

Как да разпознаем влиянието на поведението си върху другите?

Работата с други човешки същества често е предизвикателство. Дори и най-опитните професионалисти са изправени пред етични и лични предизвикателства по време на тази трудна задача на техните кариери. Това се дължи на разнообразието от индивидуални преживявания и разнообразието от техните комбинации при взаимодействие с вас.

Етиката и моралните съображения са много важни фактори, работата с чувствителни хора изисква специално морално отношение. Когато работите с чувствителни хора, ситуацията може да стане по-уязвима и техните реакции да се различават значително от тези на други с различен житейски опит. Например неща като междуличностно разстояние, допир, обличане и други могат бързо и лесно да генерират предотвратимо напрежение. Професионалистите трябва да са наясно и да осъзнават това и да планират и поддържат безопасна среда от различни гледни точки, включително собственото си поведение и действия.

Критичната саморефлексия е ключова. Работата с чувствителни хора изисква не само професионалистите да бъдат отворени към целевата си група, но те трябва да отразяват и собствената си социална и емоционална позиция и привилегии. По този начин можете да се доближите до собствените си предубеждения и стереотипи за чувствителните, уязвими хора. Самоотражението може да помогне за намаляване на покровителствените позиции. Това е от решаващо значение, тъй като миналите властови отношения могат да бъдат отключващ фактор за чувствителните хора. Целта е да ръководите, но и да бъдете съюзник на вашата група.

Трябва да искате да го знаете. Наблюдавайте, прегръщайте и променяйте действията си и резултатите, които носят. Уверете се, че сте свидетел на себе си в социални и професионални взаимодействия. Бъдете любопитни за това и приемоте това, което намерите. Може да използвате различни инструменти, като водене на дневник, видеозапис, искане на обратна връзка и т.н. Можете да се съсредоточите върху вашите вербални и невербални взаимодействия, за да видите модели.

Получаването на обратна връзка и корекция може да бъде предизвикателство не само

за чувствителните хора, но и за професионалистите, работещи с тях. Уверете се, че имате необходимата подкрепа, за да останете отворени за коригираща обратна връзка като начин да се учите директно от чувствителни хора. Научете се да се справяте със защитните си отговори на критична обратна връзка и бъдете на разположение за корекция. Проветряването или обсъждането на емоционалните ефекти от критиката не трябва да се случва в групата. Търсенето на подкрепата на ръководител или опитен колега за професионален разговор е начинът да бъдат удовлетворени и вашите нужди, без да натоварвате групата си.

Бъдете във връзка със собствените си емоции и тяхното въздействие върху вашите чувства и поведение. Вашето поведение и вашите действия са това, което хората

виждат във вас. Това е процесът на вашето въздействие върху другите. Какво чувствам? Откъде идва това чувство? Какво искам да правя с това чувство? Дали го предавам на други? Как и с каква цел?

Открийте и опознайте вашите собствени тригерни точки. Обучителят или инструкторът не е имунизиран срещу определени неща. Несъзнателно или съзнателно можем да реагираме на неща, които са били трудни в миналото ни или са свързани с трудни емоции. В такива случаи сме склонни да атакуваме или да действаме отбранително. Това е контрапродуктивно при работа с чувствителни хора и може да реанимира стари и вредни властови отношения. След като разберете корена на вашия стрес, можете да започнете да подобрявате реакциите си.

Познайте хората, с които/за които работите. Трябва да промените гледната си точка, преминавайки от вашата гледна точка към тяхната. За да направите това, ще трябва да им задавате въпроси, да ги опознавате и постепенно да се отдалечите от разглеждането им като обикновени стереотипи за различни човешки същества. По този начин е по-вероятно да научите какво ги задейства, стресира или подкрепя във вашето поведение. Свързването с това да ги питате многократно за обратна връзка може да подпомогне тяхното овластяване. Но само ако вземете това, което казват присърце. Надзор. Всички имаме слепи петна, области, които просто не виждаме или имаме

изкривена представа. Други специалисти и ръководители могат да го посочат. Дори да няма надзор, има начини да се стигне до слепите петна, ако има желание. Когато работите с чувствителни личности, силно се препоръчва да има работна култура, при която професионалните дебати, диалогът, волята за открито и конструктивно посрещане на конфликти и взаимната подкрепа са реални части от тяхната работа. Препоръчително е да имате група за професионална подкрепа, където практикуващите професионалисти могат да споделят, обсъждат и доразвиват работата си. Надзорът е от съществено значение за тази работа.