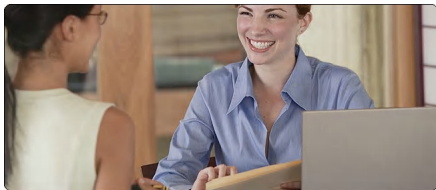


Автор:

18.08.2008 18:02 -

---



Неслучайно вначале было слово. Человечество изобрело процесс коммуникации на заре своего появления и так до сих пор и не пресытилось общением. Мы общаемся постоянно – дома, на работе, на отдыхе, в магазине, транспорте, где угодно. Мы разговариваем, просим, объясняем, повышаем тон или, напротив, шепчем. Мы беспрестанно обмениваемся друг с другом более или менее важной информацией.

Как ни странно, в современном мире, где без коммуникации нельзя и шагу ступить, встречаются люди, которые не умеют общаться. Более того, таких людей, испытывающих перед общением иррациональный страх, довольно много. Они не обязательно являются мизантропами или депрессивными личностями, они могут просто стесняться, замыкаться в себе, бояться сделать что-то не так.

Считается, что у человека с детского сада начинается процесс социализации. Он идентифицирует себя в коллективе, учится взаимодействовать с другими, начинает позиционировать себя как члена команды. Однако бывает и так, что кто-то не вписывается в команду. Взрослея, этот человек может обнаружить, что его не понимают, не любят, что ему сложно находить общий язык с другими.

Первые серьезные проблемы начинаются с вступлением в пубертат. Подросток может запросто оказаться в роли изгоя, на которого не обращает внимания противоположный пол, которого не замечают или, хуже того, обижают сверстники. Формирующаяся личность вообще склонна противопоставлять себя обществу, тем более - если ее отвергает команда. У такого «аутсайдера» есть два пути: измениться, все-таки вписаться в коллектив и стать «своим» или остаться на обочине, не без багажа комплексов.

Увы, отрочество проходит, а страхи и проблемы в общении остаются, лишь видоизменяясь со временем. Если у человека не получается победить себя, свою неуверенность, он будет робеть и избегать контактов и в будущем. Рано или поздно искусству общения придется научиться, если вы, конечно, не хотите лишиться себя большей части радостей этой жизни.

Проблема стеснительного человека не только в том, что он не пользуется популярностью у противоположного пола, не может попросить о добавке на работе. Когда стеснительность зашкаливает, скромняга избегает магазинов, предпочитая супермаркеты, где контакт с продавцом ограничен. Он выбрасывает сломавшуюся вещь, стесняясь общаться с хозяином ремонтной мастерской и т.д.

Что делать, если общение стало для вас проблемой? Как поступить, когда вам сложно даже спросить время у незнакомца? Во-первых, признаться себе в проблеме, а не избегать ее. Во-вторых, поставить перед собой реальную задачу. Забудьте о сюжетах

Автор:

18.08.2008 18:02 -

---

из фильмов, в которых героиня из забитой дурнушки превращается в королеву выпускного, а герой снимает очки в роговой оправе и спасает мир, либо становится, как минимум, рок-звездой.

Стать общительным, добиться расположения множества людей, завести новых друзей – эти цели куда более реальны. Главное – поверить, что вы на это способны.

В-третьих, смириться с тем, что сначала будет сложно. Вы можете учиться общаться по ходу... игры. Относитесь ко всему происходящему максимально несерьезно. Не бойтесь сделать неверный шаг. В конце, концов, пока вы думаете о производимом на людей впечатлении, они больше озабочены впечатлением, которое хотят произвести на вас.

В-четвертых, научитесь смеяться над собой. Предупреждайте новых знакомых, что вы стеснительны, но делайте это не извиняющимся тоном, а с улыбкой. Если промах превратить в шутку, он перестанет казаться катастрофой. В-пятых, чаще действуйте спонтанно: не прячьтесь от принятия решений за построением планов и взвешиванием «за» и «против».

Вообще существует множество способов победить себя, стать раскованней, научиться искусству общения. Вы ничем не хуже остальных и не обязаны от них прятаться, вы не глупее прочих, чтобы стесняться высказать свое мнение. Стать общительней не так уж и сложно, важно только по-настоящему захотеть. И все у вас обязательно получится.

Анастасия Крайнер специально для <http://www.vvi-klinika.ru/>