**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Матеріали групових консультацій**

**Поради щодо спілкування**

Спілкування - обмін інформацією за допомогою мови або жестів, а також інших способів контакту. Спілкування - це комунікаційне взаємодія людей або соціальних груп. У процесі спілкування між учасниками комунікації відбувається обмін різного роду інформаціей.Но не всі вміють спілкуватися так, щоб було приємно і цікаво. Надіюся, мої поради допоможуть вам навчитися спілкуватися правильно.

По перше, стежте за своєю мовою, намагайтеся розмовляти грамотно і правильно. Речення можна сказати по різному.

Наприклад: "Я ось коротше днями з тьолкою познайомився, взагалі отпад, кльова такая. Я з нею напевно замучу".

І ось: "Недавно з дівчиною познайомився, симпатична, мені з нею цікаво. Хотів би з нею ще раз зустрітися".

Відчули різницю Людині набагато приємніше спілкуватися з грамотними людьми, ніж з тими, які і два слова зв'язати не можуть. Хоча, бувають і винятки.

Намагайтеся поменше сваратися. Кому приємно, коли ти через кожне слово вставляєш мат. Матюками, ви не створюєте враження крутого, а навпаки, викликаєте огиду. Особливо не треба матюкатися при спілкуванні з дівчатами. Адже ми хочемо їм сподобатися, чи не так?

Також небажано при спілкуванні плюватися, трясти співрозмовника за плече, хапати його за частини одягу, розмахувати руками, кричати, стрибати, сміятися. Ведіть себе спокійно, без зайвих рухів. Старайтесь передати свої емоції голосом і жестами.

Щодо тем для спілкування. Попробуйте знайти те, що співрозмовника цікавить. Якщо він вислуховує вас із задоволенням (це видно з виразу обличчя), то значить ви його зацікавили. А якщо дивиться в іншу сторону, позіхає – значить йому не цікава тема, яку ви зачепили в спілкуванні. Прі спілкуванні з дівчиною ОБОВ'ЯЗКОВО вислуховувати її уважно, дивитилячись їй в очі. Так ви справите враження уважного співрозмовника. Але не потрібно підтакувати і перебивати.

Як ви думаєте, чи знайдеться людина, якій подобається, коли їй говорять: «Ти повинен...», «Тобі слід...», «Ти зобов'язаний...». Навряд чи.

Тому уникайте висловів типу: «Ти повинен був подумати про це раніше, і тоді нічого б не трапилося». «Тобі слід краще планувати свій час». «Тобі треба все це записати. Тоді не буде такої плутанини».

Сумніваєтеся? Тоді згадайте, що ви відчуваєте, якщо подібні висловлювання звернені до вас самих? Провину? Сором? Гнів? Або ви думаєте: « О! Як класно! Яка гарна підтримка! От би ця людина ходила за мною всюди, оцінювала все, що я роблю, і вчила мене, як треба жити!»

Набагато ймовірніше, що у відповідь на слова «Ви повинні робити ось так» ви реагуєте обуренням.

Співрозмовник, почувши звернене до нього «тобі слід», сприймає це як осуд й спробу контролю. Це сумно, тому що це слово несе в собі глибинний позитивний зміст. Воно висловлює щось гарне для людини. Воно вказує на правильний вчинок або дію, що піде йому на користь. Отже, саме по собі слово «слід» не шкодить. Але із цим самим нешкідливим словом зв'язані, принаймні, дві проблеми. По-перше, воно не завжди використовується як нейтральне – у вустах людських воно дійсно часто стає інструментом звинувачень або контролю. Тоді воно набуває відтінку зобов'язання, повинності: «тобі слід» = «ти повинен, зобов'язаний це зробити». І зміст його зовсім міняється. Адже коли ми говоримо людям, що вони «зобов’язані» щось зробити, виходить, що в них немає вибору. А як тільки в наших висловлюваннях з'являється контроль і спроба покерувати близькими, то добитися, щоб нас почули, буває дуже важко. По-друге, багато людей мають досвід таких відносин, коли інші намагалися контролювати їх, панувати над ними і вказувати, що їм робити і як жити. Тому, навіть якщо ви використовуєте слово «слід» в його нейтральному значенні й з найкращими намірами, вас можуть неправильно зрозуміти. Так що в серйозній розмові краще взагалі відмовитися від використання цього слова й не зводити на шляху конфронтації непотрібні перешкоди.

Якщо ви говорите про минуле, висловлювання типу «ти повинен був» однозначно дає співрозмовникові зрозуміти, що він все й зіпсував. Нерідко людина реагує так: «Так, я винен! І почуваю себе жахливо. Але що я можу зробити зараз? Адже все вже зроблено. Так, я повинен був зробити по-іншому, але я зробив так, як зробив. Ти права: я — невдаха. От і дай мені спокій». Можливо, ми трохи перебільшуємо, але загальна ідея така. Необдумана фраза знову будить в іншій людині почуття провини й сорому.

А якщо ви говорите про майбутнє, «повинен» звучить як наказ, і в співрозмовника виникає враження, що в нього немає вибору. Слова «Ти повинен (тобі слід) зробити це» або «Ти повинен (тобі слід) погодитися (відмовитися)...» змушують людину почувати, що він невільник. І звичайно ж, він стане боротися за свою волю й противитись всьому, що ви говорите. Якщо сказати те саме по-іншому - реакція теж буде іншою. Все, що говорять і чують люди, не повинне бути пов'язане з почуттям провини й несвободи. Коли звучать слова «тобі варто», людині здається, що в нього немає вибору. Але ви ж прагнете, щоб ваш партнер сам вибрав те, що ви пропонуєте, при цьому почував себе комфортно й не вважав, що його примушують.

Здоровим відносинам слово «слід» не загрожує. Зазвичай зрілі люди й не говорять: «Тобі слід робити це ось так, тоді отримаєш очікуваний результат». Вони скажуть, наприклад, таку фразу: «Послухай, дозволь я допоможу тобі вибратися. Повільно поверни ручку вправо, і ти вийдеш із підвалу». Але ті ж слова можуть звучати й по-іншому: «Якщо людина дурна, то це надовго! Тобі слід було правильно повернути ручку, тоді б ти не застряг там у темряві. Виходить, так. Повертай вправо. Не поспішай, геній!»

**Вчимося говорити правильно**

***Невірно:*** «Ти повинен був мені подзвонити й сказати, що спізнюєшся. Ти мені зіпсував весь вечір. Я могла використати час, щоб зайнятися чимсь корисним, а не сидіти й чекати тебе».

***Вірно:*** «Мені було б дуже приємно, якби ти подзвонив мені й сказав, що спізнишся. Будь ласка, зроби так наступного разу, щоб я могла зробити інші справи».

Здорові відносини – рівні з вами права іншої людини, повага до його гідності й свободи вибору. Конфронтація, супроводжувана любов'ю й турботою, дає людині відчути, що її не контролюють і не заганяють у кут, а навпаки – допомагають. Стежте за вживанням слів, про які ми говорили, і тоді вас почують і зрозуміють правильно.

Практичний психолог НТМЛ № 16 Руденко О.М.