**Тема: «Общение и его виды»**

*«Благоразумие в беседе важнее, чем красноречие»*

[*©*](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fcitaty.socratify.net%2Fdalai-lama-xiv) *Грасиан-и-Моралес Бальтасар.*

**Общение** – это процесс взаимодействия людей, социальных групп, общностей, в котором происходит обмен информацией, опытом, способностями и результатами деятельности.

В психологии выделяют три стороны общения:



**Сегодня мы рассмотрим Коммуникативную сторону.**

# *****Коммуникативная******сторона* - это сторона общения, связанная с обменом и передачей информации.

*Общение* –

процесс взаимодействия людей,

а *коммуникация* –

способ взаимодействия.

**Виды общения:**

Психологи разделяют несколько видов общения, в зависимости от целей и намерений человека.

* *деловое* – встречается в профессиональной среде. Во время него затрагиваются вопросы карьеры и специфических умений и навыков. Посредством делового общения люди завязывают деловые контакты или успешно провести переговоры;
* *воспитательное* – в процессе человек пытается повлиять на поведение собеседника. Распространенный пример – воспитание ребенка родителями.
* *диагностическое* – человек пытается сформировать определенное мнение о человеке или получить нужные сведения. Пример такого взаимодействия – беседа врача и пациента;
* *инструментальное* – его участники преследуют достижение определенной цели, кроме получения приятных эмоций от самого процесса общения;
* *личностное* – люди затрагивают темы, интересные лично собеседнику. Цель – укрепление личных взаимоотношений или реализация собственных целей.

**Упражнение «Мнение»**

Прочтите представленные фразы и перефразируйте их так, чтобы они звучали более вежливо, но сохраняли передаваемый смысл. Как можно сказать по-другому? Мнение важно выражать честно, но правильно, если мы хотим, чтобы собеседник нас услышал и понял.
1. Фу, что за ужасный фильм ты выбрал. Ни за что не буду его смотреть, дай я включу свой;
2. Не могу есть то, что ты готовишь. Как вспомню - так вздрогну;
3. Ну что за бред ты говоришь? Ясно ведь, что правильно вот так...
4. Официант, что за соус вы мне принесли, я не его заказывал! Ничего не можете сделать нормально!
5. В этой кофте ты похожа на клоуна.

**Типы общения (Эрик Берн)**

* **Уход в себя** - способ общения с собой в момент пребывания человека в социуме. При этом живое общение между людьми отсутствует. Это состояние человек испытывает в поезде метро, на скучной лекции или очередном пустом совещании. Пока тело поглощает стейк с коллегами по работе, горячо обсуждающими перспективы продвижения по карьерной лестнице, воображение рисует картинки, где вы катитесь на велосипеде вдоль реки – вы ушли в себя.
* **Ритуал** – «Шагай в ногу, веди себя как положено и претензий не будет». Ритуал может носить неформальный характер или же превращаться в формализованную, предсказуемую церемонию. Примеры неформального ритуала – рукопожатие, взаимные приветствия при встрече, вечеринки, спальные ритуалы. Формальные ритуалы программируются в рамках традиций и социальных обычаев. Такие мероприятия проходят по одному и тому же сценарию – службы в церкви, свадьбы, похороны.
* **Деятельность** – это удобный и привычный способ организовать время путём обработки внешней информации, на уровне материалов и тем с которыми мы работаем – рецепт пирога, доклад или музыкальная композиция. В повседневной жизни, деятельность – это работа или учёба.
* **Игра** — это искаженный способ взаимодействия, потому что все межличностные потребности человека преобразуются в одну — в потребность контроля, и тогда человек прибегает к силе, если хочет признания, прибегает к силе, если хочет приятия. Независимо от вида потребности и жизненной ситуации игра предлагает только силовой вариант решения.

Игры отличаются от других способов структурирования времени двумя параметрами: 1) скрытыми мотивами, 2) наличием выигрыша.

* **Времяпрепровождение** — фиксированная форма, призванная удовлетворять потребность людей в признании. Тесные взаимоотношения, обеспечивающие дружескую поддержку и чувство (то есть мы чувствуем, что нас любят, одобряют и поощряют друзья и близкие), связаны с ощущением счастья. Исследования показали, что тесные положительные взаимоотношения улучшают здоровье, уменьшают вероятность преждевременной смерти. «Дружба — сильнейшее противоядие от всех напастей», — говорил Сенека.

**Межличностное пространство**

Общение между людьми происходит, благодаря основным двум каналам: речевой – все, что связано с голосом; и неречевой – мимика, поза, жесты, межличностное пространство.

**Персональная зона**– зона на расстоянии вытянутых рук. В эту зону мы с комфортом «впускаем» друзей, близких людей. Если нам надо поговорить о чем-то сокровенном, то мы подходим к человеку поближе, как раз «входим» в эту зону. Если кто-то, с кем нам некомфортно общаться, подойдет к нам слишком близко, мы будем испытывать дискомфорт, и, возможно, непроизвольно будем отодвигаться от этого человека.

**Зона дружеского общения (до 1,2 метров).** Это зона, куда мы «впускаем» друзей. Если вы понаблюдаете за своим классом в школе, то увидите, что на переменах учащиеся сбиваются в небольшие групки «по интересам». Если представитель одной группы подойдет к другой, то есть вероятность, что вся группа либо разойдется, либо начнет разговаривать на отвлеченную тему.



**Социальная зона (до 3,6 метров).** Это примерно также, как учитель перед классом. В такой зоне точно некомфортно обсуждать, как прошли выходные или еще что-то более личное. Социальная зона предназначена для решения каких-то общих, не личных вопросов.



**Зона публичного выступления**– зона, когда один (или несколько человек) стоит на сцене, а все остальные находятся в зале. Здесь уж точно ничего личного обсуждать не удастся. В такой зоне решаются общие вопросы.

****

**Упражнение: «Круг доверия»**

Цель: Определение собственных границ.

На листе бумаги начертите круг доверия, отметьте на нем в центре себя, а вокруг своих близких, на том расстоянии, на котором считаете комфортным.

Замечательно, теперь ваши отношения с близкими можно рассмотреть, подумать, почему все стоят именно так, и нужно ли что то изменить.

**Домашнее задание**

**Тест «Умеете ли вы слушать»**

Многие психологи считают, что многие из нас не умеют слушать (и слышать) то, что нам говорят. Даже, когда мы не перебиваем собеседника и смотрим на него, многие слова пролетают мимо. Из-за этого, кстати, могут разрушиться приятельские отношения и отношения в семье. Умение слушать очень важно в беседе, если говорит только один человек - это уже не беседа, а монолог. Тест: <https://goo.su/2Y6F>

Результаты теста присылать педагогу в Вконтакте. Кураева Виктория Владимировна (<https://vk.com/kuraevav2>).