

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Педагог: Андрей Александрович



КУРС: «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ», ПЕДАГОГ: АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ СТЮГИН

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Занятие 4. Психология
межличностных отношений



КУРС: «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ», ПЕДАГОГ: АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ СТЮГИН

Межличностные отношения



— это взаимосвязи между людьми в процессе:

- ✓ совместной деятельности;
- ✓ общения;
- ✓ эмоционального взаимодействия.

Ключевые признаки:

- ✓ взаимное восприятие;
- ✓ эмоциональная окраска;
- ✓ наличие обратной связи.

Пример: дружба, семейные отношения, общение в классе.

Межличностные отношения

из чего состоят?



Компоненты:

Когнитивный — осознание особенностей партнёра (характер, привычки).

Эмоциональный — чувства, которые мы испытываем к другому человеку (симпатия, антипатия).

Поведенческий — действия, жесты, слова, выражающие наше отношение

Межличностные отношения



Виды межличностных отношений

Официальные (формальные) — регулируются правилами (учитель-ученик, начальник-подчиненный).

Личные (неформальные) — основаны на симпатии и доверии (друзья, семья).

Деловые — связаны с совместной работой (одноклассники над проектом).

Интимные — глубокая эмоциональная близость (любовь, дружба).

Межличностные отношения

Факторы, влияющие на отношения

Что определяет, сложатся ли отношения:

- ✓ первое впечатление (внешность, манера речи);
- ✓ сходство интересов (общие увлечения);
- ✓ эмоциональная отзывчивость (умение слушать и сопереживать);
- ✓ прошлый опыт (позитивные или негативные воспоминания о похожих людях);
- ✓ социальный статус (в некоторых случаях).

Межличностные отношения



Симпатия и антипатия

Симпатия — внутреннее расположение к человеку:

- ✓ вызывает желание общаться;
- ✓ сопровождается позитивными эмоциями.

Антипатия — неприязнь, отторжение:

- ✓ может быть неосознанной;
- ✓ мешает конструктивному взаимодействию.

Пример из жизни: почему нам нравятся одни люди и не нравятся другие?

Межличностные отношения



Общение — основа отношений

Эффективное общение включает:

- ✓ активное слушание (не перебивать, задавать вопросы);
- ✓ ясное выражение мыслей («Я-высказывания»: «Мне важно...»);
- ✓ невербальные сигналы (жесты, мимика, тон голоса).

Ошибки в общении:

- ✓ критика вместо обратной связи;
- ✓ игнорирование чувств собеседника.

Задание на дом

упражнение «Передай эмоцию»:

**один ученик показывает чувство,
другие угадывают.**

