

## Консультация для педагогов

# Психологические приемы общения.

Подготовила педагог-психолог Г.Н. Маркова

1. В случае если ответ собеседника вас не устроил, например, он что-то недосказал, выразился неясно, либо соврал, то не нужно переспрашивать. Вместо этого просто молча и внимательно посмотрите ему в глаза. Этот прием не оставит ему шансов и ваш собеседник будет вынужден продолжить свою мысль.
2. Если кто-то кричит на вас, сделайте над собой усилие и сохраните полнейшее спокойствие, оставаясь невозмутимым. Первая реакция крикуна - злость, которую ваше поведение лишь спровоцирует, но она очень быстро утихнет и начнется реакция номер два - чувство вины за свое вызывающее и агрессивное поведение. Скорее всего просить прощения станет именно кричащий.
3. Если вы знаете, что получите от человека критику, наберитесь смелости и постарайтесь сесть или встать с ним рядом. В данном случае он смягчится и негатива от него будет исходить в разы меньше, чем если бы вы находились на расстоянии.
4. Прием пищи у человека ассоциируется со спокойствием и безопасностью, потому что делаем мы это чаще всего дома, в родных стенах. Именно поэтому, если вы сильно волнуетесь, пожуйте жвачку: это обманет ваш мозг, создавая впечатление приема пищи, а значит позволит почувствовать себя более уверенно и спокойно.
5. Старый и проверенный способ, используемый многими студентами на экзамене: представить, что преподаватель - ваш хороший и близкий друг, тогда отвечать будет гораздо легче, а чувствовать себя вы будете спокойнее. Этот прием работает с любым интервьюером, поэтому используйте его перед важным собеседованием.
6. Если в компании начинают смеяться сразу все, то каждый на уровне инстинкта смотрит на того, кто ему наиболее симпатичен, с кем бы он хотел стать ближе, поэтому ловите взгляды после удачной шутки - узнаете много нового.

7. При встрече с человеком выражайте в его отношении чуть больше радости, например, искренне улыбайтесь или попробуйте мягко и с теплотой произнести его имя, тогда со временем вы начнете относиться к нему гораздо лучше на полном серьезе и радость встречи будет искренней.

8. Если ваша работа связана с людьми, то можно "заставить" их вести себя более вежливо и мягко: сзади себя поставьте зеркало так, чтобы ваши собеседники видели свое отражение. Как правило, в зеркале мы всегда стараемся выглядеть лучше, улыбаемся, а видеть себя злыми и вредными не хотим.

9. Хотите привлечь внимание симпатичного вам человека? Пристально смотрите на объект, находящийся прямо за его плечами, а как только поймете, что поймали его взгляд на себе, быстро посмотрите ему в глаза и слегка улыбнитесь. Результат не заставит себя долго ждать.

10. На самом деле мы можем контролировать свой стресс. Когда вы сильно волнуетесь, почувствуйте как начали глубже дышать, как быстрее заколотилось сердце и тогда постарайтесь заставить себя дышать спокойнее (минимум 4 глубоких вдоха и выдоха), сердцебиение также нормализуется.

11. Хотите расположить к себе человека при первой встрече? Просто определяйте его цвет глаз в момент знакомства: зрительный контакт располагает к себе.

12. Ставя какие-то требования или условия, первоначально завышайте планку. Скорее всего, человек не согласится на это и откажется, но зато на реальные условия, которые вы предложите потом, он согласится, так как люди склонны уступить вам в меньшем, если перед этим отказали вам в чем-то большем.

13. Люди тянутся к уверенным в себе и своим действиям индивидуумам, поэтому просто покажите, что достаточно разбираетесь в том, что говорите или делаете (даже если это не совсем так).

Литература:

1. Аминов, И.И. Психология делового общения: Учебник / И.И. Аминов. - М.: Юнити, 2018. - 270 с.

2. Волков, Б.С. Психология педагогического общения: Учебник для бакалавров / Б.С. Волков, Н.В. Волкова, Е.А. Орлова. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 335 с.
3. Земедлина, Е.А. Этика и психология делового общения: Учебное пособие / Е.А. Земедлина. - М.: Риор, 2017. - 512 с.
4. Шейнов, В.П. Поссорься со мной, если сможешь. Психология бесконфликтного общения / В.П. Шейнов. - СПб.: Питер, 2017. - 320 с.