

# ОБЩЕНИЕ

## 1. ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

Общение можно описать как процесс, в ходе которого человек либо передает информацию другому, либо принимает ее. Иными словами, общение – это умение говорить и слушать, а также передавать и принимать сообщения.

Умение общаться – это не врожденное качество, этому **учатся на протяжении жизни**. Дети усваивают искусство общения путем подражания и копирования, однако этому можно обучиться и целенаправленно, упражняясь и тренируясь. Упражняться в навыках общения чрезвычайно важно, поскольку они помогают, помимо прочего, удержаться от употребления психоактивных веществ. Результаты исследований показывают, что дети с хорошей коммуникабельностью с гораздо меньшей вероятностью начнут употреблять спиртное, табак или другие ПАВ (Botvin 2009).

Хорошие навыки общения помогают детям и подросткам различным образом. Тот, кто чувствует себя уверенно как среди сверстников, так и среди взрослых и не стесняется выражать свои чувства, с большей вероятностью расскажет другим о своих тревогах и заботах. **Способность поделиться своими тревогами – защитный фактор против употребления ПАВ**, поскольку это снижает риск начать «лечиться» от вызванных проблемами негативных эмоций при помощи психоактивных веществ. Ведь многие ПАВ как раз улучшают подавленное настроение.

Зачастую дети и подростки пробуют психоактивные вещества потому, что не умеют ответить отказом, когда им их предлагают. В этом случае хорошие навыки общения помогут сказать решительное «нет» в тех ситуациях, когда их принуждают к чему-то такому, чего они делать не хотят или не считают для себя правильным.

Дети часто могут попадать в ситуации, где жизни и здоровью их самих или их товарищей угрожает опасность. Здесь важно, чтобы они умели обратиться за помощью к незнакомым взрослым. Для этого необходимо развивать в себе решимость и учиться внятно излагать просьбу о помощи.

Основой успешного общения является четкое самовыражение. Оно осуществляется как **вербальным** путем (с помощью слов), так и **невербальным** (при помощи языка тела). Чтобы передаваемые нами сообщения были ясными и понятными, требуется уделять внимание обоим элементам самовыражения, то есть помимо слов ту же информацию должны нести также интонация, поза тела, дистанция от слушателя, выражение лица, жесты и глаза. Львиная доля информации зачастую принимается и передается именно посредством этих знаков. Как слова образуют предложения, так и совокупность знаков невербального общения несет в себе определенную смысловую нагрузку.

Поскольку общение представляет собой как передачу, так и восприятие информации, то важную роль играет также и **умение слушать** собеседника. Умение слушать – это ключ к пониманию окружающего мира и общению с другими. Можно выделить **пассивное слушание** и **активное слушание**. В первом случае проявляется интерес и внимание к тому, о чем говорит собеседник, однако сам слушатель участия в разговоре не принимает.

Во втором случае собеседник вставляет в ходе разговора реплики, показывая, что он внимательно следит за нитью разговора, проявляет свою симпатию и уважение к собеседнику, понимает и поддерживает его.

Большая роль в формировании навыков общения принадлежит также и учителям, поскольку учитель выступает в качестве модели, с которой ученики копируют приемы общения.



#### **Использованная литература**

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Krips, H 2003. Suhtlemisostkustest õpetamisel ja juhtimisel. Tartu, Tartu Ülikooli kirjastus.