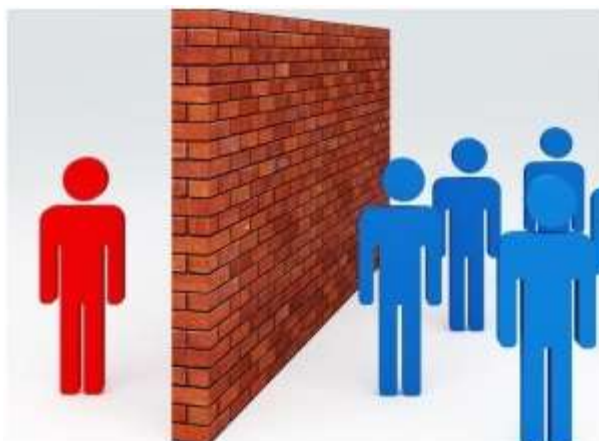


Что такое барьеры общения в психологии и как их преодолеть?

Общение между людьми может осложняться наличием различных барьеров. Важно учиться преодолевать возникающие во время коммуникаций сложности и **налаживать эффективные контакты**.



Барьеры общения — что это такое?

Под барьерами понимаются факторы, которые способствуют возникновению конфликтов, недопонимания. Подобные негативные аспекты **мешают эффективному взаимодействию** между людьми.

С **психологической точки зрения** под барьерами понимаются различия в темпераментах, характерах, воспитании, манере поведения, эмоциональных особенностях и т.д. Социальными барьерами становятся разные социальные роли, статусы, материальное положение и др.

Некоторые личности постоянно сталкиваются с трудностями при общении с другими людьми. Обычно это происходит по следующим причинам:

1. Неумение и нежелание слушать собеседника. Неумение слушать проявляется в постоянном стремлении перебивать оппонентов, навязывать им свое мнение по любому вопросу.

2. Неспособность понять настроение собеседника.

3. Закрытость. Когда люди сталкиваются с собеседником, который демонстрирует всем своим видом нежелание сближаться и налаживать контакт, они испытывают дискомфорт. В итоге общение завершается, не успев начаться.

4. Низкая самооценка.

5. Агрессивность.

Эффективному общению могут препятствовать барьеры различного характера.

Коммуникативные, которые могут возникать во время передачи информации:

1. Логический. Человек может говорить много, но совершенно не по делу



2. Семантический. Разница в понимании информации у людей может привести к полному искажению получаемых сведений.

3. Фонетический. Слишком быстрая речь собеседника может стать причиной плохого восприятия поступающей информации.

Также коммуникацию усложняют слова-паразиты, дефекты произношения, акцент.

4. Стилистический. Например, когда переговоры перерастают в монолог, а доклад превращается в зачитывание конспекта.

5. Эмоциональный. В такой момент на первое место выходят переживания, которые возникли после получения новости.

Возможные перцептивные барьеры:



1. Эстетический. *Неприятие внешнего вида собеседника может мешать объективному восприятию его личности.*

2. Оценочный. *Информация о человеке, полученная от третьих лиц, может сильно повлиять на его восприятие*

Даже если реальная личность не соответствует полученной информации, изменить сложившееся подсознательно мнение крайне сложно.

3. Эмоциональный. *Часто негативное эмоциональное состояние человека расценивается как проявление его отношения к собеседнику. Иными словами, мы объясняем плохое настроение оппонента его неприятием нашей персоны. Хотя истинная причина может крыться в личных проблемах и переживаниях, не имеющих к нам никакого отношения.*

4. Социальный. Проблемы с восприятием человека могут возникнуть из-за разницы социальных статусов.

Некоторые **психологические особенности личности** могут негативно влиять на процесс ее коммуникации с окружающими.



1. Модальность. Люди делятся на аудиалов, кинестетов и визуалов. Представителям разных модальностей часто сложно понять друг друга.

2. Страх перед людьми. Боязнь контактов приводит к косноязычности, скованности, закрытости.

3. Негативный опыт. Неудачный прошлый опыт общения с окружающими может стать причиной появления комплексов, мешающих установлению контактов в дальнейшем.

4. Перенос. На оппонентов переносятся представления о других похожих личностях. Например, человек, внешне напоминающий нелюбимого родственника, будет вызвать негативные эмоции.

5. Разница в возрасте. Люди разных возрастных категорий нередко сталкиваются с проблемами во время общения. Классический вариант: детско-родительские конфликты.

6. Первичное впечатление. Как известно, первое впечатление является самым сильным. Сформировавшееся изначально мнение очень сложно изменить.

*7. **Преждевременные выводы.** Стремление навесить ярлык на человека может объясняться страхом быть отвергнутым, негативным опытом, ассоциациями, самоуверенностью.*

Способы преодоления



Прежде всего, нужно **избавиться от эгоизма**, если он присутствует.

Открытость к общению, умение сопереживать, способность оказывать поддержку, самокритичность — все эти **качества высоко ценятся** в обществе.

Зацикленные на своей персоне люди нередко окружены большим количеством знакомых, но рассчитывать на искреннюю дружбу и участие им не приходится.

Также **важно научиться слушать**. По мнению ученых, наиболее успешной является беседа, во время которой собеседник говорит не менее **70% времени**.

После такой коммуникации гарантированно возникает симпатия к благодарному слушателю, который проявлял искренний интерес к разговору.

Залогом успешного общения является позитивное отношение к окружающим. Следует вырабатывать у себя деликатность, уважение к

людям, толерантность. Любая агрессия должна подавляться, поскольку любой человек заслуживает уважения и понимания.

Даже если позиция собеседника ошибочна, можно найти способы уважительного ведения диалога без применения негативных высказываний. Умение избегать любых конфликтов, и сглаживать острые углы является залогом **эффективной коммуникации с любыми личностями.**



Советы психологов

Что делать, если сложно общаться с людьми?



Для изменения ситуации необходимо **изначально выявить причину подобной проблемы.**

Если это связано с различными комплексами, фобиями, страхами, следует обратиться за помощью к специалистам.

Если же общение не складывается из-за особенностей личности, которые можно самостоятельно корректировать, нужно начать работу

над собой. Избавиться от застенчивости и повысить самооценку помогут занятия спортом, увлечения. Любой успех (спортивный, карьерный, личный) нужно расценивать в качестве важного достижения.

Как перестать бояться?

Тяжело общаться с людьми? **Избавиться от страха перед людьми и общением** можно при помощи следующих приемов:

- воспринимать всех новых собеседников как знакомых и друзей;*
- не переживать из-за собственной стеснительности, которая является нормальным чувством;*
- заставлять себя постоянно общаться с разными людьми и заводить новые знакомства, несмотря на страх;*
- концентрироваться на теме беседы, блокируя все тревожные мысли;*
- вырабатывать умение изъясняться четко, конкретно;*
- избегать излишней вежливости, граничащей с угодливостью;*
- освоить дыхательные техники, помогающие расслабиться в критической ситуации.*

Итак, общение между людьми осложняется большим количеством различных барьеров. Умение преодолевать возникающие сложности и эффективно взаимодействовать с окружающими является залогом успеха в обществе.