

ЩО ТАКЕ КОМПЕТЕНТНІСТЬ У СПІЛКУВАННІ І ЯК ЇЇ РОЗВИВАТИ?

Люди дуже різняться за ступенем компетентності в спілкуванні. Одні почувають себе скuto в розмові сам на сам із знайомим співрозмовником, інші тримаються легко і вільно в незнайомій компанії. Вони правильно оцінюють обстановку, легко вступають в контакт, тонко відчують настрій партнера, уважні, тактовні і водночас не скuti і не напружені. Усе це і називають компетенцією в спілкуванні. Як же розвивати в собі цю якість?

1. Намагайтеся збільшити дозу власного спілкування з іншими людьми: прагніть заговорити з товаришами, з якими навчаєтеся, випадковими знайомими тощо. Наприклад, поставте собі завдання поговорити з власної ініціативи з трьома людьми на день, потім розширюйте коло спілкування.
2. Скорочуйте час самотності, намагайтеся будь-яке нове враження, факт, інформацію обговорити з кимось із знайомих.
3. Вступаючи в розмову із знайомою людиною, фіксуйте зміни, що відбулися з нею з часу вашої останньої зустрічі. Розмовляючи, спробуйте проаналізувати, цікаво їй з вами чи ні і чому?
4. Майже напевне серед знайомих є неприємна вам людина, з якою ви уникаєте зустрічей. Заздалегідь заготовивши природну тему розмови, незважаючи на натягнуті відносини, примушуйте себе під час зустрічі заговорити з такою людиною.
5. Прагніть дослухатися до внутрішнього світу співрозмовника, поставити себе на його місце. Аналізуйте потребу в спілкуванні, яка спонукає його вступати з вами в контакти. Правильне і своєчасне виявлення цих потреб допоможе вам визначити мету і мотиви іншої сторони, заздалегідь спрогнозувати можливий розвиток ситуації, отже, запобігти невдачам у спілкуванні.
6. Не формуйте свідомо упереджену думку про людину. Сприймайте людей такими, якими вони є. У кожному партнері спілкування старайтеся побачити те позитивне, що відрізняє його з кращого боку, і дайте йому це зрозуміти. Не забувайте, що ваша емоційна привабливість залежить від вашої уваги до людини, від демонстрації вашого позитивного ставлення до неї. Водночас навіть добре прихована неприязнь з вашого боку зведе один з невидимих бар'єрів у спілкуванні, зруйнувати який потім буде дуже важко.
7. Частіше запитуйте у своїх близьких, рідних і друзів, які, на їхній погляд, недоліки спілкування найбільше вам притаманні: неуважність, невміння слухати, підтримувати внутрішню позицію співрозмовника тощо. Уважно вислуховуйте оцінки прихильних до вас людей і пробуйте трохи відкоригувати свою поведінку в спілкуванні.
8. Пам'ятайте: краща форма розвитку компетентності – це постійні контакти з людьми в найрізноманітніших життєвих ситуаціях. Іншими словами, щоб стати ковалем, треба кувати. І не тільки своє щастя, а й компетентність у спілкуванні.