

Упражнения по развитию навыков общения

1. Чтобы избавиться от привычного угрюмого или надменного выражения лица, по утрам перед зеркалом «покажите себе язык», улыбнитесь. Стоп! Именно такое, а не казенное лицо должно быть у вас в течение дня.

2. Деликатно приглядывайтесь к лицам случайных попутчиков в транспорте, пытайтесь «читать» их настроение; вообразите, как изменились бы их лица в веселье, гнев.

3. Если вы не умеете ответить «нет», не обижая, и из-за этого легко попадаете в зависимости от других, идете поводу против своего желания, то развивайте в себе актерские навыки, способность чуть-чуть дурачиться, способность создавать оттяжку, за время которой складывается наилучшая формулировка ответа. Дайте понять, что для отказа есть веские причины: «Поверьте, это не мой каприз, рад бы, но не смогу».

4. Систематически практикуйте свое умение вступать в контакт с незнакомыми людьми (особенно с неприветливыми), например, спрашивайте дорогу. Стремитесь при этом задавать вопросы таким тоном, чтобы собеседнику приятно было вам ответить.

5. Заранее продумав какую-либо индифферентную тему, заговорите с человеком, с которым находитесь в натянутых отношениях (но формально сохранившихся). Сумейте вести беседу так, чтобы с вашей стороны не сквозило недоброжелательство. Старайтесь смотреть в глаза собеседника.

6. Упражняйтесь перед зеркалом (диалоги с собой, пересказ историй, анекдотов), с целью устранить излишнюю жестикуляцию, привычные неэстетические движения, угрюмое выражение лица и прочие недостатки.

7. Отрабатывайте быстроту речевой реакции с помощью телевизора: пытайтесь мгновенно остроумно комментировать спортивный матч (звук предварительно отключите), отдельные сцены.