



# КАК НАЛАЖИВАТЬ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ

Педагог- психолог  
Саблина Вера Павловна



*«Стену непонимания следует  
разбирать по кирпичу»*

*Авессалом Подводный*



# Взаимопонимание – взаимное понимание

## Определение понятия ВЗАИМОПОНИМАНИЕ

- Способ отношений между отдельными людьми, социальными группами, коллективами, при котором максимально осмысливаются и учитываются на практике точки зрения, позиции, интересы общающихся сторон.
- Объективной основой взаимопонимания выступает общность интересов, близких или отдаленных целей, взглядов.
- Взаимопонимание конкретно реализуется через *вербальное* и невербальное поведение.
- В общении взаимопонимание достигается при активном и внимательном слушании, стремлении обмениваться информацией, вести разговор на равных и др.

*(Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). – М.: Издательство ИКАР. Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин., 2009)*



# Взаимопонимание – взаимное понимание

## Определение понятия ВЗАИМОПОНИМАНИЕ

- Это тип человеческих отношений, которым присуще адекватное отражение слов и действий друг друга, совпадение взглядов и суждений, согласие в поступках, а также взаимно терпимое, взаимопрощающее поведение в случае разногласий.
- Взаимопонимание - основа дружбы и любви людей, их взаимодействия в учебных и трудовых коллективах, миролюбивой межгосударственной политики и т.д.
- Взаимопонимание есть мирное средство преодоления конфликтов и разрешения противоречий, начиная с межличностных и кончая глобальными международными.



*(Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога).  
– Екатеринбург. В.С. Безрукова, 2000)*

Если вас никто не понимает - не жалуйтесь, а учитесь сами понимать окружающих.

- Взаимопонимание - это готовность услышать и понять друг друга. Основа взаимопонимания - *СХОДСТВО, ОБЩЕНИЕ и ТЕПЛОТА.*



*«Спорить гораздо легче,  
чем понимать»*

*Гюстав Флобер*





# Как налаживать взаимопонимание с любым человеком

Наверняка, вы уже в курсе о преимуществах налаживания взаимоотношений с людьми, давайте же зададимся вопросом как добиться этого.

Все, что вам нужно сделать - это расслабиться, показать людям, что вы заботитесь о них и прилагать искренние усилия, чтобы узнавать их, находя общие интересы. Поначалу может быть немного сложно, однако практика поможет вам освоить мастерство общения.



**Что нужно делать, чтобы добиться  
взаимопонимания даже с  
малознакомыми людьми?**





# Старайтесь быть в хорошем настроении

Один из самых простых путей наладить контакт с людьми - это излучать позитивную энергию. Улыбка передает это наиболее простым способом и требует совсем немного усилий. Люди чаще идут на контакт с теми, кто чаще улыбается, потому что это вынуждает улыбаться в ответ и чувствовать себя счастливее. К тому же в общении ваша улыбка показывает людям, что вам с ними хорошо и это для каждого приятно.



# Используйте ОТКРЫТЫЙ ЯЗЫК ЖЕСТОВ

Язык тела показывает вашу открытость людям, и более вероятно, что с вами захотят разговаривать и достигнуть взаимопонимания станет легче. Просто поддерживайте визуальный контакт, улыбайтесь и повернитесь лицом к человеку, вместо того чтобы отвернуться. Держите руки по бокам, а не складывайте их на груди, и смотрите прямо впереди себя чаще, чем вниз. Кроме того, следите за правильной осанкой, когда сидите, и стоите. Это заставляет вас выглядеть более энергичным и доступным для других.



# Научитесь видеть в людях нечто особенное и говорить им об этом

Это не означает, что вы должны обманывать и говорить фальшивые комплименты, а заметить то, что делает человека уникальным и подчеркнуть это ему или ей. Вы можете сделать так, чтобы рядом с вами люди чувствовали себя особенным, это позволит рядом с вами быть более откровенным, и поможет открыться обоим. Не осуждайте промахи других, а искренне радуйтесь маленьким победам.

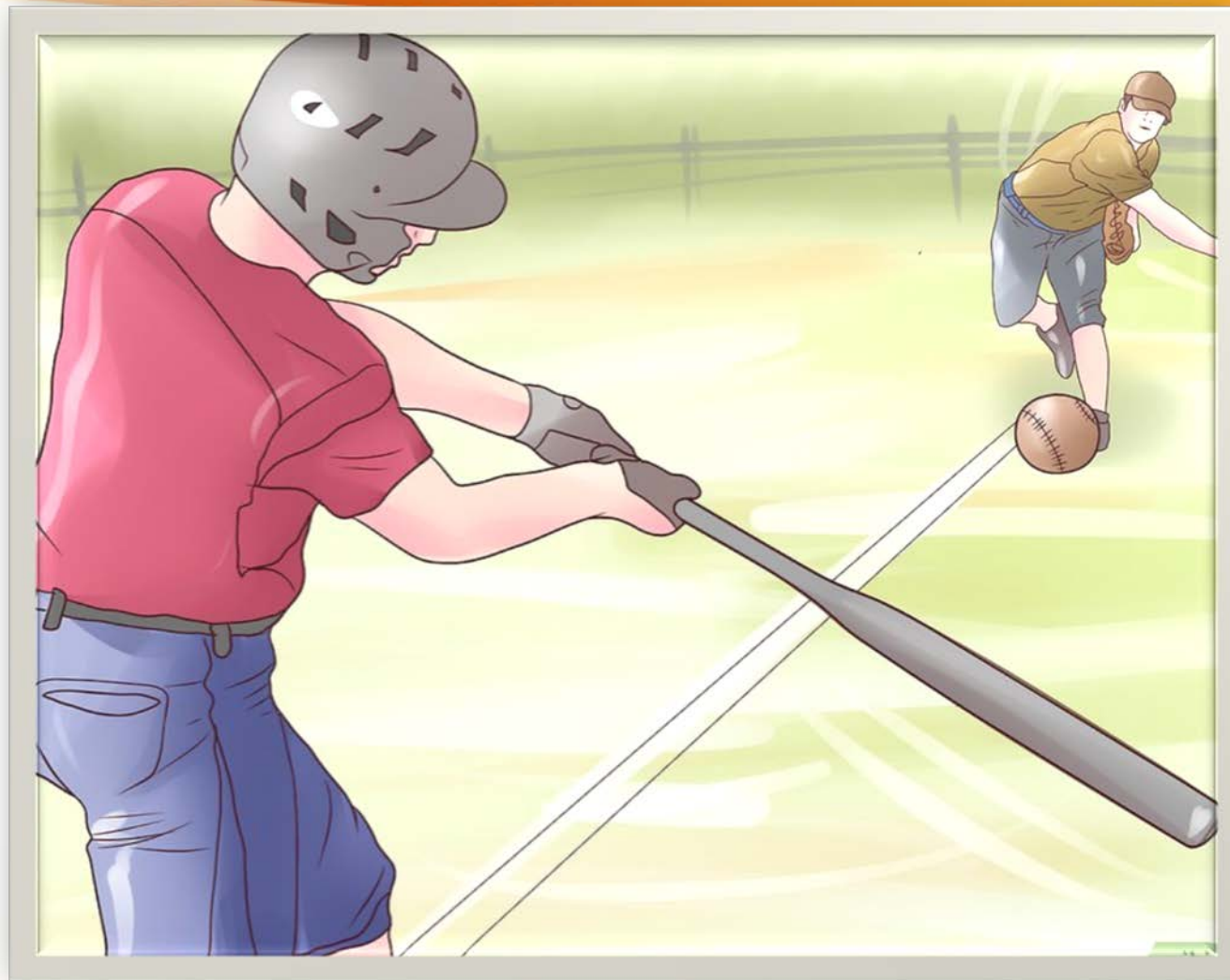




# Ищите точки соприкосновения

Старайтесь найти что-то общее. Для этого внимательно слушайте и узнавайте об интересах собеседника. Вас могут связать спорт, музыка, увлечения, телевидение, фильм, путешествия, домашние животные, любимые места в округе и многие другие. С любым можно найти что-то общее.

Если случается так, что вы сталкиваетесь с чем-то, с чем вы и тот человек глубоко не согласны в корне, старайтесь держаться в стороне от этих противоречивых чувств. Не навязывайте свою точку зрения и не спорьте, пока не будете готовы весело шутить над вашими различиями.

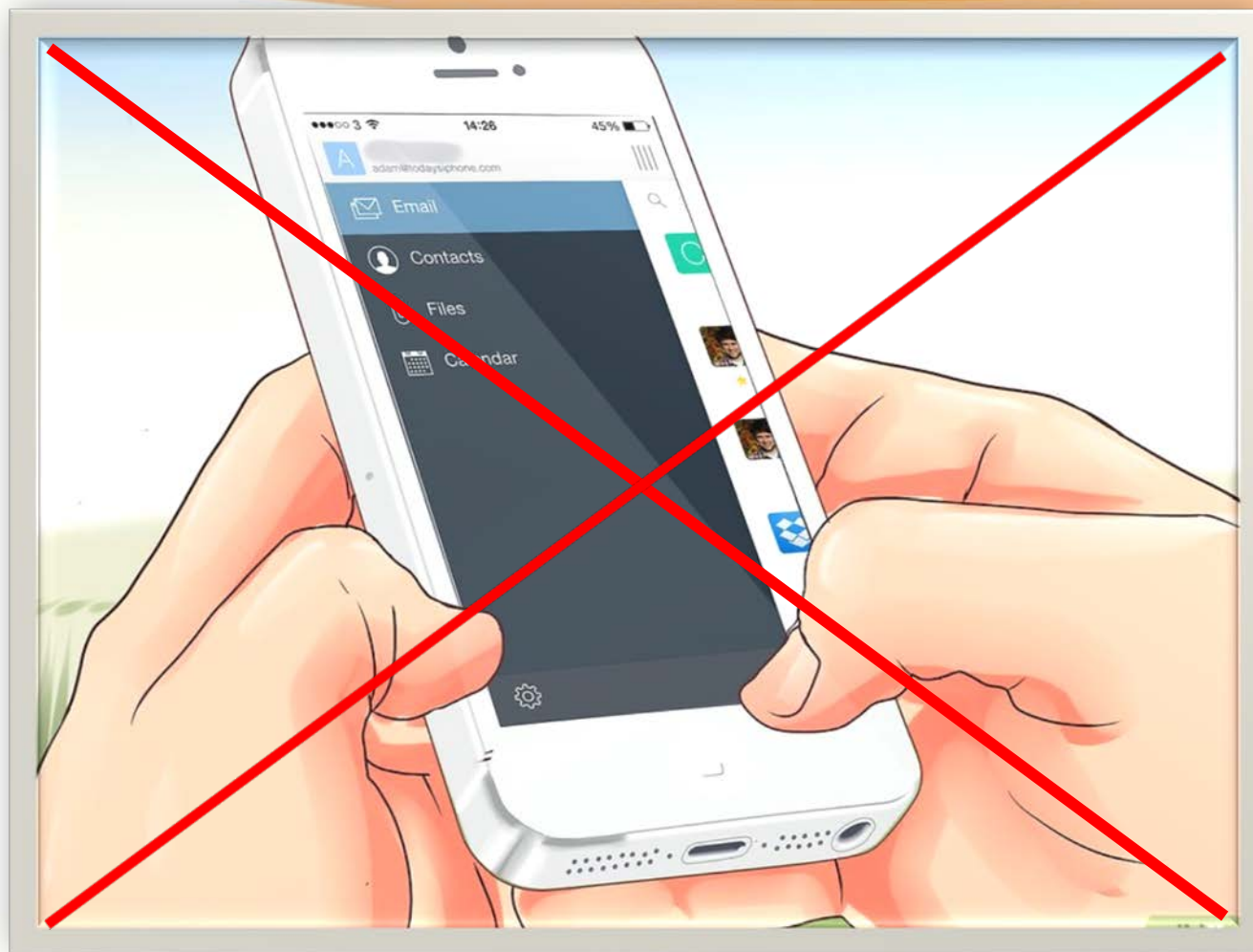


# Сосредоточьтесь на том, с кем общаетесь

Научитесь обходиться без гаджетов и телефона, когда общаетесь. Уделите собеседнику полное внимание, которого он заслуживает. Любому будет приятно почувствовать себя в вашем присутствии значимым человеком. Не отвлекайтесь на гаджеты и параллельное общение в сети.

Поддержание зрительного контакта - ключ к присутствию в беседе. Не позволяйте глазам метаться по комнате или это будет выглядеть, будто у вас есть более интересное занятие.

Будьте в настоящем моменте и полны внимания к тому кто с вами рядом.



## Изучайте своего собеседника

Вы действительно должны обращать внимание, что люди говорят и делают. Важно подбирать ответы и замечания под человека, с которым ведете беседу, которые будут наиболее привлекательными - и менее обидными. Выбирайте выражения: что дозволительно с одним, не подходит в общении с другим. Также вы должны суметь понять, если человеку, с которым вы разговариваете, скучно. Если он переминается с ноги на ногу, не так много говорит, смотрит вокруг, то вам лучше сменить предмет разговора.





**Что обеспечит взаимопонимание  
с близкими людьми?**



# Демонстрируйте искренний интерес

Это означает, что вы должны беспокоиться о человеке и его целях, надеждах и интересах. Быть искренним является наиболее важным, что вы можете сделать для реальных связей; говорите с людьми, потому что вы хотите знать, как у них дела, а не потому что вы хотите использовать их. Пусть они видят, что вам действительно не все равно, кто они и что из себя представляют. Уделяйте гораздо больше времени, говоря о других людях, нежели о себе. Если человек рассказывает вам о чем-то, что произошло с ним, будь то собеседование или поход, задайте еще несколько последующих вопросов, чтобы показать, что вам интересно.



## Задавайте людям вопросы о них самих

Узнавайте о том, что близкий вам человек чувствует, о чём он думает и чем интересуется. Это не должно быть похоже на интервью, и вы не должны задавать слишком много вопросов за раз. Стремитесь к тому, чтобы узнать человека лучше. Помните, что интересы и мечты со временем меняются.

Вы должны открываться примерно настолько же, насколько это делает другой человек, если вы хотите наладить взаимоотношения.





## Найдите общий интерес, которым можете увлекаться вместе

Чем больше вы занимаетесь чем-то вместе, тем крепче ваша дружба, совместное занятие укрепляет ваши связи. Не ленитесь и не будьте ханжой, стремитесь приобщиться к миру близких людей, пытайтесь лучше понять их и пробуя делать то же что и они и вместе с ними. Если несколько ребят из класса любят смотреть футбол также как и вы, пригласите их вместе посмотреть матч в одно из следующих воскресений.



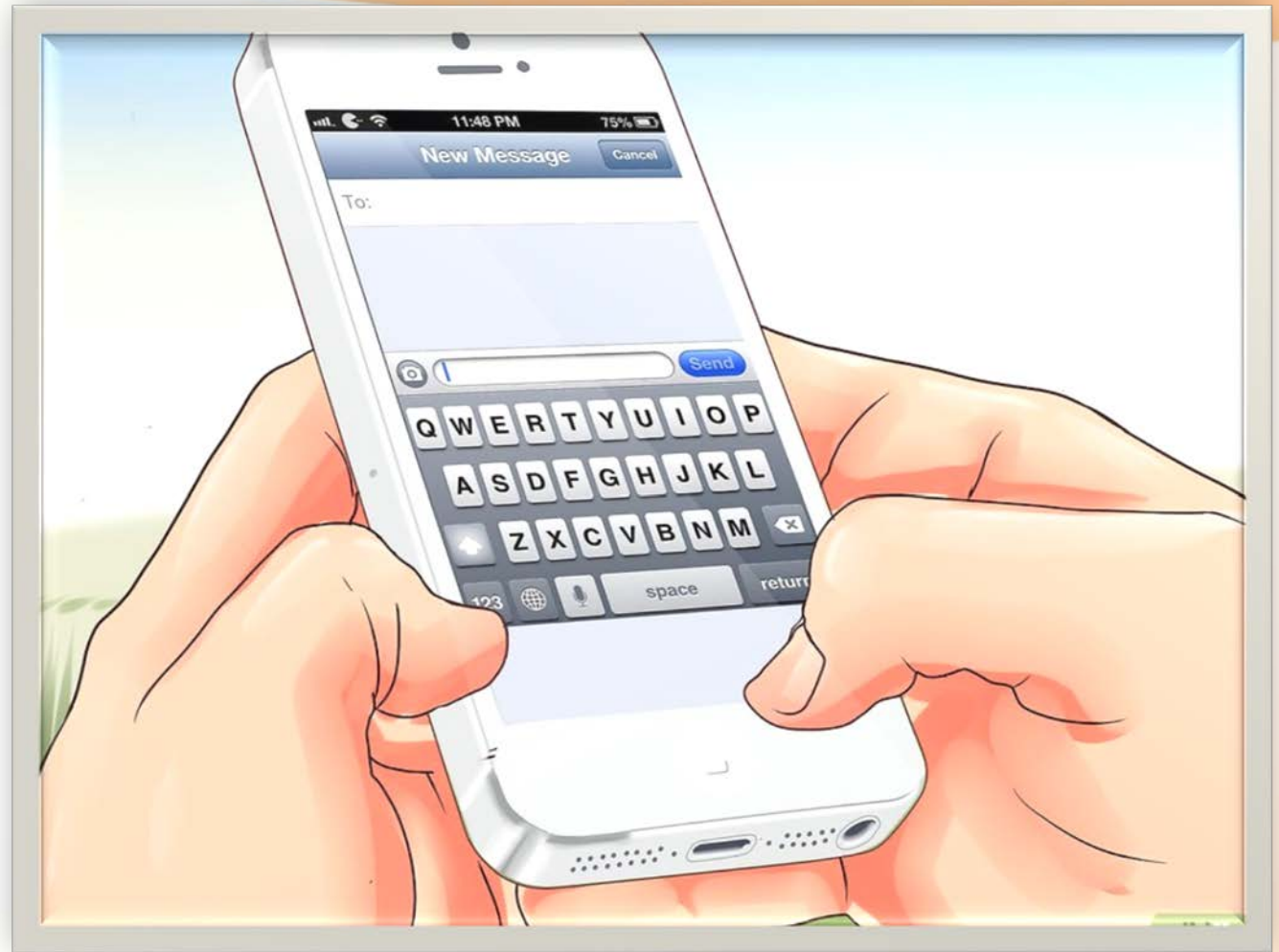
## Раскрывайтесь

Вам нужно, чтобы люди чувствовали, что они могут обратиться к вам, если они испытывают трудности, и что они не конкурируют с кем-либо идеальным. Рассказывайте о насущных проблемах в учёбе, а также о последней ссоре с сестрой. Стараясь делиться своим личным, вы показываете людям, что вы человек, открытый к налаживанию контакта. Вы можете считать, что людям больше нравится, если вы кажетесь идеальным, но в действительности же, они будут гораздо более открыты для налаживания взаимоотношений с вами, если вы доверитесь им и признаете свои промахи и недостатки.



# Поддерживайте регулярное общение

Будьте на связи. Спрашивайте у близких как они себя чувствуют, как протекает их жизнь, даже если они далеко. Это демонстрирует, что вы думаете о них, и что вы действительно интересуетесь их делами. Делайте это достаточно часто для углубления ваших взаимоотношений. Регулярное короткое общение строит более естественное и более долговременное сотрудничество и облегчит вам продолжать поддерживать дружеское общение. Всего лишь короткое текстовое сообщение с пожеланием удачи человеку вечером накануне крупного события может помочь почувствовать ему или ей, что вы беспокоитесь о них.





# Обращайте внимание о чём говорят близкие

Старайтесь запомнить всю информацию о человеке от любимой книги до мечты поехать в другую страну. Фиксируя эти вещи в памяти, сделает вас более заботливым другом, с которым легче наладить взаимопонимание. Если люди чувствуют, что все, что они говорят вам, влетает в одно ухо и вылетает из другого, то менее вероятно, что они захотят открыться.

Также вам следует сосредоточиться на выражении лица собеседника и его языке тела, чтобы понять, как он или она в действительности себя ощущает. Человек может сказать, что все в порядке, но вы будете знать, что что-то не так, и вы будете лучшим другом благодаря этому.

Приложите усилие слушать, когда люди говорят вам, когда у них день рождения, юбилеи и другие особые события, так, чтобы вы могли бы поздравить их вовремя.



## Уделяйте время, чтобы действительно выслушивать людей

Старайтесь на самом деле слушать друзей, когда они говорят с вами. Смотрите им в глаза, отложить в сторону свой телефон и другие отвлекающие предметы, и стараться понимать каждое слово сказанное вам. Позвольте собеседнику закончить речь, вместо того чтобы прерывать и высказывать свое мнение. Придержите свое суждение и придержите совет, если его не просят. Выслушивая людей, вы покажете им, что вы действительно заинтересованы ими, а не только говорите о себе. При разговоре с людьми, повернитесь к ним лицом и используйте открытую мимику и жестикуляцию, чтобы они чувствовали себя более комфортно, беседуя с вами.

Вам не следует кивать или говорить «угу» каждые две секунды, чтобы показать, что вы слушаете. За вас это сделает контакт глазами, язык тела и сосредоточенность.



## Мягко шутите над собой

Будьте самоироничны, и относитесь к мелким неприятностям с юмором будь то пролитый кофе на брюки или же вы умудрились потерять свой мобильный телефон третий раз за год. Если вы способны немного посмеяться над собой, не умаляя своего достоинства, то будьте добродушным и с вами станет более комфортно. Даже если вы чувствуете себя неуверенно и не любите когда над вами смеются, сделайте это сами, немного пошутите над своими недостатками - это снимет напряжение и поможет в общении.





**Не придумывайте отговорок,  
почему вы не должны  
налаживать  
взаимоотношения с людьми**

Вы можете считать, что никто не будет разговаривать с вами, потому что вас трудно понять и вы не такой как все остальные. Или, что люди не будут разговаривать с вами, потому что вы стеснительны. Какие бы оправдания вы ни придумали, если вы хотите наладить отношения с людьми, вы должны отбросить их в сторону и начать действовать.

Конечно, не каждый способен наладить взаимоотношения с вами, и наоборот. Но вы должны, по крайней мере, захотеть приложить усилия, если хотите наладить

взаимопонимание с  
окружающими.



# Помогайте людям

Стремитесь быть полезным и нужным. Помогая другим вы становитесь добрее и значимее. С вами захотят общаться, вами станут дорожить, а значит путь к взаимопониманию будет положен.

Конечно, вы должны помогать людям, только если искренне хотите этого, а не для того чтобы понравится кому-то.



# Предупреждение !

Никогда не кричите на людей при разговоре.  
Они могут испугаться или обидеться.





Что делать если отношения испортились?

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
КАК НАЛАДИТЬ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ  
С РОДИТЕЛЯМИ.**



- ❖ Начни с себя. Не жди, когда твои родители сами предпримут попытку наладить отношения. Если ты хочешь улучшить взаимоотношения с родителями, то начни работать в этом направлении, со своей стороны.
- ❖ Познай себя. Отложи в сторону все то, что остальные (включая родителей) думают о тебе и твоей жизни, и подумай над серьезными вопросами о себе. Постарайся дать честные ответы на такие вопросы, как
  - «Что именно я хочу чувствовать?»,
  - «На что я хочу тратить свое время?»,
  - «Какие у меня есть таланты?» или
  - «Что я за личность?».
- ❖ Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
- ❖ Говори родителям о том, что ты их любишь, даже если тебе неоднократно придется выслушивать от них обвинения, упреки и претензии.



- ❖ Если тебе хочется большей близости, принятия и понимания, то постарайся проявить инициативу в беспроблемном общении и приятном досуге.
- ❖ Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.
- ❖ Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.
- ❖ Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
- ❖ Если ты чем-то недоволен или вообще хочешь выразить какие-то свои чувства - говори о том, что ты чувствуешь в данной конкретной ситуации. Не надо обобщать.



- ❖ Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
- ❖ Секретный метод “Да, мама”: прими заботу, изначальный мотив, но принимать саму помощь совершенно не обязательно. Это работает во многих случаях. Вместо того, чтобы пытаться переспорить, просто скажи: “Да, мама”.
- ❖ Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- ❖ Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
- ❖ Проявляй себя как ответственный взрослый человек. Веди себя ответственно и последовательно в обычных бытовых вопросах, и увидишь как быстро решаются проблемы.



- ❖ Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.
- ❖ Приложи все усилия к тому, чтобы понять своих родителей и их жизнь.
- ❖ Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!
- ❖ Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.
- ❖ Научись оценивать ситуацию с точки зрения родителей. Зачастую люди не ладят потому, что не могут воспринять чужую точку зрения. Когда ты научишься ставить себя на место другого человека и понимать причины его точки зрения, ты сможешь с большей готовностью идти на компромисс и улучшение отношений.



- ❖ Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.
- ❖ Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием и ответственностью.
- ❖ Возвращение домой к определенному времени – это способ оградить тебя от неприятностей, то есть, мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.

*И самое главное - не повышай голос в споре со своими родителями. Любой спор, в котором кто-то повышает голос, может запросто перерасти в крупную ссору. Если ты постарайся говорить спокойно и убедительно, родители, скорее всего, прислушаются к твоим доводам.*







## *Источники:*

- <https://www.psychologos.ru/articles/view/kak-sozdaetsya-vzaimoponimanie>
- <https://ru.wikihow.com/наладить-взаимопонимание-с-любым-человеком>
- <https://netrazvodam.ru>
- <http://www.b17.ru>
- <http://www.realisti.ru>
- <https://ru.wikihow.com/улучшить-отношения-с-родителями>
- <https://olma.ge/image/cache/catalog/product-26088/17x7wB1ibh-15656511-800x800.jpg>
- <https://img2.wbstatic.net/big/new/7820000/7821832-1.jpg>

