

# ENVOLVER-SE EM CONVERSA FIADA PARA SE CONECTAR E PRATICAR HABILIDADES SOCIAIS

## FOLHA DE INFORMAÇÕES

conquersocialanxiety.com

Conversa fiada é a conversa educada em que as pessoas frequentemente se envolvem quando se encontram, como discutir o clima, perguntar sobre o fim de semana de alguém, ou fazer pequenas observações sobre o seu ambiente.

Conversas pequenas podem ajudar as pessoas com ansiedade social de várias maneiras. Por um lado, ele fornece uma oportunidade de baixo risco para praticar habilidades sociais. Conversa fiada geralmente não é ameaçadora e é de baixo risco, tornando-a um bom lugar para a prática de habilidades sociais sem a pressão de uma conversa mais profunda. Além disso, o envolvimento em conversas pequenas com sucesso pode aumentar a confiança e tornar mais fácil o envolvimento em conversas mais difíceis. Finalmente, o envolvimento no smalltalk pode levar à descoberta de interesses ou experiências compartilhadas, o que pode ajudar a criar um senso de conexão e afinidade com os outros, e pode, em última instância, levar a conexões mais significativas.

Como você pode se envolver em conversa fiada? Aqui estão algumas diretrizes:

- **Faça perguntas abertas:** perguntas abertas convidam a outra pessoa a falar mais sobre si mesma e podem levar a conversas mais interessantes. Alguns exemplos são: "O que você gosta de fazer para se divertir?" ou "O que você está trabalhando nestes dias?".
- **Use a escuta ativa:** A escuta ativa envolve prestar muita atenção ao que a outra pessoa está dizendo e responder com perguntas ou comentários atenciosos. Isto pode ajudar a mostrar que você está interessado no que a outra pessoa está dizendo e tornar a conversa mais envolvente.
- **Procure uma base comum:** Encontrar interesses ou experiências comuns pode fornecer um ponto de partida natural para a conversa e ajudar a criar um senso de conexão. Por exemplo, se você notar que a outra pessoa está usando uma camiseta de uma banda que você também gosta, você pode comentar sobre isso e iniciar uma conversa sobre música.
- **Mantenha-a leve e positiva:** Conversas pequenas não são o momento para falar sobre tópicos pesados ou controversos. Mantenha-se em tópicos leves e positivos, tais como hobbies, viagens ou filmes.

Lembre-se que a conversa fiada é uma habilidade que requer prática. Não seja muito duro consigo mesmo se isso não correr perfeitamente na primeira vez. Com tempo e prática, a conversa fiada pode se tornar mais natural e agradável. Além disso, tenha em mente que esta informação não substitui o conselho, diagnóstico ou tratamento médico.