

§ 19. Навички ефективного спілкування

- НЕПОРОЗУМІННЯ
- ПАРАФРАЗ • КОМПЛІМЕНТИ

У цьому параграфі ви:



- дослідите ознаки активного слухання;
- прочитаєте поради, як поводитись у незнайомій компанії;
- учитиметеся робити та приймати компліменти;
- оціните свій рівень навичок у спілкуванні.



НАВИЧКИ КОМУНІКАЦІЇ

Людам важливо розвивати навички ефективного спілкування, які ще називають навичками комунікації.

АКТИВНЕ СЛУХАННЯ

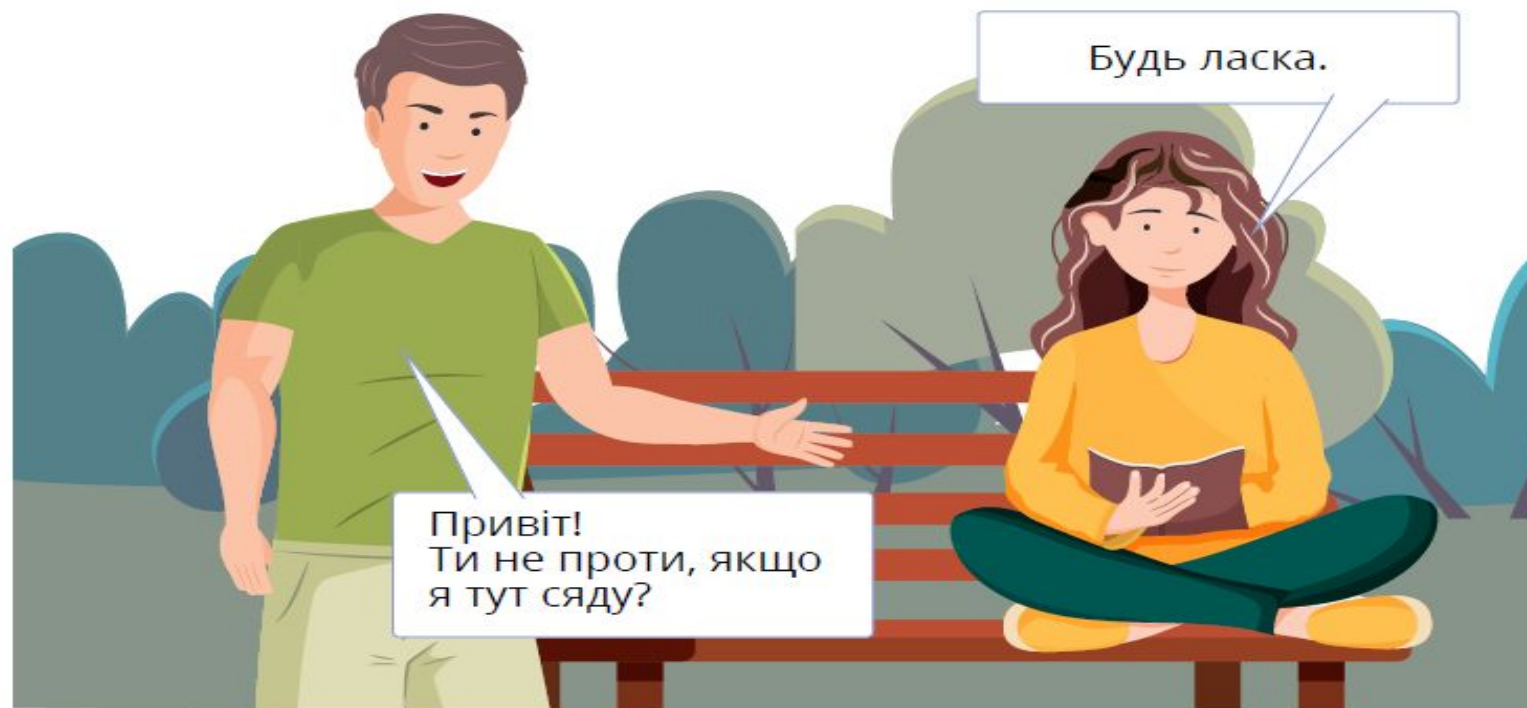
	Вербальні ознаки	Невербальні ознаки
<p>Активно слухає</p> 	<ul style="list-style-type: none">• «Так-так»• «Цікаво»• «А що було далі?»• «Справді?»• «О!»• «Чим усе скінчилося?»	<ul style="list-style-type: none">• Дивиться в очі• Нахилився до співрозмовника• Усміхається, киває• Зосереджений і зацікавлений вираз обличчя
<p>Не слухає</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Відволікається• Перериває• Недоречно сміється	<ul style="list-style-type: none">• Не дивиться в очі• Відвертається• Не усміхається• Не киває• Відсторонений вираз обличчя

Мал. 63. Ознаки активного слухання

ЯК СПІЛКУВАТИСЯ В НЕЗНАЙОМІЙ КОМПАНІЇ

Кожен із вас може опинитись у незнайомій компанії. Наприклад, перейти до нової школи, записатися до спортивної секції чи художньої студії, поїхати до літнього табору, прийти на день народження до двоюрідного брата. Та не всім вдається почуватися невимушено в такій ситуації.

У незнайомій компанії важливо справити хороше враження. У цьому вам допоможуть поради психологів стосовно того, як долати невпевненість, як починати розмову, як підтримувати її, як коректно завершувати спілкування.



Мал. 64. Як познайомитися

КОРИСНІ ПОРАДИ, ЯК СПІЛКУВАТИСЯ У НЕЗНАЙОМІЙ КОМПАНІЇ

Як познайомитися

- Оберіть, з ким хочете познайомитися. Найкраще того, хто доброзичливий на вигляд, усміхається або сидить окремо.
- Привітайтеся і познайомтеся: «Привіт, я... А ти?»
- Обміняйтесь інформацією: де живете, в яких школах навчаєтесь.
- Зробіть комплімент: «У тебе класні черевики».
- Попросіть про невеличку послугу (потримати книжку, підказати час, показати дорогу).
- Поговоріть про погоду, обміняйтесь враженнями про вечірку.

Якщо співрозмовник вам сподобався, можете продовжити спілкування.

Як підтримати розмову

- Звертайтеся до співрозмовника на ім'я.
- Розкажіть щось про себе, розпитайте про нього.
- Покажіть, що вам цікаво слухати, будьте активним слухачем.
- Від того, як завершилося спілкування, залежить, чи приємно буде зустрічатися з цією людиною наступного разу.

Як завершити спілкування

- Кінець розмови має бути невимушеним. Постарайтесь обрати для цього слушний момент. Не переривайте співрозмовника на півслові.
- Подайте невербальний сигнал про те, що вам треба йти: відведіть погляд, нахиліться до виходу.
- Скажіть, що мусите йти, запевніть співрозмовника, що вам було приємно спілкуватися з ним і ви сподіваєтесь на наступну зустріч.

ЯК РОБИТИ ТА ПРИЙМАТИ КОМПЛІМЕНТИ

Робити комплімент — це сказати щось приємне іншій людині, висловити свою симпатію. Це не означає підлещуватися до когось. Це вміння, необхідне кожній вихованій людині. Ви можете зробити комплімент щодо зовнішнього вигляду співрозмовника (його одягу, взуття, зачіски), його умінь чи особистих якостей, наприклад почуття гумору.

Не менш важливим є вміння приймати компліменти. Не слід відмахуватися від них, але й не треба починати вихвалитися: «Я і не таке ще вмію!»

Якщо вас хвалять, вислухайте і тепло подякуйте. Можете зробити комплімент у відповідь: «Дякую, ти теж добре катаєшся на роликах».

Як зробити комплімент

- Запитайте дозволу: «Можна тебе про щось запитати?» або «Дозволь тобі щось сказати».
- Висловіться конкретно: «Де ти навчився так кататися на роликах?», «У тебе чарівна усмішка».
- Щиро висловіть свої почуття: «Це просто клас!», «Так приємно з тобою спілкуватися».



Мал. 65. Уміння робити та приймати компліменти



- Сядьте в коло і скажіть одне одному компліменти. Візьміть м'яч, киньте його тому учню, якого ви оберете, і скажіть цій людині комплімент. Той, кому адресований м'яч, кине його наступному і скаже свій комплімент. І так доти, доки м'яч побуває у кожного.
- Чи виникли у вас труднощі в тому, щоб зробити комплімент і при цьому не повторюватися?
- Чи приємно було отримувати компліменти?

ЯК РОБИТИ КОМПЛІМЕНТИ

Уміння робити компліменти необхідне кожній людині, яка хоче бути бажаним співрозмовником. У цьому вам допоможуть поради психологів (мал. 24).

За що можна зробити комплімент:	Як це краще зробити:
<ul style="list-style-type: none">• За зовнішній вигляд (мені подобається твоя футболка, зачіска).• За гарну роботу (чудовий малюнок; ти добре граєш у футбол).• За допомогу (з тобою дуже приємно працювати в команді).• За особистісні якості (ти хороший друг/подруга).• За речі, які вам подобаються (в тебе класна настільна гра).	<ol style="list-style-type: none">1. Спочатку подумайте, що ви хочете сказати.2. Підійдіть до людини й усміхніться.3. Скажіть комплімент щирим голосом.
Як відповідати на компліменти:	
<ul style="list-style-type: none">• Щиро подякуйте.• Якщо хочете, зробіть комплімент у відповідь: «Ти теж дуже хороша/хороший подруга/друг».	

Мал. 24. Поради «Як робити компліменти»

ЯК БЕЗПЕЧНО СПІЛКУВАТИСЯ В ІНТЕРНЕТІ

1. ПЕРЕВІРЯЙТЕ	інформацію, перш ніж публікувати чи поширювати її
2. ПОВАЖАЙТЕ	інших людей в інтернеті, уникайте пліток
3. ЗАПИТУЙТЕ	дозволу, якщо хочете опублікувати фото з іншими людьми в інтернеті
4. НЕ ПІДТРИМУЙТЕ	кіберхуліганів — блокуйте відправника, ігноруйте агресивні повідомлення, подайте скаргу на його публікацію або вебсайт
5. НЕ МОВЧІТЬ	якщо бачите, що з когось знущаються
6. ВИДАЛІТЬ	зі сторінки все надто особисте
7. ВИКОРИСТОВУЙТЕ	налаштування конфіденційності
8. СТЕЖТЕ	за тим, що інші публікують про вас
9. НЕ СПІЛКУЙТЕСЯ	з незнайомцями
10. ПОШИРЮЙТЕ	добро. Використовуйте соціальні мережі заради добрих справ

Мал. 66. Десять порад безпечного інтернету