| № п/п | Ситуация | Вариант взаимодействия. Оценку подтвердить наблюдением (фактом) | Альтернативный подходящий вариант взаимодействия |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | В офисе после рабочего совещания сотрудники собрались в кухне попить кофе. Один из коллег начал разговор, обсуждая нового сотрудника, который присоединился к команде недавно. Он высказывал свое негодование и осуждение по поводу его работы, указывая на малейшие ошибки, которые новичок допускал. Все обсуждали его профессионализм и способности с негативным оттенком. | Осуждение человека. Выражение лица коллеги становится напряженным, когда он говорит об этом. Они обращаются друг к другу с укоризненными взглядами. | Коллега задает вопросы о причинах поведения нового сотрудника, пытается понять его ситуацию и переживания. |
|
|
| 2 | После того, как ребенок не смог сдать экзамен, родитель начинает философствовать о том, как жизнь полна испытаний и что все в итоге наладится. Ребенок испытывает чувство разочарования и стресса. | Философствование. Ребенок отводит взгляд в сторону и опускает плечи. Его голос звучит безразлично и устало. | Родитель поддерживает ребенка, выражая свою веру в его силы и обещая помочь ему преодолеть трудности. |
|
|
| 3 | В команде после провала проекта начинается обсуждение причин неудачи, и каждый коллега указывает на ошибки друг друга. | Поиск виноватого. Обстановка в комнате напряженная, все говорят с возбуждением и обвиняют друг друга. Видны мимические движения, выражающие недовольство и раздражение. | Коллеги собираются вместе, чтобы найти способы улучшения ситуации и извлечь уроки из неудачи. |
|
|
| 4 | Во время семейного ужина родственник начинает давать советы о том, как лучше управлять своей жизнью, не учитывая мнения и ситуации. | Непрошенные советы. Чувство неловкости и раздраженности. Плечи напряжены, взгляд сосредоточен на еде. | Родственник выражает свою заботу и предлагает свою помощь, прежде чем давать советы, уточняя вашу точку зрения и желания. |
| 5 | Друг пытается подбодрить после неудачи, говоря: "Не грусти" | Замена эмоций. Чувство еще большей подавленности, так как друг как будто не понимает. Плечи опущены, а выражение лица грустное. | Друг выражает свое понимание вашего состояния и предлагает свою поддержку, говоря: "Понимаю, что ты сейчас в трудном положении. Я здесь, чтобы поддержать тебя". |
| 6 | Друг оправдывается, не пригласив вас на вечеринку, говоря: "Я хотел, но было много дел". | Оправдания себя. Чувство обиды. Лицо выражает разочарование, а голос звучит удрученно. | Друг признает свою ошибку и выражает сожаление, говоря: "Прости, что не пригласил. Я понимаю, что это неприятно". |