***ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ***

*Нелидичева Анна Юрьевна*

 *студентка 2 курса, 22 группы,*

 *Смирнова Евгения Александровна*

*студентка 2 курса, 22 группы,*

*специальность 44.02.05 «Коррекционная*

*педагогика в начальном образовании,*

*Руководитель: Шварева Татьяна Николаевна,*

*преподаватель психологии, заведующая кафедрой*

*педагогики и методики начального образования*

*БПОУ ОО «Мезенский педагогический колледж»*

Общение – важнейший фактор психического и социального развития личности. Навыки общения необходимы каждому человеку для полного и качественного взаимодействия с другими людьми, для адаптации в социуме. Минимальные навыки общения имеются у всех, но как показывает жизнь – их часто бывает недостаточно для решения разного рода проблем и задач, с которыми нам приходится сталкиваться в повседневной жизни. Следовательно, эти навыки необходимо развивать и совершенствовать.

Понятие общения в психологии изучается достаточно подробно. Это не что иное, как форма деятельности, которая осуществляется между людьми на правах равных партнеров, которая приводит к тому, что возникает психологический контакт. Это многоплановый и сложный процесс установления, а потом и развития связей и контактов между разными людьми. Не каждый способен освоить премудрости правильного общения. Но любой человек всегда хочет достигать взаимопонимания с окружающими на работе, в семье, с друзьями или просто знакомыми.

Одно из главных правил психологии общения с людьми состоит в том, что при коммуникации важна не только речь - [жесты](http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/psihologiya-zhestov-nauka-o-chtenii-mysley-i-chuvstv), мимика, интонация, эмоциональный окрас сказанного также несут в себе информационный посыл. При межличностном общении люди воспринимают не сухие факты, а непрерывный поток информации, переданной как вербальным, так и невербальным путем. Поэтому можно сделать вывод, что психология общения с людьми основывается как раз на том, чтобы делиться с собеседником не только какой-либо информацией, но и эмоциями.

 Для того чтобы научится лучше понимать собеседника в процессе коммуникации, уметь подстраиваться под его эмоциональное состояние и стиль общения, психологи рекомендуют оттачивать свои коммуникативные способности. С этой целью можно использовать следующие приемы:

1. Наблюдательность - наблюдая за своим собеседником, отмечая особенности его поведения, речи, стиля одежды, жестикуляции и др., можно сделать определенные выводы об этом человеке (о его сфере деятельности, принадлежности к той или иной социальной группе и др.). На основании сделанных выводов о собеседнике достаточно легко подобрать манеру и стиль общения для того, чтобы найти "общий язык" с ним.

 2. Оттачивание коммуникативных навыков - общаясь с разными людьми, как с знакомыми, так и с незнакомцами, можно не только развить коммуникативные способности, но и преодолеть барьеры в общении. Вступая в диалог с незнакомцами (спрашивая время, уточняя маршрут, разговаривая со случайным попутчиком и др.), человек может научится интуитивно подстраиваться под собеседника.

3. Расширение собственного кругозора - тот, кто пребывает в курсе всех актуальных событий, знает много интересного и полезного, и умеет преподносить эту информацию другим, наверняка будет интересным собеседником в глазах других людей.

4. Умение "читать" эмоции собеседника и контролировать собственные эмоции - так как значительная часть информации при общении передается невербальным путем, умение различать различные эмоции собеседников будет ключом к пониманию и эффективному взаимодействию с другими людьми. Как правило, люди с развитой способностью к эмпатии более успешны в общении с другими, ведь они в процессе диалога ориентируются не только на слова собеседника, но и на его эмоции и душевное состояние.

5. Соблюдение правил этикета и норм, принятых в обществе - еще одна обязательная составляющая успешного общения. Психология общения с людьми в целом и [психология делового общения](http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/psihologiya-delovogo-obshcheniya-pravila-i-sekrety-uspeshnogo-obshcheniya) в частности определяет нормы поведения и правила, которых необходимо придерживаться при общении, так как они приняты в широких кругах общества.

6. Соблюдение 6 рекомендаций в общении с людьми, сформированных гениальным психологом и социологом Д. Карнеги:

- проявление искреннего интереса к собеседнику;

- обращение к собеседнику по имени;

- искренняя и доброжелательная улыбка при общении;

- умение выбирать такую тему разговора, которая будет интересна собеседнику;

- умение не только говорить, но и слушать;

- искреннее признание значимости собеседника и его достижений.

Общение – это работа, или лучше сказать, игра ума и игра слов, благодаря которой мы можем выигрывать в этой жизни очень солидные призы. А психология общения учит нас тому, как правильно играть в эту игру, поэтому изучая ее – вы открываете перед собой большие возможности. Ведь чем лучше вы будете общаться, тем большего добьетесь в жизни.

**Список используемой литературы:**

1.Бороздина, Г.В. Психология общения: Учебник и практикум для СПО / Г.В. Бороздина, Н.А. Кормнова. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 463 c.

2.Коноваленко, М.Ю. Психология общения: Учебник / М.Ю. Коноваленко, В.А. Коноваленко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 468 c.