**Умение жить среди людей**

ТОГБОУ «Горельская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Центр по профилактике социального сиротства,

социальный педагог Т.В. Болдырева

*«Единственная настоящая роскошь —это роскошь человеческого общения»*

*Сент-Экзюпери А.*

Человек живет среди людей: очень близких, родных – дома; хорошо знакомых или мало знакомых - в школе, в гостях, различного рода кружках, клубах, на работе; совсем незнакомых - на улице, в общественном транспорте, в магазине, на катке, на пляже - везде и всегда. Так устроена жизнь: одиночество мучительно, неестественно для человека. И от того, умеем ли мы общаться, иногда зависит наше счастье. Учиться жить среди людей, уметь общаться так же важно, как изучать математику или физику, покорять горные вершины или исследовать морские глубины. И если вы хотите прожить нормальную, полноценную жизнь - без умения жить в согласии с другими людьми не обойтись, а для этого необходимо учиться общению.

Как научиться общаться с людьми? Постигаем искусство эффективного общения.

Многим из нас общение с людьми дается нелегко. Почему одни могут выступать перед огромной аудиторией, легко зажигая ее своими идеями, непринужденно обмениваться искрометными шутками на вечеринках и моментально заводить знакомства, а другие с трудом поддерживают даже обычную бытовую беседу? Можно ли научиться общаться с людьми или это дар, доступный лишь избранным? Что мешает нам говорить легко и свободно, и почему это умение так важно?

Общение с людьми – важная часть нашей жизни. Благодаря умению четко выражать свои мысли и слушать, мы можем не только добиться карьерных успехов, но и завести друзей, наладить отношения с семьей и друзьями. Словом, умение общаться необходимо каждому. Это – ключ к успеху во всех областях жизни.

Психология общения с людьми строится на нескольких правилах.

Правило № 1. Искренне интересуйтесь другими.

Правило № 2. Улыбайтесь.

Правило № 3. Помните, что собственное имя – самое приятное слово для любого человека. Называя человека по имени, мы делаем ему самый простой и естественный комплимент

Правило № 4. Умейте слушать. Слушайте человека, задавайте ему дополнительные вопросы и не скрывайте своих эмоций, если услышите что-то новое или удивительное

Правило № 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника. У каждого есть свой «конек». Если вы нащупаете ту тему, которая волнует вашего собеседника, вы расположите его к себе.

Правило № 6. Искренне демонстрируйте собеседнику его значимость. Ключевое слово здесь – «искренне». Люди чувствуют фальшь, и даже те, кто любит лесть во всех формах, почуют неладное, если ваш восторг будет наигранным.

Общение с людьми – это искусство. Чтобы овладеть им, необходимо знать много тонкостей и обладать некоторыми знаниями. Существуют простые упражнения, которые помогают развивать коммуникативные навыки. Ждать чудес от них не стоит, но их выполнение подготовит почву для более серьезной работы над собой.

*Разговор со стулом.* Каждый день говорите вслух – но не с людьми, а с предметами. Кстати, беседовать со стулом или геранью намного сложнее, чем с настоящим собеседником. Попробуйте несколько минут говорить на определенную тему – для начала просто расскажите, как у вас идут дела. Можно мысленно составить план разговора и придерживаться его. Это поможет научиться связно выражать свои мысли.

Если вы боитесь говорить с людьми, начните с телефонных разговоров. Например, вместо того, чтобы зайти на сайт салона красоты и узнать все о ценах или услугах, позвоните туда и выясните все, задавая вопросы администратору. Составьте список вопросов, не стесняйтесь выспрашивать подробности и уточнять.

Развивайте память – старайтесь запоминать, во что одеты окружающие вас люди, что они держат в руках, какого цвета у них глаза, что они вам сказали. Вечером проверьте, многих ли вы можете вспомнить в деталях.

Этому и многому другому специалисты службы постинтернатного сопровождения детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей учат своих подопечных. Выпускники детских домов и школ - интернатов, вступая во взрослую жизнь, испытывают значительные трудности, связанные с отсутствием опыта решения житейских проблем. Просто выжить – это лишь первый шаг. После желания жить возникает не менее естественное желание жить в обществе, развиваться вместе с людьми. Навыки эффективного общения помогают им справиться с трудносями, которые преподносит жизнь. Ведь только среди людей, только имея друзей и общаясь, можно преодолеть все и быть счастливым!