**Қарым-қатынас облысында сіздердің қабілеттеріңізді жетілдіру жаттығулары**

**Тренировочные упражнения для совершенствования ваших умений в области общения.**

1. Утром после сна возьмите зеркало (или встаньте перед зеркалом) и стройте себе всякие гримасы, пока не засмеётесь. Смейтесь в своё удовольствие. Если это удаётся вам плохо, то вы производите на окружающих впечатление, скорее всего, человека надменного, неконтактного.

1. Поставьте два зеркала и постарайтесь увидеть свой профиль без прикрас. Это поможет вам лучше оценить себя, получить представление о том, как вы выглядите в глазах окружающих.
2. Воздействуйте на себя самовнушением. Не поддавайтесь мыслям о том, что вы плохой партнёр в общении. Убеждайте себя в обратном – словом и действием. Вступайте преднамеренно в контакт, например, со случайным встречным на улице. Выберите для контакта такого человека, который производит впечатление необщительного. На первых порах можно попробовать установить контакт с малознакомыми людьми, с которыми вы обычно не разговариваете.
3. Упражняйтесь в преодолении робости и застенчивости в разговоре. Думайте о теме разговора, а не о своём внешнем виде, не об отношении собеседника и других людей к вам лично. Через некоторое время вы убедитесь в том, что вам стало гораздо проще общаться с людьми.
4. Проанализируйте свой круг общения. Попытайтесь разобраться, в чём причины ваших недостаточно высоких успехов в общении с окружающими. Помните, одной из причин такого положения может оказаться сужение вашего круга общения. Не случайно древние мудрецы рекомендовали в круг общения включать хотя бы по одному представителю из следующих шести возрастных групп: ровесников, людей моложе себя и старше себя, людей намного моложе себя и намного старше себя, малых детей.
5. Общайтесь!