

ОЖИДАНИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ



ОЖИДАНИЕ: КУЧА НОВЫХ ДРУЗЕЙ



РЕАЛЬНОСТЬ: ОБЩЕНИЕ - ЭТО СЛОЖНО

Почему сейчас как никогда важно умение общаться с людьми?

Коммуникативные способности каждого человека формируются индивидуально и в течении всей жизни. Влияющими факторами здесь являются взаимоотношения с родителями, сверстниками, позже с руководством и коллегами по работе. В целом наше осознание собственной социальной роли диктует нам «правила» поведения и общения в окружающей среде.

Коммуникативные компетенции: определение и предназначение¹

Коммуникативные компетенции можно определить как **совокупность навыков, которые позволяют человеку выбирать уместные модели речевого поведения в зависимости от ситуации общения.**

По словам Д. Хаймса, учёного, который ввёл в употребление этот концепт, суть коммуникативных компетенций состоит в том, чтобы **знать «когда следует говорить и когда – молчать, о чём следует говорить, с кем, когда, где, в какой форме».**

Мы постоянно взаимодействуем с другими людьми, и не можем отказаться от речевого общения. Следовательно, освоение этих навыков имеет

¹ По материалам статьи психолога Айноа Арранз Альдана - <https://zen.yandex.ru/media/cognifit/kommunikativnye-kompetencii->

основополагающее значение для нашего личностного и социального развития. Мы используем их в момент **говорения, слушания, чтения и письма**.

В последнее время нам стало трудно оторваться от экранов компьютеров и мобильных устройств. Способы коммуникации меняются в бешеном ритме, и мы должны к нему адаптироваться. Тем не менее, вне зависимости от канала передачи информации, мы должны уметь использовать наши коммуникативные компетенции в любой среде.

Все мы знаем, что недопонимание может привести к негативным последствиям. Мы также знаем или можем представить себе неприятное ощущение, вызванное тем, что никто не обращает внимание на нас, когда мы что-то говорим. Это неизбежно, что иногда наше сообщение не представляет интереса для слушателей, или возникают ошибки в процессе коммуникации.

Коммуникативные компетенции: их применение

Мы не можем перестать общаться с другими людьми, даже если мы попытаемся. Даже всего один жест уже выдаёт нас. На самом деле, даже когда мы остаёмся одни, мы говорим сами с собой. Находить подходящие слова и последовательно формулировать мысли важно во всех сферах жизни. Рассмотрим три наиболее важные из них.



Коммуникативные компетенции в рабочей среде

Не всегда получает заслуженное тот, кто работал больше или лучше. Иногда важнее умение продавать идеи и использовать силу убеждения. Коммуникативные компетенции позволяют нам развивать наши техники влияния и лучше воздействовать на публику.

На профессиональном уровне необходимо уметь адекватно взаимодействовать с коллегами, принимать правильные решения даже в стрессовых ситуациях и преодолевать трудности различного характера. Это одна из причин того, почему **коммуникативные компетенции с каждым разом всё больше ценятся в резюме**.

Они имеют почти такое же значение, как знание иностранных языков или навыки использования компьютерных программ. Кандидат с развитыми коммуникативными способностями превосходит других сразу в нескольких областях и является наиболее успешным на собеседовании.

Коммуникативные компетенции в сфере образования

Мы можем развивать эти способности с детства. На самом деле, идеальным вариантом является естественное развитие этих навыков и оптимальная адаптация к окружающей среде. Умение общаться улучшает наши социальные отношения и качество жизни. Это помогает нам чувствовать себя более компетентными и уверенными.



К коммуникативным компетенциям студентов предъявляются достаточно высокие требования, поскольку они являются показателем конкурентоспособности и профессионализма. В процессе обучения формирование коммуникативных навыков у студентов осуществляется различными способами. Так, преподаватели применяют технологии обучения студентов в сотрудничестве, практикуют проведение семинаров, конференций, дебатов и других видов деятельности, способствующих достижению образовательных результатов. Также отметим, что в настоящее время особую популярность получают современные образовательные технологии: участие в профессиональных форумах и конференциях, проектной деятельности.

Коммуникативные компетенции в повседневной жизни

Мы используем эти навыки, чтобы в уважительной форме попросить соседа помыть за собой посуду, сообщить другу плохую новость или послать открытку родственникам. Социальные взаимодействия, от самых маленьких до самых сложных, требуют от нас умения выражать свои мысли. Успешные коммуникации экономят наше время, усилия и делают жизнь более приятной.



10 характеристик людей с хорошими коммуникативными компетенциями

1- Они наблюдательны

Согласно теории разума, мы способны делать выводы о психическом состоянии других людей. Хорошие коммуникаторы умеют предвидеть и распознавать реакцию других людей, модифицируя свою речь, чтобы добиться поставленных целей.

2- Умеют интерпретировать контекст

Люди с развитыми коммуникативными компетенциями проявляют любопытство к окружающему миру и адаптируются к индивидуальным, социальным и культурным различиям. Представьте себе, что вы приезжаете в азиатскую страну, и вдруг замечаете, что её жители чувствуют себя неудобно, разговаривая с вами. Вероятно, это связано с тем, что в этой стране не принято смотреть собеседнику прямо в глаза.

Нет необходимости ехать так далеко для оценки ситуации. Это имеет важное значение в любой области. Необходимо принимать во внимание каноны окружающей среды для поддержания эффективной коммуникации.

3- Имеют высокую личную эффективность

Они воспринимают препятствие как вызов. Вера в собственные силы помогает нам сосредоточиться на том, что мы хотим сказать, не отвлекаясь на моменты неуверенности. Это вполне естественно, что у нас возникают некоторые сомнения (это необходимо для избегания ошибок), но наше восприятие играет важную роль в развитии коммуникативных компетенций.

4- Они уважают других

Человек с развитыми навыками общения способен разговаривать с людьми, с которыми он не согласен, и выражать свою точку зрения, не выходя за рамки приличий. Это бывает непросто, когда речь идёт, например, о политике или футболе. Сколько раз мы видели, как люди теряют над собой контроль по пустякам? Хорошие коммуникаторы способны принять точку зрения другого человека и вежливо привести свои аргументы.

5- Обладают эмоциональным интеллектом

Они беспокоятся о том, что чувствует собеседник. Они умеют быть настойчивыми и понять переживания другого человека. Они знают, какие вопросы следует адресовать аудитории, как найти к ней подход и о чем лучше промолчать.

6- Они организованы

Способны привести свои мысли в порядок прежде, чем их озвучить. Они привыкли думать перед тем, как что-то сказать, и не боятся признать, что они чего-то не знают. Как устная, так и письменная речь требует от нас чёткой организации мыслей. Таким образом, мы помогаем собеседнику следовать за ходом разговора и делаем нашу речь более убедительной.

7- Они креативны

Они используют различные ресурсы, чтобы привлечь внимание своей целевой аудитории. Они рассказывают истории, чтобы создать эмоциональную связь со слушателем, создают подходящие метафоры, находят

остроумные и запоминающиеся примеры и т.д. Они проявляют гибкость и знают, что лучше подходит для каждого случая.

8- Учатся у профессионалов

Они концентрируют внимание, и это далеко не всегда происходит осознанно, на коммуникативных компетенциях других. Они быстро учатся и совершенствуют свои методы. Если у вас это не происходит автоматически, попробуйте применять эту технику в качестве упражнения.

9- Они не боятся делать ошибки

Невозможно всегда иметь всё под контролем, вне зависимости от степени развития коммуникативных компетенций. Отличные коммуникаторы не являются таковыми от природы. Они становятся успешными, потому что учатся на своих ошибках, не останавливаются перед трудностями и воспринимают их с юмором. Неудачи – это неотъемлемая часть процесса коммуникации.

10- Практика, практика и еще раз практика

Это правда, что есть люди, которые, кажется, имеют сверхъестественную способность к общению. Тем не менее, этот потенциал будет потрачен впустую, если не тренировать коммуникативные навыки. Немного упражнений никогда не помешает.

А вы хороший коммуникатор?



Вот несколько приемов эффективного общения для повседневной практики:

1. Правило трех «да». Постарайтесь в начале беседы выстроить свои фразы или вопросы таким образом, чтобы собеседник трижды согласился с вами или ответил «да». В этом случае, вам будет легче переубедить его или склонить в нужную сторону.
2. Не используйте в своей речи негативные и агрессивные слова, которые подсознательно оттолкнут от вас собеседника: должен, нужно, ужасно, страшно, неудача, провал, задавить и т.д. Используйте более мягкие их формы: хотел бы, небольшие трудности, немного тревожно, предпочел бы, сдержаться.
3. Старайтесь не говорить громко и эмоционально, если это связано с негативным описанием ситуации. Обращайте внимание на реакцию

собеседника вызванную вашими жестами и движениями. И наоборот, не скупитесь на проявление эмоций в позитивных рассказах.

4. Следите за тоном голоса. Понимание станет затруднительным, если любое объяснение будет проводиться на повышенных тонах. Научитесь правильно расставлять акценты во время разговора.
5. Во время общения с агрессивными или негативно настроенными людьми, представьте вокруг себя стеклянную стену, которая не пропускает давление и пессимизм собеседника.
6. Чтобы вам было легче настроиться на позитивное общение или удержаться от ответных выпадов, представьте своего собеседника, тем человеком, которого вы безгранично уважаете или любите. Вы захотите его понять и сделаете все, чтобы он понял вас.
7. В спорах задействуйте сравнения, если уверены, что сможем отстоять свою точку зрения. Этот прием так же придаст беседе насыщенность.
8. Обратите внимание на главное «орудие нападения» вашего собеседника. Отзеркальте его поведение или фразеологию и используйте против него самого.
9. Чтобы быть убедительным, используйте цифровые примеры, статистические данные, опирайтесь на общеизвестные факты и авторитетные источники.
10. Во все времена самым сильным приемом как зарождения симпатии, так и выхода из конфликта было и остается чувство юмора. Прокомментировав шуткой заявление или выпад собеседника, сделайте разговор приятным и эмоционально ярким, и вас не забудут.

