**Изграждане на увереност за справяне с културните предизвикателства**

**Мислете отвъд расата и етноса**

Културата на един човек се формира не само от цвета на кожата му или от начина, по който се облича. Оформя се от житейския опит и традициите на човека, които може да бъдат видими или невидими с просто око.

Не забравяйте, че има разлика между разбирането на културния етикет и действителното самосъзнание. Може да имитирате други култури и да отразявате техните ценности, за да се впишете, но разбирането на собствената ви реакция и това, което я е оформило, е истинският ключ към културната интелигентност.

**Научете, като питате**

Не се страхувайте да задавате въпроси. Хората се чувстват уважавани и оценени, когато другите проявяват истински интерес към това кои са те, така че задавайте отворени въпроси за тяхната култура, за да научите повече.

Помислете какво има под повърхността на една култура. По-важно е да разберем по-малко очевидните елементи – вярванията, ценностите и мисловните процеси. Погледнете собствените си автоматични отговори към други култури, независимо дали се основават на вашите вградени идеи за възраст, пол, сексуална ориентация, етническа принадлежност, или старшинство. Защо това има значение в една мултикултурна ситуация? Защото, ако разберете собствените си ценности и предразсъдъци, ще разберете как и защо реагирате по начина, по който реагирате на другите.

**Направете локални връзки**

Намерете местни организации или места, които работят с културна група, която ви интересува, и се отбийте. Организации като групи за застъпничество, религиозни институции, колежи и социални клубове са чудесно място да научите повече и да създадете връзки.

**Обърнете внимание на невербалното поведение**

Значението зад езика на тялото понякога може да се различава в зависимост от културните норми. Обърнете внимание как езикът на тялото ви се възприема от хората около вас. Езикът на тялото на децата също говори много за тяхното емоционално състояние.

Не променяйте просто начина, по който общувате между културите на повърхността. Искреността е от съществено значение; ако не сте ангажирани да бъдете по-самоосъзнати и състрадателни, езикът на тялото и тонът ви ще ви издадат, да не говорим за липсата ви на последователност.

**Разменете истории**

Разказването на истории е чудесен начин за споделяне на опит, който надхвърля културата. Започнете открит разговор, като споделите лична история или опит.