

Рекомендации для улучшения межличностного восприятия

| | 1. ✓ 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?». |
|--|--|
| | 2. ✓ 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. |
| | 3. ✓ 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. |
| | 5. ✓ 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. |
| | 6. 🗸 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

| 7. ✓ 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. |
| 8. ✓ 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. |
| 9. ✓ Сдерживайте свой характер |
| Управляйте своими эмоциями, рассерженный человек склонен к искаженному |
| восприятию. |
| |

оценку. Не торопитесь, соберите больше фактов.