**Практическая психология общения.**

Наверное, каждый из нас замечал, что некоторые люди ведут диалог очень легко и непринужденно. При этом собеседники внемлют каждому слову, верят и соглашаются, даже если говорятся не самые приятные или достоверные вещи.

С другой стороны есть и такие, которые совершенно не умеет строить общение. Даже умные и интересные мысли в их исполнении звучат блекло.

В чем же дело? Неужели у кого-то культура общения в крови, а для других это мастерство недоступно?

На самом деле культура общения хоть и является непростой наукой, но при этом её можно изучать, чтобы повысить качество своего общения.

И в этом нам поможет практическая психология общения. **Практическая психология общения** – это целый комплекс навыков. Сюда входит, **во-первых характеристика речи:** умение говорить грамотно и красиво, подборка фраз, которые наилучшим образом смогут воздействовать на собеседника. Кроме того, это работа над голосом, дикцией, дыханием.

**Во-вторых,** **в практическую психологию общения входит**: развитие личностных особенностей человека: умение слушать и чувствовать людей, взаимопонимание, открытость и т.д.

Разумеется, всё это не усвоить за несколько дней, а тем более часов. Чтобы полностью овладеть навыками эффективного общения, придется потратить достаточное количество времени на изучение теоретической части, а также требуется большая практика, чтобы отточить мастерство.

И сегодня я предлагаю вам мини-практику, простые, но достаточно эффективные приемы овладения искусством общения.

1. Сейчас мы с Вами будем расширять представления о себе, для того чтобы лучше воспринимать другого человека в межличностном общении.

**Вопрос к группе: -** Что напоминает нам этот рисунок? (окно)



Действительно, через окно мы видим и познаем много нового и удивительного об окружающем мире. Согласитесь, иногда у каждого из нас возникает желание заглянуть в окно квартиры жилого дома: посмотреть занавески, ковры, люстры и т.д. заглянуть внутрь какого-нибудь закрытого предмета (например подарочная упаковка).

Для понимания собственной личности и личности собеседника современная психология предлагает схему «Окно Джохари».

«Окно Джохари» – это психологический инструмент, используется, чтобы помочь людям лучше понять межличностное общение и отношения, созданный Джозефом Лафтом и Гарри Ингемом в 1955 году в Соединенных Штатах.

Это способ описания представления о самом себе и участия других в процессе восприятия человека. В соответствии с этой моделью можно представить, что каждый человек несет в себе как бы четыре «пространства» своей личности.

**1. Открытая свободная зона.** Это то, что вы знаете о себе, и ваши коллеги и руководство также о вас знают. Например, вы лучше всех в коллективе умеете общаться с налоговой инспекцией. Все знают об этом. Поэтому ваш руководитель всегда посылает туда только вас. Это та зона вашей личности, которая приносит вам успех на работе.

**2. Скрытая зона** – это то, что вы о себе знаете, а другие – нет. Например, вы прошли по своей инициативе курсы повышения квалификации работы в «1С». В учреждении идет модернизация компьютерной системы «1С», но никто не знает, что вы можете быть полезны в этой работе.

**3. Слепая зона.** Очень опасное место, это то, что другие о вас знают, а вы о себе – нет. Например, вы считаете, что ваши зеленые замшевые ботинки выглядят очень стильно, а все ваши коллеги смеются над ними за вашей спиной.

**4. Черный ящик.** Ни вы, ни кто-либо иной ничего не знает про эти скрытые стороны вашей личности. Это – материал для работы психоаналитика.

**Практика:**

Сейчас каждый из вас СОЗДАСТ СВОЕ «ОКНО ДЖОХАРИ»

|  |  |
| --- | --- |
| 1. То, что о себе знаю я и другие

*(работа над самим собой)* | 1. То, что другие обо мне знают, а я нет
 |
| 1. То, что знаю о себе я, а другие не знают

(секреты, мечты, желания) | 4. «Черный ящик» *(работа для психоаналитика)* |

ОКНО № 1

В окно № 1: необходимо вписать характеристики, личностные качества те о которых знаете вы, и знают другие люди.

ОКНО № 2

*(участники практикума наугад вытаскивают, одно из ниже перечисленных изречений, и вклеивают в окно №2)*

1. **Только я знаю,** что я хорошая девушка. И у меня лишь один недостаток - волосы ярко малинового цвета (стремление выпендриться). Есть и достоинство - бусы в цвет волос (наличие хорошего вкуса)!
2. **Только я знаю,** что я «птица-говорун» - отличаюсь большим умом и сообразительностью!
3. **Только я знаю,** что я нормальная, миленькая, но немного неформальная!
4. **Только я зная,** что список желающих познакомится со мной в интернете превышает объем памяти в моем компьютере!
5. **Только я знаю,** что живу себе на пользу, другим на зависть.
6. **Только я знаю,** что являюсь мечтой поэта!
7. **Только я знаю,** что Путин издал приказ на меня ровняться!
8. **Только я знаю,** что из-за меня модели сели на диету!
9. **Только я знаю,** что мне предложили участвовать в ближайшем конкурсе «Мисс Вселенная!»
10. **Только я знаю,** что хотела бы спрыгнуть с парашютом, потому что люблю когда страшно.
11. **Только я знаю,** что я луч света, в темном царстве.
12. **Только я знаю,** что всё при мне: вкус, стиль, подвешенный язык и очаровательная внешность.
13. **Только я знаю,** что Тина Канделаки брала уроки красноречия у меня!
14. **Только я знаю**, что мое любимое занятие «Попадаться кому-нибудь на глаза!»
15. **Только я знаю,** что моя любимая книга «Как заставить кого угодно, согласиться с чем угодно»
16. **Только я знаю,** что мое любимое занятие делать поспешные выводы!
17. **Только я знаю,** что идеальная работа для меня босс боссов!
18. **Только я знаю,** что моя любимая книга «Как быстро овладеть искусством запугивания»
19. **Только я знаю,** что мой девиз по жизни «Что моё – то моё, что твоё - то тоже моё!»
20. **Только я знаю,** что моя любимая книга «Руководство мученика»
21. **Только я знаю,** что идеальная работа для меня советник по всем жизненным вопросам!
22. **Только я знаю,** что идеальная работа для меня «Финансовый советник для миллионера!»

ОКНО № 3

*(участники практикума наугад вытаскивают, одно из ниже перечисленных изречений, и вклеивают в окно №3)*

1. **Про меня говорят:** У нее три извечных женских темы: 1) нечего носить, 2) как похудеть, 3) все мужики - сволочи.
2. **Про меня говорят:** Она всегда живет по правилам - она их создает, она же их и изменяет.
3. **Про меня говорят:** Она любит думать о себе от третьего лица и сама о себе замечает «Да что же я за прелесть такая!»
4. **Про меня говорят:** То как волк она завоет, то заплачет, как дитя.
5. **Про меня говорят:** Хищница, ее внешность, не соответствует внутреннему миру.
6. **Про меня говорят:** Она наряжается так, что даже собственный отец с трудом ее узнает.
7. **Про меня говорят:** Девушка умная, расчетливая, с огромным потенциалом, но вынужденная носить «лягушачью кожу».
8. **Про меня говорят:** Не мышонка, не лягушка, а неведома зверюшка.
9. **Про меня говорят:** Она безропотная, загнанная домохозяйка, выполняющая нелюбимую работу и окруженная жестокими людьми.
10. **Про меня говорят:** «Как выскочит, как выпрыгнет – пойдут клочки по заулочкам».
11. **Про меня говорят:** «У нее наверное, кризис среднего возраста ?»
12. **Про меня говорят:** «Вся скрючится, скукожится, как старый рваный башмак и вот чешет на работу, как будто сваи вколачивает!»
13. **Про меня говорят:** «Демократичная вы наша! Скажите, пожалуйста, какая цаца!»
14. **Про меня говорят:** «Мы же ведь ее на самом деле любим глубоко в душе… где-то очень глубоко…»
15. **Про меня говорят:** «Что она молчит, как рыба об лед?»
16. **Про меня говорят:** «Ее трехдюймовые глазки путем меткого попадания зажигают огнедышащий пожар»
17. **Про меня говорят:** «Возможно, она интраверт с замашками неформального лидера!»
18. **Про меня говорят:** «Комсомолка, спортсменка и просто красавица!»
19. **Про меня говорят:** «Дика, печальна, молчалива, Как лань лесная боязлива»
20. **Про меня говорят:** «А сама-то величава, выступает буд-то пава!»

**Подведем итоги:** Для успешной коммуникации, лучшего психологического взаимодействия, нам необходимо расширять «Свободную зону», заполнять ее положительными характеристиками, и тем самым за ужать «Слепую зону».

2.А теперь мы поработаем над характеристиками речи.

Думаю, Вы согласитесь, что для любого из нас самое трудное в общении это ведение диалога, конструктивного диалога (особенно в общении с родителями).

Поэтому, умению вести диалог, мы будем учиться посредством разыгрывания готовых сценариев.

**Практика:**

*Делимся на две команды*

**СЦЕНКА №1**

**Молодой специалист и председатель колхоза**

(действующие лица: молодой специалист, председатель колхоза)

Выпускник института приходит устраиваться на работу (раньше это делалось по распределению). Его принимает председатель колхоза.

**Молодой специалист:** Здравствуйте!

**Председатель колхоза:** И ты не болей. Чего тебе?

**Молодой специалист:** Я - молодой специалист. Прибыл к вам по распределению. Вот мой диплом.

**Председатель колхоза:** (посмотрев диплом) Так! Диплом у тебя хороший. Ну-ка, крикни что-нибудь!

**Молодой специалист**: Как это, крикни?

**Председатель колхоза:** Как ты в лесу кричишь.

Молодой специалист: (тихо) А-а-у-у.

Председатель колхоза: Да ты не стесняйся, кричи погромче.

Молодой специалист: (чуть громче) А-а-у-у.

Председатель колхоза: Да, с голосом у тебя слабовато. А ну-ка, ругнись.

Молодой специалист: Как? Прям здесь?

Председатель колхоза: А чего стесняться! Тут все свои. Вот прямо на меня и ругнись.

Молодой специалист: (скромно) Нехороший человек.

Председатель колхоза: Нет! Ты можете по-мужски что-нибудь?

Молодой специалист: (чуть громче) Нехороший человек – редиска.

Председатель колхоза: (вздыхает) Как же ты с людьми работать будешь? Вот, скажем, доярки не вышли на утреннюю дойку. Что ты им скажешь?

Молодой специалист: Ну, скажу, что так делать нехорошо.

Председатель колхоза: И завтра будешь сам доить коров. А вот, к примеру, пастух вечером только половину стада привел. Что ты ему скажешь?!

Молодой специалист: Ну, скажу, чтобы это было в последний раз.

Председатель колхоза: Да-а-а! Диплом у тебя, конечно, красивый, но на работу я тебя принять не могу.

Молодой специалист: Как это не могу?!

Председатель колхоза: А вот так! Не могу и всё!

Молодой специалист: Да вы что! Что же это получается?! Я зря пять лет в университете корячился?! Зря государство на меня деньги тратило?! (заводится) Зря к вам сюда к черту на рога ехал? Вы что себе позволяете?!! Сидит тут, штаны протирает, да еще и над людьми издевается, бюрократ проклятый!!!

Председатель колхоза: Так-так. Продолжайте.

Молодой специалист: Ты думаешь, я тебя испугался?! Да ты знаешь, что я из тебя сейчас сделаю?! Козел!..

Председатель колхоза: Всё, стоп! Отлично! Именно такие специалисты нам нужны! Завтра же на работу!

**СЦЕНКА № 2**

**Урок литературы**

**(действующие лица: учитель, два ученика)**

Класс. Доска. В классе за партами сидят дети. На доске число.

Учитель: Итак, сегодня мы побеседуем с вами о романе Федора Михайловича Достоевского «Преступление и наказание»! Пичужкин!

Пичужкин (нехотя встает из-за парты): Марь Ванна, я не прочитал.

Учитель: А что же ты делал?

Пичужкин (мнется): Я это... смотрел «Человека-паука».

В классе смешок.

Учитель: Может быть, Щеглов расскажет нам про образ Раскольникова?

Щеглов так же нехотя встает из-за парты

Щеглов: Я тоже... про Паука смотрел.

Учитель: Хорошо! И что же вас привлекает в этом «Человеке-пауке»?

Пичужкин: Ну... там в него стреляют.

Щеглов: А потом бац - паутина! И всех победил!

Учитель (выразительно и пафосно): Стреляют. Паутина. Да знаете ли вы, что образ Человека-паука занимает в американской мультипликации конца ХХ века особое место. Вольготную жизнь Нью-йоркских негодяев прерывает классическая фраза: «К нам едет Человек-паук!». Силы зла становятся в оппозицию к нашему герою. Кроме того, что Человек-паук разночинец, он мутант до мозга костей, которых у него, кстати говоря, и нету! Критики определяют характер Человека-паука как «решительный, цельный, американский»! В отличие от драмы Достоевского, наш Паук с человеческим лицом, и ни что человеческое, как и ни что паучье, ему не чуждо! Это и заставляет его плеваться паутиной и с легкостью карабкаться на небоскребы, где, возвышаясь над суетой мегаполиса, герой сам себе задает вопрос: «Тварь я дрожащая, или человек, способный любить и прощать?!».

Дети слушают, раскрыв рты.

Учитель: Запишите тему следующего сочинения: «Покемоновщина, или кому на Японии жить хорошо?».

**Подведем итоги:** Практическая психология общения присутствует в любом разговоре. Любое ваше слово, жест, мимика, интонация оказывают влияние на собеседника. Психология общения является неотъемлемой стороной культуры общения. Многим из вас эти истины известны. Помните о них и пользуйтесь ими, желаем успехов!