



## Рекомендации для улучшения межличностного восприятия

### ✓ Проявляйте эмпатию, избегайте оценочных суждений

*Эмпатия — это внимание к чувствам другого человека, понимание его чувств и способность их разделить. Эмпатийный партнер умеет спрашивать самого себя: «Кто этот человек, к которому я собираюсь обратиться? Каковы его потребности? В каком он сегодня настроении? Чем я могу ему помочь?».*

### ✓ Расширяйте свою картину мира

*Помните, что в жизни есть много интересного (мест, где вы еще не были, явлений, о которых вы еще не слышали). Стремитесь узнавать что-то новое и встраивайте это в свою картину мира. Такое качество, как широта взглядов (способность выйти за пределы собственных установок и представлений) может помочь вам понять тех, кто радикально отличен от вас.*

### ✓ Проверяйте точность и адекватность своего восприятия

*Соотносите свое восприятие с восприятием партнера. Проверка восприятия требует от вас: а) следить за поведением человека, его невербальной экспрессией; б) ответить на вопрос: «Что, по-моему, означает это поведение?».*

### ✓ Контролируйте невербальные сигналы

*Следите за выражением своего лица, жестами, позой и интонацией, чтобы не посылать противоречивых сигналов. Помните, что ваше тело тоже общается.*

### ✓ Налаживайте обратную связь

*Налаживайте обратную связь для проверки восприятия вами вашего партнера, а также восприятия партнером вас. Используйте для этой цели такие коммуникативные техники, как уточняющие вопросы, парафраз, резюмирование.*

### ✓ Создавайте целостную картину из деталей

*Не стремитесь обобщать выводы на основании частной информации. Случается, что, получив какую-то незначительную информацию о человеке или наблюдая какой-либо отдельный факт, мы стремимся тут же сделать общий вывод, дать окончательную*

оценку. Не торопитесь, соберите больше фактов.

✓ Предупреждайте неясность и двусмысленность в словах и высказываниях

*Семантические вариации часто становятся причиной неверного понимания, так как во многих случаях вовсе не очевидны те значения и смыслы, которые придает слову отправитель.*

✓ Не бойтесь иногда менять впечатление о людях

*Проверьте, не основано ли такое впечатление на устаревшей информации. Вы можете понаблюдать за поведением человека без предубеждения какое-то время и изменить ваше впечатление, если поведение дает для этого основания. Проявите силу характера и скажите: «Я ошибался». Каждый имеет право на ошибку, и лучше признать ее сегодня, чем исправлять испорченные отношения завтра.*

✓ Сдерживайте свой характер

*Управляйте своими эмоциями, рассерженный человек склонен к искаженному восприятию.*