**4. «Общение в семье»**

* **Отсутствие общения – проблема многих семей;**

На золотой свадьбе жена сказала своему мужу: "После пятидесяти лет совместной жизни, я поняла, что ты верный и надёжный спутник "

Страдая недостатком слуха, он попросил её повторить сказанное. Затем, считая, что правильно её понял, ответил: "И я после пятидесяти лет устал от тебя "

 Вот так они пообщались, и это была трагедия.

730 консультантов из разных стран мира работали над выявлением 10 наиболее часто встречающихся проблем в семье. Когда были выявлены эти проблемы, был проведен еще один анализ, какая из проблем стоит на первом месте, и ею оказалось – отсутствие общения в семье.

Нам давно уже известно, что в большинстве своем мужчины не очень разговорчивы, в частности, в сравнении с женщинами. Когда вы попросите свою дочь подростка рассказать, что было на вечеринке, она даст точный отчёт, что там было, кто что кому сказал, какие чувства при этом испытывал, и кто во что был одет и т. д.

На тот же вопрос ваш сын подросток коротко ответит: "Всё было нормально".

Вот почему на праздники цветочницы советуют мужчинам "Выразите свою любовь цветами", потому что знают - словами мужчине это сделать трудно.

Здесь нельзя критиковать ни мужчин, ни женщин, здесь можно отметить факт - мы разные. Так мы созданы Богом, чтобы дополнять друг друга.

* **Для чего необходимо общение;**

Наиболее важная функция общения - это не передача информации, а укрепление отношений. Те супружеские пары, которые не способны разговаривать друг с другом, лишены основы своих отношений. Открыв сердце и вступив в общение, можно обратить чужого человека в близкого друга.

* **Особенности мужского и женского общения;**

Мужской мозг специализирован и обладает способностью сортировать и складировать информацию. В конце дня, в течение, которого возникло множество проблем, мужской мозг может "сложить дела в архив" и забыть о них на время.

Женский мозг такой способностью не обладает - информация снова и снова прокручивается у неё в голове. Чтобы перестать думать о проблемах, для женщины существует только один способ – выговориться.

Налаживание отношений с помощью разговора приоритетная программа женского ума. Женщина без всякого напряжения может произносить в течение дня до 50000 слов.

*Однажды я не говорил с моей женой на протяжении 4 месяцев, - сказал один юморист - я не хотел её перебивать…*

*Жена говорит мужу: «Я на пять минут к соседке, а ты через пять минут помешай кашу». Придя домой, она возмущается: «Что же ты не выключил кашу». «Ты сказала мешать ее, вот я уже 2 часа, через каждых 5 минут мешаю».*

В отличие, от женщины мужчина произносит ежедневно около 25000 слов, причем в течение рабочего дня он выговаривает 24975 слов. Поэтому к вечеру, возвращаясь, домой, в его арсенале осталось всего лишь 25 слов. Женщина же в течение дня выговаривает 25000 слов из 50000 имеющихся в запасе, соответственно к вечеру у нее еще есть огромный запас слов, которые нужно выговорить. Что делать? И мужчина и женщина нуждаются в общении, но при этом обязательно нужно учитывать особенности полов. Мужчина уже исчерпал свой запас слов, а женщина еще нет. Тем женщинам, которые чувствуют потребность в общении неудовлетворенной, хорошо было бы иметь подруг, с кем они время от времени могли бы обмениваться информацией. Таким образом, будет удовлетворяться потребность, но и не будет напряжения в семье, от того, что муж не желает общаться.

Чем лучше общение в вашем браке, тем лучше ваши личные отношения. Ведь общаясь, мы обмениваемся информацией, а значит это попытка донести свою информацию, и понять, что хочет сказать другой человек.

* **Правила разговора с мужчиной и женщиной;**

ПРАВИЛА РАЗГОВОРА С МУЖЧИНОЙ.

1. Говорите просто (высказывайте за один раз только одну мысль, о которой ему следует подумать).

2.Мужчины говорят по очереди. Когда наступает его черед, не перебивайте, отдайте это время ему полностью.

3.Чтобы мужчина выслушал вас, предупредите его о разговоре и сообщите заранее тему.

ПРАВИЛА РАЗГОВОРА С ЖЕНЩИНОЙ

1. Женщина, выговаривающая в конце дня нерастраченные слова, не хочет, чтобы её прерывали, предлагая решения её проблем. Просто слушайте.

2. Помните, женщина поделится своими тревогами, если есть знак доверия и дружбы. Выключите телевизор и отложите газету.

3. Обычно, когда женщина молчит, с ней или поступили несправедливо, или это свидетельство того, что она достигла крайнего отчаяния и полной безнадёжности. Начните разговор первым.

4. Сохраняйте внимание чуть дольше того момента, когда вы думаете, что она закончила говорить. Проявляйте действием свою заинтересованность.

* **Пять уровней общения;**

УРОВЕНЬ 5 – Чужие *Обыденные фразы*

Как дела? Хорошо. Чем занимаешься. Ничем. В браке это лучше чем молчание, но и вызывает раздражение, если не двигаемся дальше.

УРОВЕНЬ 4- Уровень фактов *Обмен информацией.*

(факты, новости, слухи) как ведущий новостей, ничего о своём мнении и о себе. Куда ты? Ухожу. Мужчины чаще общаются на этом уровне, т.к. им трудно выражать свои чувства.

УРОВЕНЬ 3 – Друзья. *Идеи и мнения*

Наше суждение, наши представления. Задействован наш ум, но не сердце. Люди ближе узнают друг друга.

УРОВЕНЬ 2 – Влюблённые. *Чувства и эмоции.*

О том, что происходит в душе, радостях, разочарованиях, беспокойствах, волнениях. Сочетание идеи и мнения. Чувства и эмоции.

УРОВЕНЬ 1 – Одно целое. *Сокровенное.*

Это те редкие случаи, когда эмоциональная близость достигает вершины и люди полностью открываются друг другу. Доверяют друг другу собственные мысли и суждения.

Есть над, чем работать, и жизни не хватит. Куда уж тут разводиться.

Что же происходит, когда общаемся на 1,2, уровне - развод.

***Пример:*** *женщина подала на развод.*

Адвокат их хороший знакомый, решил предпринять последнюю попытку. Чтобы спасти брак он попросил каждого рассказать, что они чувствуют в какой-то определенной ситуации.

Жена: Когда он спихивает ребёнка каждый раз с рук, я чувствую боль, разочарование, отчаяние, я думаю, что он безжалостный отец, а значит и плохой муж.

Муж: Я последнее время часто прихожу навеселе. Меня это беспокоит, т.к. мой отец алкоголик, я боюсь повторить его судьбу, и когда ребёнок садится ко мне на руки, у меня страх, а вдруг он привяжется ко мне, и будет брать пример с меня, и станет похож на меня. Люди поговорили о том, что они чувствовали.

Важно, чтобы в жизни семьи присутствовало постоянное живое общение: не внешнее, поверхностное, словесное, но глубокое, душевное и духовное. Не общий язык объединяет две или три души, а общие интересы, чаяния и устремления. Из этого рождаются общие эмоции, общая радость и общее волнение. Всё это можно найти только в браке и семьях, члены которых сумели сохранить живую связь и нормальные взаимоотношения друг с другом. Поэтому, если что-то идёт не так в семье, если что-то «не складывается» во взаимоотношениях, прежде всего, необходимо проверить качество общения между членами этой семьи. Если уже долгое время разговоры между супругами или родителями и детьми ограничиваются фразами, вроде «что у нас сегодня на ужин?», «ребёнок вернулся?», «садись за уроки», «пойду, заплачу за квартиру» и пр., то общением это назвать никак нельзя.

***Пример*** *женщины, которая спасла свою семью, благодаря общению.*

* **Что нужно учитывать при общении;**

Каждое наше сообщение состоит из 3 компонентов:

Слова - 7 %

Тон голоса - 38%

Несловесная информация - 55%

Поза, интонация, информация.

Каждый раз, когда мы разговариваем с другими людьми, в этом процессе участвует всё наше существо. Можно «прочитать» своего собеседника, не используя его слова, – по выражению лица и, особенно, глаз, по жестам и тону голоса, дыханию и положению тела в пространстве, поведению и даже по его … молчанию. Другими словами, устное общение собеседников имеет два измерения: вербальный и невербальный уровень.

Когда возникают проблемы:

1. Уходим от разговора.

2. Вступаем в полемику.

3. Не спеша, обсуждаем проблемы.

«У нас два уха и только один язык, для того, чтобы мы могли больше слушать и меньше говорить». Диоген.

Не спешите расшифровывать сообщение, не получив достаточной информации**.**

***Пример:*** *муж возвращается с работы и рассказывает, каким трудным был у него день, а жена говорит о том, как она устала справляться с двумя малышами. Никто не хотел выслушать другого, отсюда получалось не общение, а конфликты.*

Что нужно учитывать при общении:

 **1. Не пытайтесь переделать друг друга**

 Мы почему-то думаем, что нам лучше знать, какими следует быть нашему ближнему, и изо всех сил стараемся "исправить" его по нашему разумению. Забывая, что ядро личности закладывается в 5, а по другим данным, в 3 года. И переделывать человека в 20-30 лет не только бессмысленно, но и опасно.

 Наиболее вероятные результаты "переделывания" - потерянная любовь, разбитая семья. Не стоит, и "пилить" друг друга - от многократного повторения убедительности не прибавится, разве лишь возрастет раздражение.

 Главное средство воспитания - благодарность за хорошие дела. Давно известно, что поощрение гораздо эффективнее наказаний.

 **2. Не критикуйте, а намекайте**

Муж жене: "Ты готовишь все одно и то же, никакого разнообразия!" Можно сказать по-другому: "Мне так нравится, когда ты приготовишь что-нибудь вкусненькое". Первая фраза загоняет жену "в угол", заставляет обороняться. Вторая вызывает вопрос: "А что бы тебе хотелось? " То есть совершенно иной разговор.

 Жена мужу: "Ты плохой отец, совсем не занимаешься ребенком". А если по-другому: "Так приятно видеть, когда отец занимается с ребенком. И ребенок так это любит!" Такой намек намного эффективней упрека.

 Особенно болезненно воспринимается критика при посторонних.

 Вот результаты одного исследования: на вопрос, "как часто случается вам критиковать мужа при посторонних, знакомых, родственниках, детях", только 31% женщин ответили, что они никогда не критикуют мужа, остальные 69% ответили утвердительно, причем 13% из них делают это часто и очень часто.

 Исследователи отмечают, что психологическая и этическая культура семьи требует, чтобы критические замечания, даже если они справедливы, были высказаны с глазу на глаз и уж никак не при детях. К тому же постоянная резкая критика одного супруга другим ведет к психологическому дискомфорту, к эмоциональным срывам, конфликтам, а значит, и к отчуждению, ибо затрудняет семейную кооперацию, разрушает супружеский контакт. В этом случае дом стоит на пороховой бочке, готовой в любую минуту разнести его в щепки.

 Результаты специальных исследований, да и просто житейские наблюдения свидетельствуют о том, что мужчины более болезненно переживают критику в свой адрес, поскольку редко, сразу же переходят в оборону, а скорее замыкаются в себе. Жены же обычно в ответ на критические замечания в силу большей эмоциональности тотчас же парируют и поэтому легче переносят обиду.

**3. Не обобщайте**

Наиболее типичные обобщения: "Вот ты всегда!", "Ты никогда!..", " Все вы такие!"

 Нужно очень хорошо помнить: обобщенные оценки в таких спорах дают обычно обратный эффект. Все эти оценки, обидные для адресата или содержащие определенные повеления или запрещения - "ты должен", "это твой долг", " порядочный человек так не поступает" - не только не разряжают ситуации, а наоборот, обостряют ее, давая сигнал к ссоре. В результате возникают обиды, усиливается взаимная неприязнь и уже невозможно понять то, чего хочет ваш партнер.

**4. Не требуйте, а просите**

 Требуя, заставляя, мы унижаем личность супруга, вызываем сопротивление уже самим фактом требования. Наоборот, прося, мы демонстрируем уважение к собеседнику, подчеркиваем его значимость, располагаем к себе - все это способствует пробуждению желания сделать то, что и не собирался.

 *О преимуществах доброго отношения перед силовым воздействием рассказывает одна из притч Эзопа.*

 *Поспорили Ветер и Солнце, кто сильнее. И решили они проверить силу свою на путнике: кто сорвет с него шляпу. Задул ветер, что есть сил. Но чем сильнее был Ветер, тем крепче сжимал путник сбою шляпу. Настала очередь Солнца, пригрело оно как следует, путнику стало жарко, и он сам обнажил голову перед победителем.*

**5. Не спекулируйте любовью**

 Когда других аргументов нет (или искать их не хочется), некоторые используют доводы типа "Если ты меня любишь, то сделаешь... (что-то)" или "Если бы ты меня любил...".

 Некоторое время этот аргумент может срабатывать, конечный результат будет плачевным: эксплуатация прекрасного чувства с целью выколачивания каких-то благ убивает это чувство.

* **Библейский совет.**

«И КАК ХОТИТЕ, ЧТОБЫ С ВАМИ ПОСТУПАЛИ ЛЮДИ, ТАК И ВЫ ПОСТУПАЙТЕ С НИМИ». Лук. 6.31.

(Пример в маршрутном такси)

ОБЩЕНИЕ ЭТО НЕ ТОЛЬКО РАЗГОВОР - ЭТО СОВМЕСТНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ПРОГУЛКИ, «*НЕКОГДА»,* КОГДА-ТО АУКНЕТСЯ…