

## Постановка проблемы и ее актуальность

Вы не сможете решить проблему, если решаете ее на том же уровне, на котором были, когда создали эту проблему.

Альберт Эйнштейн

Любой человек стремится к конструктивному общению, создающему отношения, полезные для развития личности и сохранения здоровья. Но в силу влияния различных факторов многим людям в той или иной степени пришлось испытывать трудности в общении. Существует своеобразный «синдром дискоммуникации», т.е. проявления или следствия опыта деструктивного общения, которое вместо установления контакта с другим человеком разрушает и межличностный контакт, и саму личность. Поэтому необходимо использовать две стратегии для устранения синдрома дискоммуникации – тренировку конструктивного общения и работу по выявлению разрушительных личностных установок, иррациональных убеждений.

Известно, что отношения с другими людьми, трудности, возникающие при этом, выступают в роли зеркала, в котором мы можем более отчетливо увидеть самих себя. Вероятность того, что мы столкнемся с трудностями в общении с другими людьми, будет слишком высокой, если не научиться быть честным с самим собой и не овладеть искусством самонаблюдения. На развитие именно этих качеств направлены упражнения данной программы.

**Основные принципы** можно сформулировать следующим образом:

- *позитивное мышление* (какие бы сложные ситуации ни пришлось переживать, какие бы разочарования и потери ни случились во взаимоотношениях с людьми, уметь извлечь из них полезный опыт, чтобы в будущем эффективнее справляться с трудностями в общении);
- *целостность* (работа над любой стороной личности, над любой частью характера, над любой особенностью поведения).

Из этих принципов следуют и **основные методы** работы по данной программе:

- *самопознание* (именно в себе самом можно найти ресурсы для улучшения взаимоотношений с окружающими, а также для личностного роста);
- *тренировка способов конструктивного общения* (такая тренировка поможет сформировать необходимые черты характера, проявит и усилит лучшие стороны личности).