

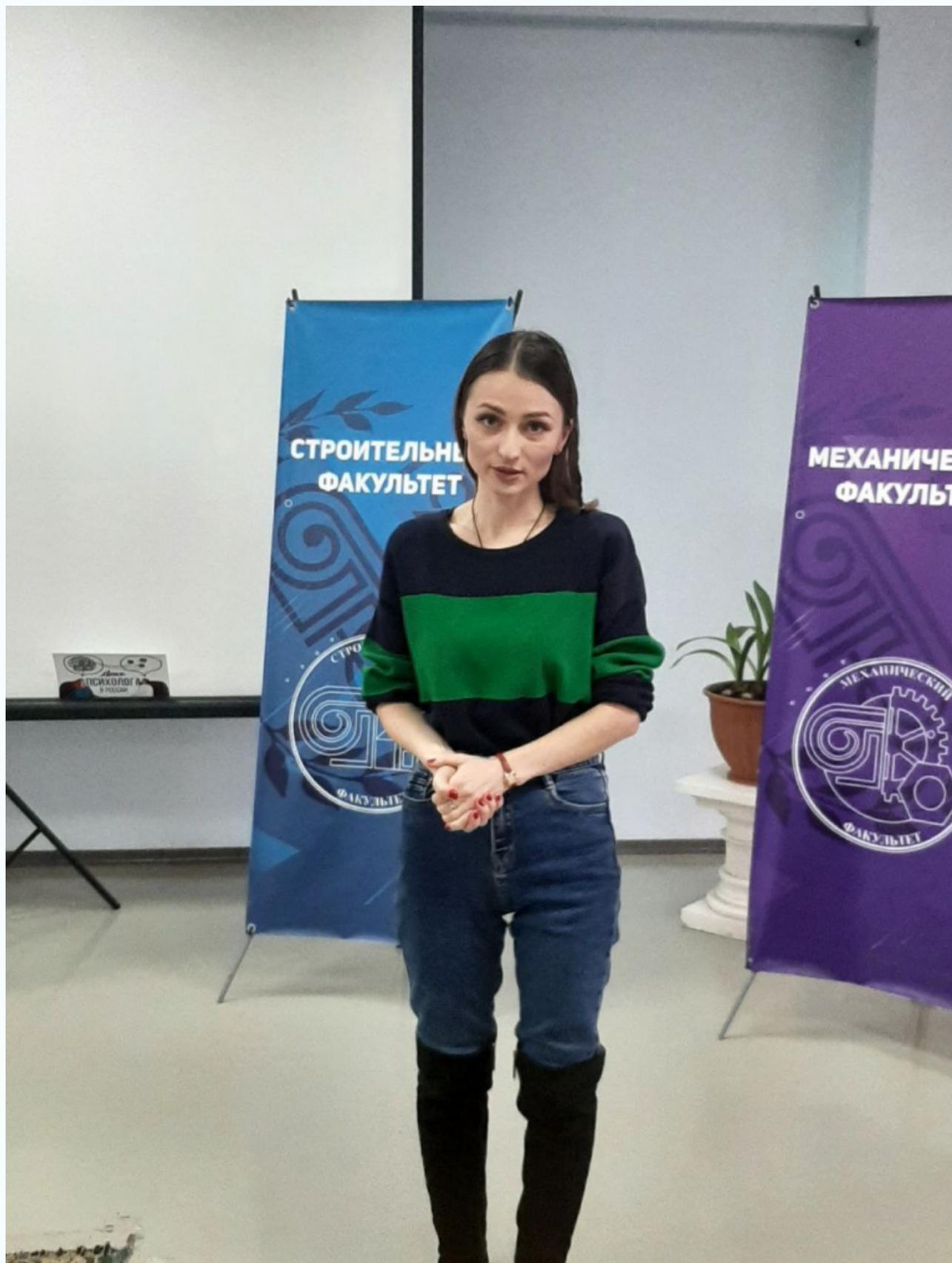
## Общайтесь правильно: студенты и сотрудники ДонНАСА побывали на лекции по психологии коммуникации

В среду, 22 ноября, отмечался День психолога. В связи с профессиональным праздником тех, кто помогает другим людям лучше понять себя, в Донбасской национальной академии строительства и архитектуры состоялась лекция «Эффективные техники общения», которую провела сотрудница академии Мария Александровна Тахтарова.

Следует отметить, что Мария Александровна – не только психолог, работающий в кабинете психологической поддержки ДонНАСА, открытом как для студентов так и для сотрудников академии, но и юрист, успешно совмещающий две профессии.



В ходе лекции Мария Александровна рассказала о таких формах коммуникации как «ты-сообщение» и «я-сообщение», где предпочтительным является второе, поскольку «я-сообщение» – техника, предполагающая высказывание собственных чувств относительно какой-то ситуации, их причин и мотивов, тогда как «ты-сообщение» – это, по сути, обвинение собеседника: ты сделал, ты сказал и т.д.



– Если использовать в общении технику «ты-сообщение», это нередко провоцирует конфликты и скандалы. Если вы общаетесь таким образом с друзьями или родными, это еще можно пережить, поскольку близкие люди склонны прощать промахи: поссорились – помиритесь. Но, пообщавшись таким образом с посторонними людьми или, например, руководством, можно нажать

неприятности. Тогда как техника «я-сообщение» поможет собеседнику лучше понять ваше поведение и, возможно, даже проникнуться вашей точкой зрения, – отметила лектор.

Очень положительно на качество общения также влияет и техника «отзеркаливание». Она предполагает как бы случайное подражание собеседнику: его жестам, мимике, интонации, ритму дыхания. Действуя в унисон с собеседником, вы создаете вокруг дружескую располагающую атмосферу, способствующую доверию и открытости.

Кроме того, на лекции обсуждались такие важные и интересные моменты как баланс и компромисс в отношениях, три стадии предупреждения назревающего конфликта, психосоматика как причина развития болезней.

– Поиск и проработка причин собственных страхов, ограничений и болезней поможет стать смелее, спокойнее, увереннее в себе и здоровее. Выражение «бороться с проблемой» – в корне неправильное. Проблемы, а лучше сказать, нюансы в себе, нужно принимать и прорабатывать, – подчеркнула Мария Александровна.

Также она добавила, что человеку нужно все время наблюдать за собой: анализировать поступки, признавать в себе не только хорошие, но и неприглядные качества.

– Все человеческие психологические проблемы и даже физические болезни начинаются с неприятия себя. Если же человек сумеет принять в себе достоинства и недостатки, тогда он сможет изменить их, стать лучшей версией себя. Помните, что на постоянной основе у вас есть только вы. Если кто-то из друзей, близких и даже любимых людей покидает вашу жизнь из-за расхождения интересов, просто отпустите его, это нормально. Ведь даже собственная тень покидает нас в темноте, – подытожила психолог.

Важно отметить, что лекция получилась не только интересной и познавательной, но и полезной, ведь техники общения можно легко и эффективно применять в жизни.

Поздравляем Марию Александровну Тахтарову и всех психологов ДонНАСА с профессиональным праздником. Благодарим за уделенное нам время и интересную лекцию.