|  |
| --- |
|  |
| МИНОБРНАУКИ РОССИИ |
| *Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования* ***«МИРЭА – Российский технологический университет»***  **РТУ МИРЭА** |

Институт Информационных технологий (ИТ)

Кафедра гуманитарных и социальных наук

|  |
| --- |
| **Доклад** |
| **по дисциплине** |
| **«Социальная психология и педагогика»**  **Тема: «Я как партнер по общению»** |

|  |  |
| --- | --- |
| Выполнил студент группы ИКБО-13-22 | Тринеев П. С. |
| Приняла | Талалуева Т.А. |

Москва 2024

«Общение — это искусство слушать и быть услышанным, способ стать ближе и понять друг друга.»

Для меня общение — это не просто обмен информацией, а глубокий и многослойный процесс взаимодействия с другими людьми. Важно не только что мы говорим, но и как мы это делаем, какие эмоции и намерения вкладываем в наши слова и действия.

Одним из ключевых аспектов общения я считаю взаимное уважение и понимание. Важно видеть в собеседнике личность со своими мыслями, чувствами и опытом. Немецкий учёный Карл Бюлер говорил о «взаимонаправленности» партнёров, что означает процесс согласования и изменения поведения в ответ на коммуникативные посылы друг друга.

Научный подход к общению позволяет выделить четыре фазы взаимодействия: направленность, психологическое отражение, обмен информацией и отключение. Первым шагом всегда является направленность на партнёра — осознание его присутствия и готовность к взаимодействию. Если изначально возникает взаимное расположение, общение проходит более гладко и эффективно.

Психологическое отражение играет важную роль в процессе общения. Настраиваясь на волну партнёра, подстраиваясь под его настроение и манеру общения, я создаю атмосферу доверия и взаимопонимания. Это позволяет нам легче достигать общих целей и находить решения.

Когда дело доходит до обмена информацией, важно оставаться честным и открытым, но при этом тактичным. Если я чувствую, что не готов делиться какой-то информацией, стараюсь аккуратно выйти из разговора, не причиняя дискомфорт собеседнику.

Особое внимание я уделяю тому, чтобы общение было взаимным процессом, где обе стороны активно участвуют и подстраиваются друг под друга. В этом и заключается суть эффективного взаимодействия — в умении слушать и быть услышанным.

Практический опыт показывает, что в процессе общения люди занимают различные ролевые позиции, и каждая из них может быть комфортной в зависимости от ситуации. Я стараюсь применять технику «взаимного поглаживания», описанную психологами, чтобы поддерживать позитивный настрой в разговоре.

В XXI веке, несмотря на развитие информационных технологий, живое общение остаётся важнейшим элементом человеческой жизни. Оно помогает не только решать повседневные задачи, но и строить глубокие и значимые связи. Важно уметь выступать перед аудиторией, настраивая себя на конструктивное восприятие критики, что помогает избежать негативных эмоций и делает общение более продуктивным.

В информационной среде, как и в реальной жизни, я стараюсь сохранять тактичность и корректность. Виртуальное общение должно быть не менее уважительным и внимательным к собеседнику, чем личное.

Конструктивное общение помогает мне достигать как личных, так и профессиональных целей. Оно обогащает мой внутренний мир, помогает расти и развиваться как личность, улучшает качество моей жизни.

Чтобы разрушить барьеры в общении, я стремлюсь понимать и принимать партнёра, осознавать его картину мира и тот смысл, который он вкладывает в слова. Улыбка играет важную роль в создании позитивной атмосферы и взаимопонимания. Несмотря на то, что в нашей культуре это не всегда распространено, я стараюсь чаще улыбаться, ведь улыбка способна сгладить многие острые углы в общении.

Важность умения слушать сложно переоценить. Я стараюсь быть хорошим слушателем, прислушиваясь к мнению собеседника. Но одновременно стремлюсь, чтобы общение было взаимным, чтобы и мои мысли и чувства также находили отклик.

Любой совет я рассматриваю в контексте конкретной ситуации, учитывая все нюансы и обстоятельства. Таким образом, общение становится для меня не просто обменом репликами, а глубоким и значимым процессом, обогащающим и возвышающим меня и моих собеседников.

В современных условиях, когда технологии постоянно меняются, и наша жизнь становится всё более цифровой, важно не забывать о человеческом аспекте общения. Эмоции, интонации, мимика — всё это невозможно передать через текстовые сообщения или видеозвонки полностью. Личное общение позволяет чувствовать энергетику друг друга, что делает его незаменимым для построения доверительных и глубоких отношений. Поэтому я всегда стараюсь находить время для встреч с друзьями, коллегами и близкими людьми, чтобы поддерживать живое общение.

Наконец, я убеждён, что искусство общения требует постоянного самосовершенствования и развития. Я читаю книги по психологии, посещаю тренинги и семинары, чтобы лучше понимать себя и других. Это помогает мне становиться более чутким и внимательным собеседником, способным не только передавать свои мысли, но и глубоко понимать и поддерживать тех, с кем я общаюсь. Общение — это навык, который нужно постоянно развивать, и я стремлюсь делать это ежедневно, чтобы становиться лучшим партнёром по общению для всех, кто меня окружает.