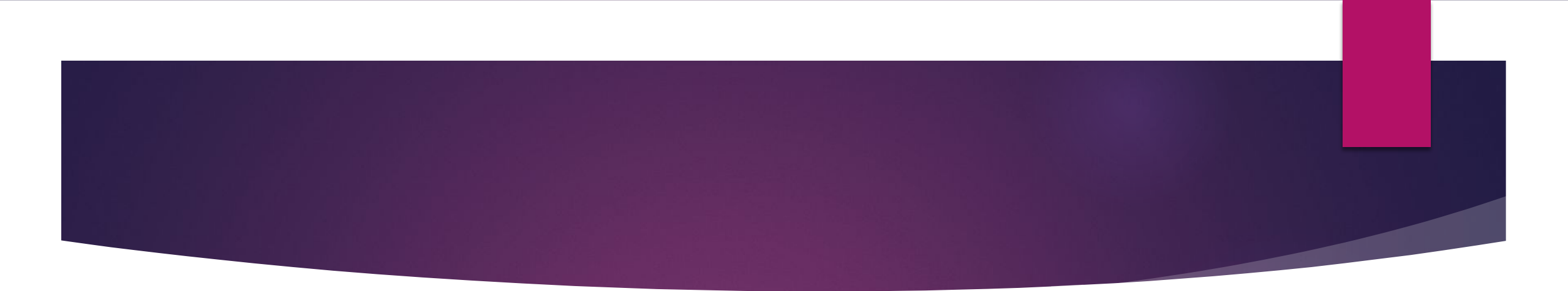
- 
- ▶ Закомплексованность – психическое состояние человека, проявляющееся в излишней застенчивости, скованности или в постоянной угнетённости вследствие ощущения физического или иного недостатка (нередко внушенного себе комплекса неполноценности), недуга или слабости перед внешними неблагоприятными обстоятельствам.

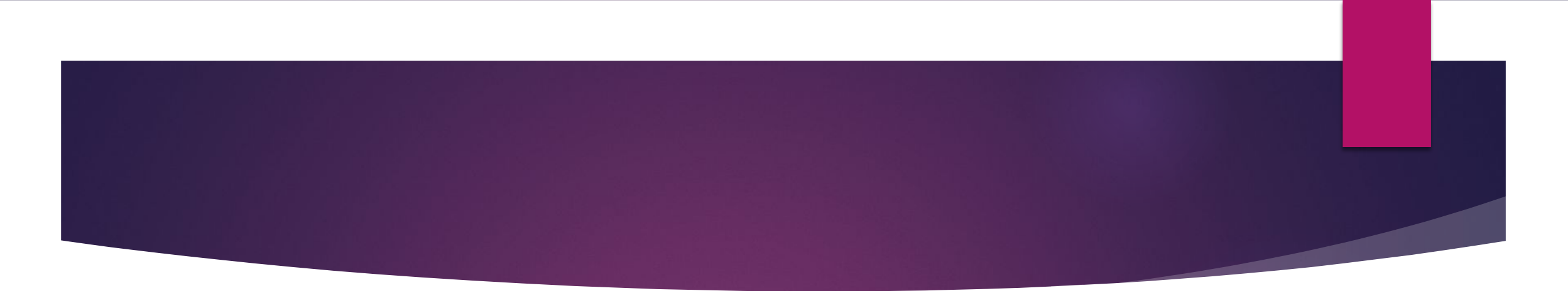
- ▶ Закомплексованность - это привычка скрывать свои чувства, неспособность быть самим собой.
- ▶ Закомплексованность - это зависимость от чужого мнения, боязнь критики и порицания.
- ▶ Закомплексованность - это склонность считать себя плохим, никчемным, ни на что не годным.
- ▶ Закомплексованность - это страх общения с окружающими, доходящий до абсурдности.
- ▶ Закомплексованность - это патологическая форма застенчивости.

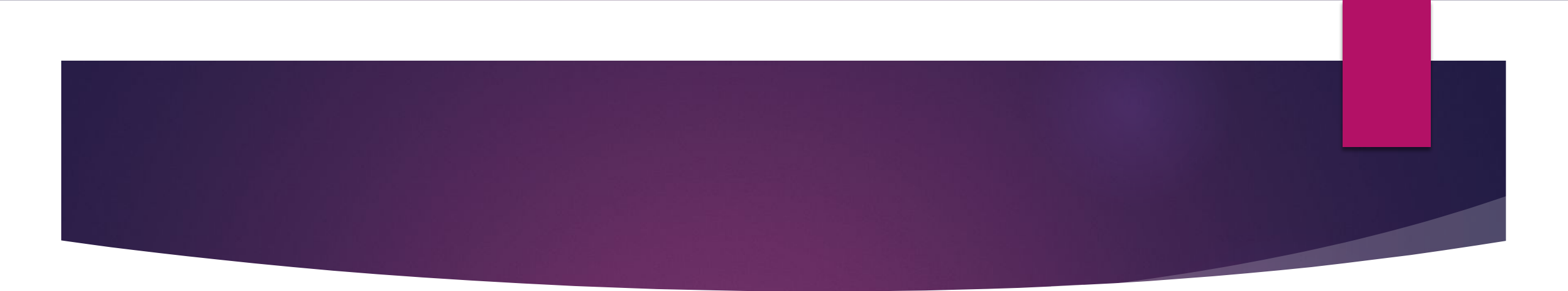
- ▶ «Болезнь упущенных возможностей». Комплексы, связанные с общением, объединены в термине «социофобия» - боязнь действий, сопровождаемых вниманием окружающих. Социофобия проявляется покраснением кожи, потливостью, дрожью в теле, тошнотой, сбивчивой речью и паническими атаками, что служит частой причиной появления «избегающего поведения». По данным социологов, около 20% больных «болезнью упущенных возможностей» страдают от алкоголизма, а более 23% опрошенных пытались избавиться от навязчивого состояния с помощью суицида.

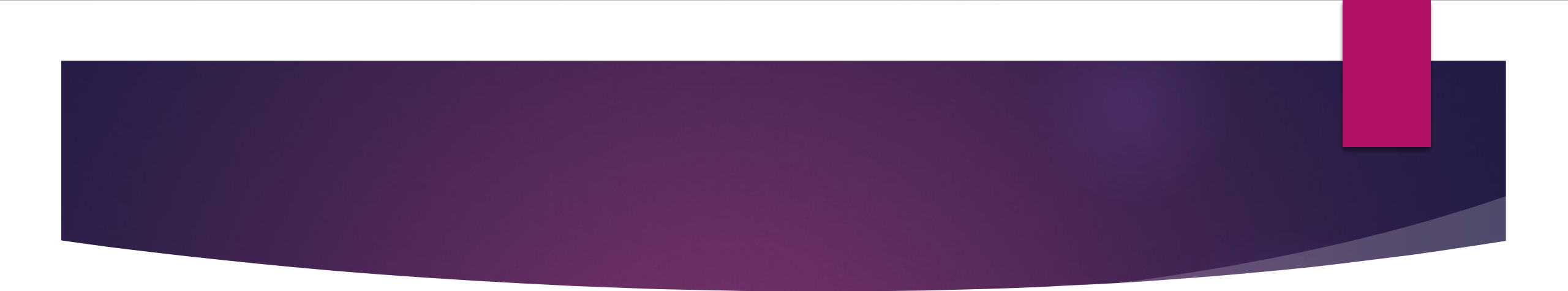
- 
- ▶ Выдающийся немецко-американский психолог Эрих Фромм (1900—1980) считал, что личность включает в себя темперамент, способности, особенности эмоционально-волевой сферы и характер.

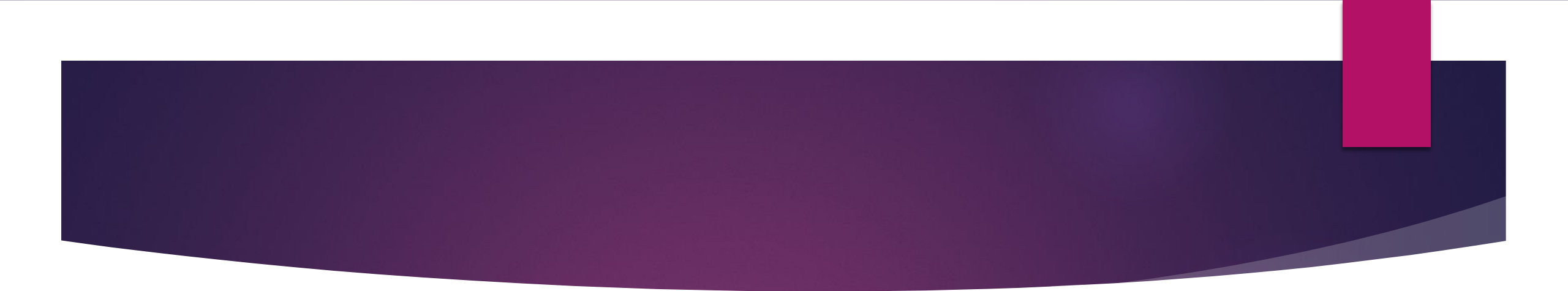
- 
- ▶ Темпера́мент (лат. temperamentum — «устойчивая смесь компонентов») — устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности. Темперамент составляет основу формирования и развития характера. С физиологической точки зрения он обусловлен типом высшей нервной деятельности человека и проявляется в характере поведения человека, в степени его жизненной активности.

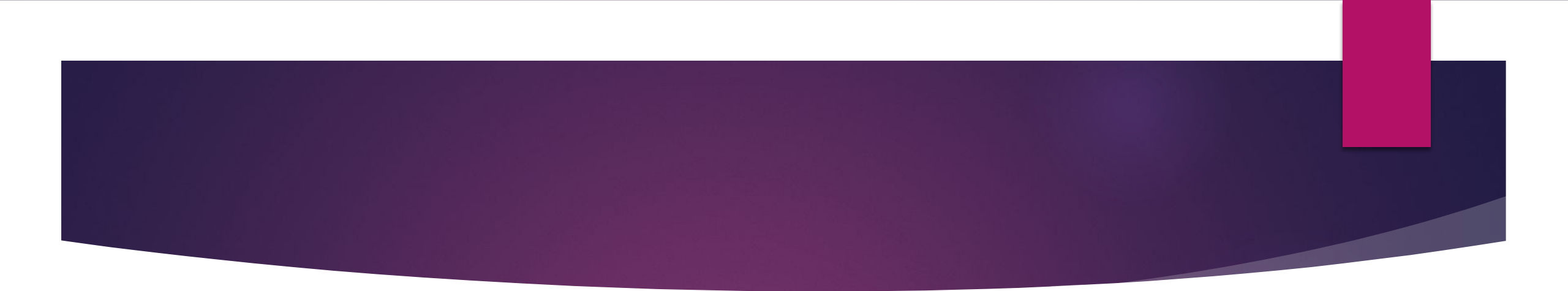
- 
- ▶ «Характер» — слово древнегреческого происхождения и в переводе означает чеканка, печать, особенность. Неповторимое, индивидуальное сочетание или совокупность особенностей личности представляет собой характер.

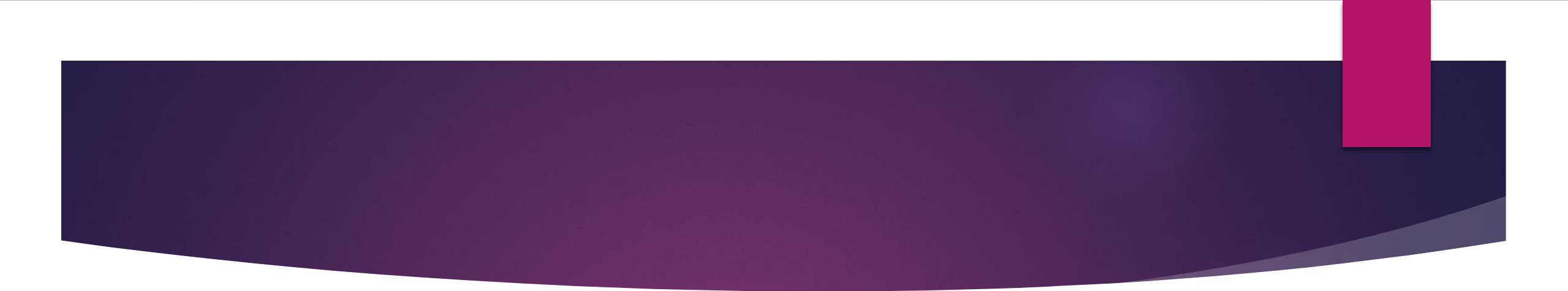
- 
- ▶ Воля — это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Поэтому волю принято называть основой характера. Когда мы слышим выражения: «человек с характером», «твердость характера» или «мямля», «бесхарактерный», то надо иметь в виду, что в этих определениях человека подчеркивается выраженность волевых черт характера.

- 
- ▶ Акцентуация характера — это крайний вариант нормы, при котором отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей устойчивости к другим.

- 
- ▶ Эмоции — это явления, которые выражаются в переживании человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе, причем для эмоций характерна субъективность.

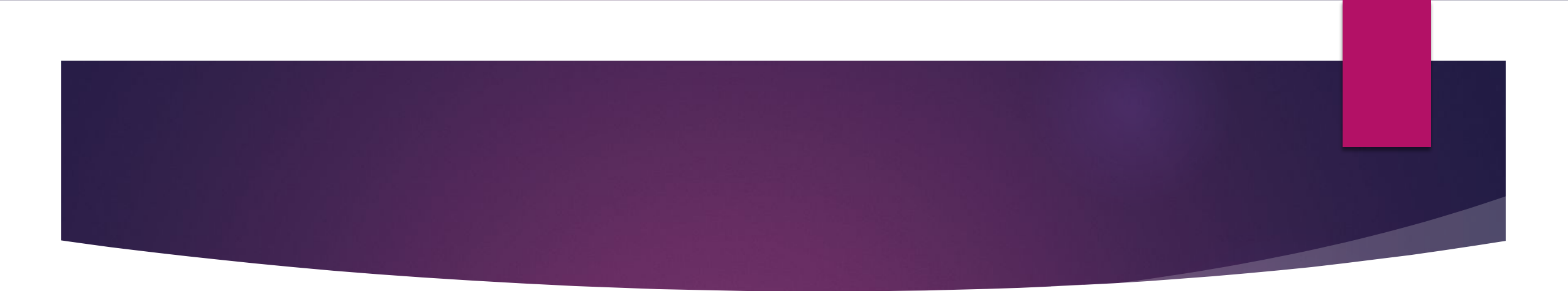
- 
- ▶ Настроение — это длительное эмоциональное состояние, связанное со слабо выраженными положительными или отрицательными эмоциями, окрашивающее все другие переживания, мысли и действия человека.

- 
- ▶ Аффект — это сильное, кратковременное эмоциональное состояние, напоминающее бурю, шквал.

- 
- ▶ Страсть — это яркое, сильное эмоциональное состояние, направленное на удовлетворение потребностей и захватывающее человека надолго. Страсть поглощает человека, захватывает его мысли, и все остальное, не связанное с предметом страсти, кажется второстепенным, не имеющим значения, упускается из виду и забывается.

Правила общения

- ▶ 1) Искренне интересуйтесь другими
- 2) Улыбайтесь
- 3) Называйте человека по имени
- 4) Умейте слушать
- 5) Говорите о том, что интересует вашего собеседника
- ▶ 6) Демонстрируйте собеседнику его значимость

- 
- ▶ Я сообщение – это высказывание позволяющее выразить чувства в необходимой для собеседника форме.