

Преодоление страха при общении

Я стала страхи разбивать на инстинкты. У меня была неуверенность при общении с людьми в погонах. Тобишь иерархический инстинкт. Тут 2 варианта, либо вырасти в иерархии, либо подружиться с людьми стоящими иерархически выше тебя. Есть ещё неуверенность в общении с русскими людьми, недавно поняла, что мне кажется, будто русские люди более жесткие, менее улыбочные, за счёт этого тяжело заговорить было с прохожими. Это инстинкт самосохранения. Когда объясняешь себе, что там нет опасности, то сразу легче вступать в контакт. Ну а страх общения с противоположным полом проходит только после большого количества общения с этим противоположным полом, что я в принципе зачавила, когда устраивала себе марафоны по свиданиям. 3 свидания в день на протяжении 1-2 недель. Если сконцентрировать все внимание на общении, то страх быстро проходит.

Ещё приколом заключается в том, что чаще всего люди сами боятся вступать в контакт. И получается, что вы оба боитесь и дело никуда не идёт. В этом случае надо брать управление в свои руки и вести беседу, пока человек не расслабится и не разговорится. Самое главное это создать условия безопасности.

И для начала отработки навыков общения подойдут заготовленные фразы и вопросы. Как будто берёшь интервью и между делом вставляешь что-то своё, но не посредственную информацию, а что-то по настоящему интересное и важное для собеседника.

И ещё, если заикаешься и руки дрожат при общении, то этот момент по началу надо принять в себе. Мол да, я вот такой трусиха, пусть люди смотрят, ничего пока я с этим сделать не могу. И продолжать делать все по скрипту, не стремиться, если человек теряет интерес в разговоре, короче переть до талого. В итоге, когда опыта становится больше, то смущение и заикание проходит.

Автор сообщения: missDi#6409

Revision #4

Created 21 February 2023 14:19:20 by Тимур

Updated 24 January 2024 09:28:01 by Тимур