

Рекомендации психологов для учащихся «Межличностное взаимодействие»

Межличностное взаимодействие - это контакт нескольких человек в ходе совместной деятельности, вызывающий ответную реакцию участников.

Рекомендации по эффективному взаимодействию с другими:

- Важно помнить о том, что все люди разные, каждый человек уникален и не повторим, любой человек по своей сути имеет уникальную способность к изменению.

- Мы часто обижаемся на людей, не довольны ими, потому что они не оправдывают наших ожиданий. Но люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы желаем их представить. Необходимо научиться принимать любого человека целиком, таким, каков он есть - со всеми его достоинствами и недостатками.

- Важно развивать в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека, открыто проявляя интерес к нему. Стараться при взаимодействии находить темы, которые интересовали других.

- Необходимо помнить, каждый достоин уважения, так как он - человек. Относиться к другим необходимо так, как бы хотелось, чтобы относились к тебе. Важно быть вежливым, проявлять доброту, понимание, терпение.

- Никогда не надо спешить делать категорических выводов по первому впечатлению, важно избегать негативных оценок. Оценивая поступок человека, ни в коем случае не вешать ярлык на его личность. Важно научиться находить в другом человеке хорошее.

- Важно узнавать лучше самого себя, найти в себе интересные качества - это поможет привлечь к себе других людей и сохранить объективное суждение о них.

- Для межличностного взаимодействия важно умение понимать юмор, стараться отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу внешности, успеваемости и др. Важно держать себя спокойно и уверенно.

- Важно уметь мыслить творчески, креативно - это притягивает других.

- Важно уметь радоваться успехам людей, которые тебя окружают, с которыми ты взаимодействуешь; по необходимости, помогать другим, преодолевать трудности.

- При межличностном взаимодействии важно уметь выслушать других; вести диалог, а не говорить монолог; считаться с чужим мнением; не бояться говорить правду и не бояться правды, высказанной в ваш адрес; использовать ясный язык тела и жестов (приятная улыбка, открытые жесты и др.).

- Важно открыто выражать свои эмоции – это помогает установить глубокую связь с окружающими и создать благоприятную атмосферу для общения.

- Конфликты являются неизбежной частью общения с другими людьми. Важно научиться решать их мирно и конструктивно: избегая агрессии, обвинений, сконцентрироваться на поиске совместных решений.

- Важно помнить: практика - ключ к успеху. Чем больше времени уделяется коммуникации с другими людьми, тем легче становится общение.