**Лекция 03. Коммуникативные способности. Развитие коммуникативных навыков. Коммуникативные компетенции: понятие, типы, советы по улучшению.**

Успех человека зависит не только от силы его характера и жизненного везения. Во многих делах определяющим фактором являются наши взаимоотношения с окружающими. В частности, это наши коммуникативные способности, и от того, насколько они развиты, зависит успешность человека в трудовой деятельности и других различных областях жизни. Формирование коммуникативных способностей у человека начинается почти с рождения. Чем раньше ребенок научится говорить, тем проще будет его взаимодействие с окружающими. Коммуникативные способности личности у каждого человека формируются индивидуально. Влияющими факторами здесь являются взаимоотношения с родителями, сверстниками, позже с руководством и коллегами по работе, а также собственная социальная роль человека в обществе.

**РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Если будучи ребенком человек не получал должной поддержки со стороны близких, и не смог приобрести опыт коммуникации, он может вырасти замкнутым и неуверенным в себе. Это значит, что его коммуникативные способности общения будут находиться на низком уровне. Выходом из этой ситуации является развитие навыков общения и поведения в обществе. Прежде чем разобраться, как развивать в себе эти данные, необходимо знать из чего они состоят. Структура коммуникативных способностей включает в себя следующие виды:

• информационно-коммуникативная. Способность начать, поддержать и завершить беседу, а также привлечь внимание собеседника, использовать вербальные и невербальные средства общения;

• аффективно-коммуникативная. Способность заметить эмоциональное состояние партнера и правильно на него отреагировать, проявлять уважение и отзывчивость к собеседнику;

• регуляционно-коммуникативная. Способность помогать партнеру в беседе и принимать помощь от других, уметь решать конфликты, используя адекватные методы.

Как развить коммуникативные способности?

Если ваши коммуникативные способности и качества личности вызывают у вас тревогу, не стоит огорчаться. Их можно развивать в любом возрасте. Достаточно запомнить наиболее удобные и приемлемые для вас упражнения для развития коммуникативных способностей. Они помогут научиться сглаживать конфликты, развить убедительную речь, приобрести навыки эффективной самопрезентации и повысить доверие. Для достижения большей эффективности, упражняться в умении строить коммуникацию можно выполнять в компании друзей и близких. Чтобы понять, как развивать коммуникативные способности приведем несколько примеров.

**Упражнение "Мимика и пантомимика".** Помогает сохранять эмоциональное самообладание в любой ситуации, а также научиться правильно передавать собеседнику свои переживания. Задача: встать дома перед зеркалом и продемонстрировать гнев, волнение, иронию, смех т.д.

**Упражнение "Желание".** Помогает отработать коммуникативные умения и навыки. Каждый человек в компании пишет на листке свое желание. Задача: заставить партнера его выполнить, не говоря о самом желании ни слова, затем продемонстрировать то, что написано **на листке.**

**Упражнение «Выйди из скорлупы».** Помогает обрести навыки убеждения. Человек, имеющий слабые коммуникативные способности встает посреди комнаты в очерченный круг. Задача товарищей выманить его из этого круга, используя для убеждения различные аргументы. Например, торговаться, предлагать или обещать что-либо взамен. Само упражнение можно снять на видеокамеру, а затем разобраться, как вел себя человек в круге, а также, как развить коммуникативные способности какие техники и приемы убеждения были использованы.

**Упражнение «Вопросы песней».** Помогает обрести навыки самовыражения. Компания делится на две группы. Задача обеих групп общаться только в виде песен. Например, одна компания задает песней вопрос: «Я спросил у ясеня, где моя любимая?». Вторая группа отвечает «Где-то на белом свете, там, где всегда мороз». На обдумывание каждого вопроса дается не больше 30 секунд.

Коммуникативные умения и способности можно развивать в себе всю жизнь. Для этого нужно просто задаться целью стать идеальным собеседником и постоянно тренировать свои навыки. Главное не оттачивать свое мастерство на деловых партнерах. Пусть лучше это будут друзья, готовые вам помочь и поддержать в вашем желании быть интересным другим людям.

**Структура коммуникативных способностей**

Включает в себя множество компонентов, среди которых:

• социальная перцепция (связана с восприятием, пониманием и оценкой самого себя, других людей и социальных групп);

• гностические умения и рефлексия (связаны с осознанием, систематизацией и переносом информации);

• познавательные умения (связаны с особенностями памяти, мышления и внимания);

• интеракционные умения (связаны с «подачей себя» и умением «настраиваться» на собеседника);

• волевые качества;

• восприятие и интерпретация вербальных и невербальных сигналов;

• способность к пониманию подтекста и контекста;

• способность к применению знаковых систем для решения разных коммуникативных задач и т.д.

Определить, насколько развиты социально-коммуникативные навыки у человека, можно по тому, как активно, интенсивно и продолжительно он поддерживает контакт с другими людьми, насколько широк круг его общения, насколько эффективно он решает коммуникативные задачи и некоторым другим показателям.

Развитие коммуникативных умений и навыков начинается еще в детском возрасте и на это влияет множество факторов, таких как особенности воспитания, микроклимат в семье, образ жизни и другие немаловажные вещи. В случае когда человек не получает определенного коммуникативного опыта, во взрослом возрасте он может быть замкнутым и неуверенным.

Но даже для людей с проблемами в общении всегда есть выход из ситуации, ведь развитие социально-коммуникативных навыков доступно в любом возрасте. И здесь самое время поговорить о том, какие же есть средства развития коммуникативных навыков.

Ниже мы предложим несколько методов развития умения общаться. По большей части они относятся, конечно, к уже взрослым людям, но и о том, что нужно для развития коммуникативных навыков у детей (дошкольников, школьников и т.д.) мы тоже обязательно скажем.

**Развитие коммуникативных навыков**

Социальные сети, компьютерные игры, интерактивные чаты и самые разные мессенджеры, позволяющие людям общаться, просто кликая по сенсорам своих гаджетов, – еще несколько десятилетий назад все это могло бы показаться фантастикой. Но сегодня это наша с вами реальность, и такими вещами уже никого не удивишь. Бесспорно, развитие технологий существенно и многократно улучшает жизнь человека, делает ее комфортнее, удобнее, проще. Но в то же время у этой медали есть и обратная сторона.

Все наши знакомые, друзья и коллеги запросто помещаются в небольшое окошко контактов, диалоги, деловые и задушевные беседы принимают форму чатов, а эмоции выражаются красочными смайлами. И вместе с этим для нас, и в особенности для молодого поколения все актуальнее становится проблема социализации, а если конкретнее – проблема развития коммуникативных навыков, т.е. развития навыков общения – реального взаимодействия с другими людьми.

**Важность навыков общения и особенности их развития**

Несмотря на то, что разговор о важности умения общаться может показаться банальным, мы все же хотим уделить ему некоторое внимание. Это поспособствует наилучшему пониманию необходимости грамотно взаимодействовать с другими людьми в реальном мире и поможет лучше понять, что влияет на развитие способностей к общению.

Коммуникативные навыки крайне важны для формирования круга общения, знакомства, обретения друзей и ведения переговоров, покупки товаров и услуг, заключения контрактов и ведения бизнеса, выстраивания продуктивных взаимоотношений, разрешения конфликтов и поиска взаимопонимания с окружающими. И если человек не умеет общаться, на своем пути он встретит немало проблем и трудностей, как в личной жизни, так и в профессиональной сфере.

Говоря проще, коммуникативные навыки составляют особый поведенческий комплекс, позволяющий каждому из нас:

* устанавливать контакты;
* заинтересовывать собеседника;
* поддерживать общение;
* сохранять отношения;
* аргументировать свои мысли;
* отстаивать свои интересы;
* разрешать конфликты;
* пользоваться невербальными средствами общения;
* защищаться от манипуляций;
* понимать окружающих, мотивы их действий и реакции.

А вот что говорит о важности в жизни умения общаться известный писатель, бизнес-тренер Ицхак Пинтосевич (кстати, уже из этого видео вы сможете взять на заметку несколько советов по развитию навыков общения).

Больше практических рекомендаций ждут вас ниже по тексту, а пока давайте продолжим разговор. Как известно, коммуникативные способности существуют нескольких видов:

* информационно-коммуникативная способность, отвечающая за начало, поддержание и завершение беседы, а также привлечение внимания собеседника и применение вербальных и невербальных средств общения;
* аффективно-коммуникативная способность, помогающая замечать эмоциональное состояние собеседника и грамотно на него реагировать, а также проявлять по отношению к партнеру отзывчивость и уважение;
* регуляционно-коммуникативная способность, позволяющая помогать собеседнику в ходе общения и использовать оптимальные способы разрешения конфликтных ситуаций; эта же способность позволяет человеку принимать помощь со стороны окружающих.

**РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ**

Предлагаемые методики – это отличные средства развития коммуникативных навыков. По сути, если использовать их вместе, они могут послужить самым настоящим тренингом мастерства общения. С помощью него вы сможете без помощи специалистов, самостоятельно устранить пробелы, имеющиеся у вас в области межличностного взаимодействия.

**1. Проявляйте инициативу**

Первое правило коммуникабельного человека – побороть страх общения. Не нужно стесняться идти на контакт первым. Если хотите общения – просто начинайте его. Но не забывайте, что есть ситуации, когда потенциальный собеседник не желает общаться, поэтому не стоит на него давить и принуждать. В остальных же случаях нужно учиться переступать через свои комплексы и неуверенность.

**2. Будьте открыты**

Во многих ситуациях люди замкнуты и не уверены в себе из-за того, что слишком много думают об уместности своих эмоций и чувств. Но прямой путь к общению – это открытость. Никто не запрещает вам смеяться, грустить, признаваться в любви, высказывать опасения делиться своими наблюдениями и идеями. Пусть понять вас сможет далеко не каждый, зато с помощью открытости и искренности вы с большей долей вероятности сможете найти единомышленников и друзей. В дополнение к этому открытость способствует повышению самооценки и формированию положительного взгляда на мир.

**3. Слушайте, не перебивая**

**Умение слушать** – один из лучших способов услышать, понять и расположить к себе собеседника. Слушая, не перебивая, вы не только дадите партнеру пространство для выражения своих мыслей, но и сами получите о нем массу информации, а также сможете увидеть, какие ошибки в общении допускает он, чтобы не повторять их в собственном общении. Также в процессе активного слушания вы сможете отслеживать свои реакции на поведение человека, а значит, научитесь видеть себя со стороны.

**4. Определяйте общее и индивидуальное**

В любой ситуации, когда вам приходится с кем-то беседовать, обращайте внимание на то, что вас объединяет, и на то, что отличает друг от друга. Этот прием помогает находить общий язык и точки соприкосновения, принимать и уважать чужую позицию, избегать и на корню устранять конфликты. Кстати, один из ключевых моментов в искусстве общения – уметь принимать чужую точку зрения. Другому человеку далеко не всегда следует говорить, что он не прав. Достаточно просто сказать, что у вас есть свое мнение по спорному вопросу.

**5. Будьте уверены в себе**

Развитие навыков общения – это еще и развитие уверенности в себе. Боязнь высказаться, страх показаться смешным, неуверенность в своих мыслях, словах и убеждениях – эти и другие подобные вещи всегда отталкивают окружающих. И напротив – человек с адекватной самооценкой, знающий свои сильные стороны и ценящий себя, привлекает к себе других. Уверенность чувствуется, вызывает уважение и делает так, что люди сами идут на контакт с таким человеком.

**6. Думайте о собеседнике**

Одна из самых грубых коммуникативных ошибок – забывать о собеседнике. Представьте, что человек что-то вам рассказывает, а вам это совсем неинтересно, либо вы сами хотите поговорить, но собеседник продолжает рассказывать о своем. Наверняка такая ситуация вам знакома, и, скорее всего, не очень приятна. С другими людьми точно так же – никому не нравятся люди, занятые только своими интересами, и забывающие обо всем остальном. Общаясь, постоянно отслеживайте состояние партнера: не устал ли он, интересно ли ему, хочет ли он вас слушать и т.д. Чем внимательнее вы будете к окружающим, тем выше станет ваш коммуникативный уровень, тем проще вам станет находить общий язык с людьми, тем приятнее с вами будет общаться.

**7. Читайте книги**

Чтение книг расширяет кругозор человека, увеличивает его словарный запас, способствует запоминанию новых терминов и развивает умение выстраивать грамматически правильные предложения. Обладая таким коммуникативным арсеналом, вы всегда сможете найти, о чем поговорить с другим человеком, поддержать разговор или же перевести его в более комфортное для вас русло. А вот хорошее упражнение: прочтите интересную книгу и коротко перескажите ее, записывая себя на диктофон. Когда будете прослушивать запись, обращайте внимание на недочеты в своей речи: перебивки дыхания, неправильные паузы, слова-паразиты; оценивайте общее качество своей речи. Отмечайте ошибки и запоминайте их, чтобы не совершать в будущем.

**8. Посещайте культурные мероприятия**

Бывать на выставках, в музеях и на интересных праздниках полезно не только для общего развития, но и для получения навыков общения. В таких местах редко обходится без знакомств и разговоров, даже если это трехминутная болтовня ни-о-чем или выражение эмоций от увиденного. Главное – это получение коммуникативного опыта. Ко всему прочему соприкосновение с творчеством поднимает самооценку и повышает интерес к жизни, раскрывает внутренний потенциал и дарит вдохновение.

**9. Общайтесь на языке тела**

В некоторых ситуациях невербальное общение способно передать до 90% информации о состоянии человека, его настроении и отношении к происходящему. Если вы хотите стать мастером общения, учитесь распознавать позы, жесты и другие невербальные проявления собеседника, а также обязательно обращайте внимание на собственные невербальные сигналы. Научившись это делать, вы сможете доносить до других людей все, что пожелаете, не сказав ни единого слова, и лучше их понимать.

**10. Концентрируйтесь на позитиве**

Всегда старайтесь искать положительные моменты в любом разговоре, даже в неудавшемся. Неприятный осадок от беседы, неловкие моменты, неудачные фразы – все это часть общения, и к этому нужно быть готовым. Однако фокусироваться нужно на плюсах коммуникации, поэтому в процессе концентрируйтесь на получении информации, попытках найти общий язык и понять собеседника, обратной связи. Если что-то вдруг пошло не так, не придавайте этому значения, а ищите ловкий выход из ситуации.

**11. Тренируйтесь**

Как и в развитии любого важного навыка, в развитии навыков общения особое место занимает практика. Находиться в процессе общения желательно постоянно. Помните, что разовые «вылазки» и попытки инициативы не позволят вам избавиться от зажатости, скованности или каких-то других проблем с общением. Стремиться к общению нужно постоянно: знакомьтесь, сами звоните друзьям и близким, занимайтесь в одиночестве и т.д. Лишь в этом случае общение с окружающими станет полноценной частью жизни и перестанет вызывать неуверенность и робость.

Кстати, насчет занятий в одиночестве – здесь мы можем посоветовать вам интересное упражнение на развитие социально-коммуникативных навыков. Выполняется оно очень просто и не требует много времени.

**12.** **Упражнение «Перевоплощение»**

Суть упражнения в следующем: подумайте о человеке, который вызывает у вас уважение и на которого вы хотели бы быть похожи. Это может быть, например, герой какого-нибудь фильма. Как можно детальнее представьте все те его качества, которые вас привлекают, и опишите их. Затем примерьте на себя все эти качества, стараясь войти в образ этого человека. «Возьмите» его походку, осанку, манеру держаться и разговаривать, взгляд, тембр голоса и темп речи. Побыв немного в этой роли, еще раз вспомните все ощущения, которые вам удалось прочувствовать, и запишите их на лист бумаги. В будущем при общении с другими людьми снова перевоплощайтесь, чтобы общаться так, как вам хочется. Чем чаще вы будете практиковать данное упражнение, тем раскрепощеннее вы будете становиться, и тем легче и приятнее вам будет общаться.

Несложно заметить, что развитие коммуникативных навыков не требует титанических усилий или каких-то специфических способностей. Самостоятельно научиться общаться вполне под силу любому психически здоровому человеку. Нужно лишь применять вышеназванные рекомендации. Однако средства развития коммуникативных навыков ими не исчерпываются. Сегодня можно найти даже специальные мастер-классы и тренинги, на которых мастера коммуникации учат людей взаимодействовать друг с другом. Так что если вы хотите прокачаться по полной программе, то можете поискать такие мероприятия.

Теперь же мы хотим уделить немного внимания еще одному вопросу, касающемуся развития навыков общения – развитию коммуникативных навыков у детей. Возможно, эта информация тоже будет вам полезна.

**КОММУНИКАТИВНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ: ПОНЯТИЕ, ТИПЫ, СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ**

Вы когда-нибудь задумывались о том, как можно научиться общаться более уверенно с другими людьми? Или преодолеть страх публичных выступлений? Вам бывает сложно редактировать тексты? Или подобрать нужные слова? Эта статья расскажет вам о том, что такое коммуникативные компетенции, на какие типы они делятся и как применяются на практике. Более того, здесь вы найдете полезные советы, которые помогут вам оценить и улучшить эти способности.

Коммуникативные компетенции: определение и предназначение

Коммуникативные компетенции можно определить, как совокупность навыков, которые позволяют человеку выбирать уместные модели речевого поведения в зависимости от ситуации общения. По словам Д. Хаймса, ученого, который ввел в употребление этот концепт, суть коммуникативных компетенций состоит в том, чтобы знать «когда следует говорить, и когда – молчать, о чем 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 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, в независимости 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. Однако, в этой статье мы поделимся с вами некоторыми рекомендациями, которые помогут вам свести эти ситуации к минимуму. Узнайте, как улучшить свои коммуникативные способности!

Коммуникативные компетенции: их применение

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

1- 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 все 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.

2- 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.

Важно уделить внимание развитию этих навыков в процессе преподавания. Если мы попытаемся научить детей устанавливать контакт и общаться друг с другом без проблем, из них вырастут самостоятельные, способные решать проблемы и довольные собой взрослые. Кроме того, мы сможем улучшить взаимодействие с детьми, если они научатся лучше понимать, что мы говорим, усваивать полученную информацию и ясно выражать свои мысли.

При обучении коммуникативным компетенциям мы сами должны быть хорошими коммуникаторами. Невозможно эффективно передать эти знания, не являясь подхоящим образцом для подражания.

3- 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 ее 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 (и необходимо для избежания 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 идет, 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, прежде чем что-либо сказать, и не боятся признать, что они чего-то не знают. Как устная, так и письменная речь требует от нас четкой 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 все под контролем, в независимости 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.

**Типы коммуникативных компетенций**

1- Грамматическая или лингвистическая компетенция

Это собственно владение языком. Включает в себя интеграцию формы и значения языка, поддерживая их двустороннюю связь. Имеет следующие уровни: фонологический (интонация, ритм и т.д.), лексико-семантический (словарный запас) и грамматический (структура слов, способы их сочетаемости и т.д.). Этот тип компетенции является основой общения, без него мы бы не смогли понять ни друг друга, ни самих себя.

2- Социолингвистическая компетенция

Соответствие языка существующему контекстному фону. Наш язык неотделим от времени, в котором он используется. Для того, чтобы правильно использовать этот тип компетенции, необходимо умение понимать различные выражения в зависимости от ситуации, в которой мы находимся. Например, мы можем определить разницу, когда в паре один называет другого «глупый» в переносном смысле, выражая любовь и нежность, и когда один человек, критикуя другого, говорит это слово в прямом смысле.

3- Дискурсивная компетенция

Включает в себя навыки, связанные с интерпретацией сообщений и передачей множества типов коммуникаций в различных обстоятельствах. Содержание повествования должно быть целостным и связным. Мы применяем этот тип компетенции на практике, когда (в устной или письменной форме) рассказываем друзьям, как провели выходные, придавая сообщению упорядоченную и логическую структуру.

4- Стратегическая компетенция

Помогает нам выстраивать эффективные коммуникации и исправлять ошибки, не нарушая ход разговора. Включает различные тактики, позволяющие избежать долгие паузы в разговоре и неудачную интерпретацию сказанного. Также включает в себя невербальный язык (жесты, поза, мимика). Например, благодаря этому типу компетенции мы способы плавно изменить ход разговора, если мы видим, что вдруг затронули неудобную тему.

**10 полезных советов для улучшения коммуникативных компетенций**

1- Проанализируйте себя

Понаблюдайте за своим окружением и найдите тех, кто умеет передавать свои мысли особенным образом. Постарайтесь понять, как они это делают. И тогда вы поймете, что вы сами делаете хорошо, а что можно улучшить. Со временем вы будете замечать это автоматически. Результаты не заставят себя долго ждать. И не старайтесь быть перфекционистом, слишком строгая оценка может вызвать обратный эффект.

2- Не усложняйте

Зачастую «меньше значит больше». И в данном случае, это не является исключением. Не тратьте время, стараясь выучить высокопарные выражения или заумные термины. Они мешают процессу общения и не всегда дают позитивный эффект. Это не значит, что пришло время остановить расширение словарного запаса. Просто следует знать, когда использовать нужное слово, и делать это естественно.

3- Будьте собой

Знакомо ли вам ощущение, что ваш собеседник будто играет некую роль, разговаривая с вами? Иногда мы пытаемся казаться теми, кем не являемся на самом деле. Это еще не значит, что мы лжем. Иногда это лишь способ адаптации.

Представьте себе человека на первом свидании. Скорее всего, он будет чувствовать себя неуверенно и искать одобрения своего спутника. Вполне вероятно, что он попытается показать все свои знания или характерные черты, которые могут помочь ему расположить к себе собеседника. Но несмотря на хорошие намерения, подчас это выглядит вынужденным и неубедительным. Крайне важно, верить в самого себя и чувствовать себя комфортно, чтобы общаться без проблем.

4- Будьте приятным собеседником

Это может показаться очевидным. Тем не менее, иногда в спешке или под влиянием стресса и плохого настроения мы забываем улыбаться. Нам также трудно говорить, излучая позитив, как продолжать хмуриться. Не все обстоятельства позволяют нам поддерживать радостный настрой, но мы всегда можем постараться быть более внимательными и отзывчивыми. Развивайте свои социальные навыки. И вы заметите, что такая модель поведения улучшает отношение к вам других людей и, следовательно, качество вашей жизни.

5- Адаптируйтесь к собеседнику

Каждый человек на протяжении многих лет по-своему строил свою реальность. Но это вовсе не означает, что каждый из нас живет на своей планете. На самом деле, мы можем отличаться на социокультурном уровне, придерживаться различных точек зрения по ряду вопросов или иметь другое мысленное представление для конкретного слова. И это может привести к недоразумениям.

Во многих случаях, эти ошибки можно избежать, если мы пытаемся наблюдать за реакцией наших слушателей и действовать соответствующим образом. Если вы видите, что вас не понимают, найдите поясняющие примеры или свяжите ваши слова с миром собеседника. С другой стороны, не оставайтесь со своими сомнениями и задавайте вопросы, чтобы убедиться, что ваше общение является эффективным.

6- Попробуйте техники релаксации

Ожидание важной оценки, требовательная публика или люди, которые заставляют нас нервничать, могут негативно повлиять на наши коммуникативные компетенции. Вполне естественно, что мы испытываем беспокойство в этих обстоятельствах. Тем не менее, есть способы, которые помогают сохранить спокойствие в стрессовых ситуациях. Например, вы можете начать считать про себя, пока не почувствуете себя лучше. Это может показаться нелепым, но это помогает переключить внимание и сосредоточиться на чем-то другом, чтобы дистанцироваться от существующей проблемы.

7- Ищите вдохновение

В наши дни можно найти множество статей и книг, которые рассказывают о том, как улучшить коммуникативные компетенции. Вы можете изучить такие темы, как язык тела, сторителлинг (от англ. Storytelling) или техники нейролингвистического программирования (НЛП). Найдите в интернете выступления экспертов в любой области, которая вас интересует, и посмотрите, как они ведут себя. С другой стороны, литература может быть еще одним источником вдохновения, помимо того, что чтение – само по себе приятное занятие.

8- Помните о силе изображений

Если вам нужно подготовить презентацию или позволяет ситуация, используйте визуальные ресурсы. Найдите фотографии, иллюстрации и инфографики, которые помогают вам передать идеи. Вы можете взять за основу исследования по психологии цвета, чтобы создать более близкую эмоциональную связь с аудиторией. Так вы сможете придать дополнительный эффект своим словам, и зрители вас лучше запомнят.

9- Получайте удовольствие от общения

Коммуникация является не только средством общения и достижения целей, вы также можете получать от нее удовольствие. Она всегда сопровождает нас в лучших моментах жизни. Не каждый любит писать рассказы или обсуждать деликатные темы перед сотнями людей. Тем не менее, мы используем наши коммуникативные компетенции в такие моменты, когда хотим пошутить или поддержать и обнять близкого человека. Улучшая навыки общения, вы сможете получить наибольшее удовлетворения даже от этих ситуаций.

Между прочим, этот процесс будет более приятным, если мы на время откажемся от многозадачности. Это не только может вызвать раздражение собеседника, но и отвлекает наше внимание, мешая прочувствовать всю ценность данного разговора.

10- Научитесь слушать

Практикуйте активное слушание, проявляйте заинтересованность в разговоре и продемонстрируйте собеседнику, что вы его понимаете. Уметь слушать – это так же важно, как и обладать грамматически безупречной речью или иметь большой словарный запас. Таким образом, вы не перестанете учиться новому и обогащать межличностные отношения.

Вы можете получить больше информации о коммуникативных компетенциях, посмотрев запись выступления журналиста Celeste Headlee (видео на английском языке с русскими субтитрами).

**Заключение**

Подводя итог, хочется сказать, что развитие и совершенствование навыков общения происходит на протяжении всей жизни человека, и чем лучше он их освоит, тем большие жизненные перспективы будут перед ним открываться.

Коммуникабельным людям больше доверяют, их с большей охотой принимают в обществе; они более уверены в себе и имеют намного больше шансов добиться в жизни успеха, нежели те, кто не умеет общаться.

Умение общаться можно смело назвать талантом и даже некой формой творчества. Так что если вам хочется научиться лучше взаимодействовать с окружающими или научить этому своих детей, знайте, что это достойная цель, достижение которой способно полностью изменить качество вашей жизни и жизни дорогих вам людей.

Источник: <http://kak-bog.ru/kommunikativnye-sposobnosti>