

На вопрос о том, умеем ли мы общаться, многие ответят: «Да». Кто же, мол, этого не умеет? И будут неправы: многие люди не умеют общаться. Им сложно преодолеть стеснительность, сложно формулировать свои мысли, выражать свои чувства. Возможно, эта статья поможет им, раскроет некоторые аспекты такого понятия, как межличностное общение. Что же значит – общаться? Что такое – общение, общительность?

**Виды общения**  
Существует несколько видов межличностного общения, которое возникает в различных жизненных ситуациях: анонимное, функционально-ролевое, неформальное. Анонимное общение возникает случайно, оно не запланировано, часто спонтанно. Пассажиры в транспорте не предполагают никакого общения. Но необходимость оплатить проезд, выразить просьбу к стоящим или сидящим рядом приводит к возникновению вербального либо невербального общения. То же самое происходит в поезде во время поездки, на приеме у врача, в магазине, в парке

на прогулке и во многих других местах. То есть, анонимное общение — это контакт между незнакомыми, ничем не связанными между собой людьми.

**Неформальное общение** – это общение между близкими людьми. Ему присуща избирательность, теплота, интимность. Например, беседа или молчаливое взаимодействие влюбленных, родителей с детьми — это все тоже виды межличностного общения.

Общение может быть вербальным, т.е. собеседники выражают свои мысли, чувства словами, и невербальным, когда чувства выражаются при помощи мимики, жестов. Анонимное общение может выражаться в различных действиях (например, передача мяча футболистами). Для общающихся немаловажно, воспринимает ли собеседник другого, слышит ли и понимает говорящего, или же противоположная сторона остается глухой к сообщению. Немаловажную роль в общении играет умение слушать партнера.

Очень часто при общении с окружающими человек на первое место ставит свое «я», свои интересы

превыше всего прочего. И как результат, он перестает слышать окружающих. В их и своих словах, жестах он слышит и видит только себя. Общительность – это готовность человека к общению, которая возникает из потребности вступать в различные взаимодействия с окружающими людьми. Общаясь, важно не только вслушиваться в слова собеседника, но и видеть его жесты, мимику, выражение глаз. Каждое его движение может сказать гораздо больше, чем сотни произнесенных слов.

Поэтому при общении обращайте внимание не только на слова говорящего, но и на его жесты. Часто происходит так, что жесты и мимика прямо противоположны тому, что человек говорит. Особенно это касается людей, склонных к суициду. Внимательность при беседе может спасти человека от опрометчивого шага, от беды, помочь решить проблему. Не каждый может легко и просто высказать, что накопилось у него на душе. Причин несколько.

**Межличностное пространство или дистанция в общении**

Большую роль при всех видах межличностного общения играет дистанция, расстояние, на котором собеседники находятся друг от друга, их местоположение относительно один другого. Обычно люди чувствуют себя комфортно, когда сидят на расстоянии диалога, т.е. примерно в 1-2 метрах от собеседника. Более близкие отношения между говорящими предполагают и сокращение такого расстояния до полуметра (так называемое интимное расстояние). Оптимальным расстоянием для диалога при деловых отношениях считается 1,5 – 3 метра.

Но все-таки выбор расстояния зависит от самого человека. Здесь могут сыграть роль пол, социальное положение или возраст собеседника. У каждого человека есть личное пространство, куда он пускает только близких ему людей, дистанция в общении с которыми для него минимальна. Остальные не должны, не имеют права пересекать границы личного пространства другого и не допускать такого нарушения по отношению к себе. Таким пространством принято считать

расстояние, которое выше было названо интимным (от 0,5 до 1 метра).



Поэтому при беседе следите за тем, не нарушаете ли вы границы, не слишком ли занимаете личное пространство другого. Но и слишком далекое от собеседника расстояние также может помешать благоприятному общению, вызвать дискомфорт, обидеть. Важно также и положение относительно друг друга.

Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение  
**Центр образования №47**

*Умеем ли мы  
общаться?*

