

# Общение как взаимопонимание и социальная перцепция



- Перцептивный аспект общения (англ. perception - восприятие) означает процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению и установления на этой основе взаимопонимания.
- Социальная перцепция выступает как познание одного человека другим.

### **МЕХАНИЗМЫ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ В ОБЩЕНИИ**

- Идентификация — это уподобление себя другому, когда представление о внутреннем состоянии партнера вырабатывается на основе попытки поставить себя на его место.
- Стереотипизация — это восприятие партнера на основе некоего стереотипа, т.е. прежде всего как представителя определенной социальной группы.
- Рефлексия — попытка одного партнера детально представить и пережить то, как его воспринимает другой.
- Обратная связь — это осмысление ответных реакций партнера по общению.
- Эмпатия — это эмоциональный отклик на поведение и высказывание партнера.



# Поделись со мной

Цель упражнения: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

нежность,  
умение сочувствовать,  
умение создавать хорошее настроение,  
эмоциональность,  
доброжелательность,  
интеллект,  
организаторские способности,  
твердость характера,  
решительность,  
креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой:

"Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать" Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам. На упражнение отводится - 20 минут.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.



# Портрет

Цель упражнения: - формирование умений распознавания личности по портретным описательным характеристикам; - приобретение навыков сравнительного анализа персонажей между собой.

Каждый участник в течение 5-7 мин. набрасывает "психологический портрет" кого-либо из членов группы. Указывать на признаки, особенно внешние, (рост, телосложение и т. п.), по которым можно сразу узнать конкретного человека, нельзя. В портрете должно быть не менее 10-12 черт характера, привычек, особенностей, характеризующих именно этого человека. Затем каждый выступает с информацией перед группой, а остальные участники пытаются определить, чей это портрет. Возможно сопоставление разного видения членами группы одного и того же человека.



# Да

Цель упражнения: - совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.  
Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, "Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков". Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа - "да".

# Позиция

Цель упражнения: - рефлексия взаимоотношений позиций участников тренинговых занятий.  
Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг движется, внутренний остается на месте. Находящиеся во внешнем круге высказывают свое впечатление о партнере по внутреннему кругу, начиная с фразы "Я вижу тебя", "Я хочу тебе сказать", "Мне нравится в тебе". Через 2 минуты внешний круг смещается на одного человека и т.д.



# Через стекло

Цель упражнения: - формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне. Один из участников загадывает текст, записывая его на бумагу, но передает его как бы через стекло, т. е. мимикой и жестами: другие называют понятое. Степень совпадения переданного и записанного текста свидетельствует об умении устанавливать контакт.

# Я тебя понимаю

Цель упражнения: - формирование умения давать обратную связь; - выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям. Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.



# Метафора

Цель упражнения: формирование установки на взаимопонимание и распознавание невербальных компонентов общения; овладение навыками высказывания и принятия обратных связей.

Участник выходит в центр круга и становится в любой приемлемой для него позе, с любым удобным выражением лица, имея возможность менять мимику и позу по мере необходимости.

Задание:

какой образ рождается при взгляде на этого человека?

какую картину можно было бы дорисовать к этому образу?

какие люди могут его окружать?

какой интерьер или пейзаж составляет фон этой картины?

какие времена все это напоминает?

Делиться своими творческими идеями по этому поводу может каждый участник отдельно или создавая образ всей группой. Через центр круга должны пройти все члены группы.

На упражнение отводится - 1 час.

