**Эффективное общение в семье**

Кажется, что может быть проще чем, сказать, что думаешь? Но зачастую люди испытывают большие трудности в повседневном общении. Вы говорите одно, а близкие люди слышат совершенно другое, и, как следствие, возникает непонимание, обиды и ссоры на пустом месте.

Но, к счастью, существуют простые советы, которые помогут вам в общении с вашими членами семьи. И, конечно, навыки общения, универсальны. Все сегодняшние советы вы также можете использовать (с определенной коррекций) вне семейного круга и даже в своей профессиональной деятельности.

Эффективное общение в семье

**Общение – это не просто обмен информации. Общение предполагает, что участники коммуникации понимают эмоциональные состояния и желания друг друга, кроющиеся за формальным значением слов.** Общение – это движение навстречу друг другу. Добавлю, эффективное общение – это движение навстречу друг другу. В эффективном общении партнеры не только четко передают информацию и верно ее интерпретируют, но и дают своему партнеру почувствовать принятие, уважение и понимание.

**Для эффективного общения нужно**

1. Обращать внимание на невербальные послания (язык тела).
2. Уметь слушать собеседника.
3. Уметь отстаивать собственные принципы и нужды, одновременно не задевая достоинства собеседника.

Обо всем по порядку.

**Внимание к невербальным посланиям в общении или к языку тела**.

**Язык тела – это мимика, жесты, движения тела, глазной контакт, дыхание, интонирование.** Часто по тому, как человек смотрит на вас, слушает или жестикулирует, можно получить массу информации. Порой эта информация вступает в противоречие с тем, что человек напрямую говорит. Подобное противоречие между вербальными и невербальными сообщениями создает значительные затруднения в общении. Например, вы спрашиваете своего супруга, как у него дела, а в ответ получаете дежурное «нормально». Но по всему внешнему виду супруга видно, что он расстроен. Голос тихий, уголки губ опущены и так далее.

Поэтому **для эффективного общения нужно, чтобы ваши вербальные и невербальные послания совпадали.**Тогда собеседнику не придется гадать, какой из источников информации (вербальный или невербальный) более достоверно отражает реальное положение дел.

Другой совет заключается в том, чтобы не забывать, что люди разные, и язык тела может сильно различаться от человека к человеку. Особенно это наглядно видно на примере культурных различий, люди разных национальностей в один и тот же жест могут вкладывать различные смыслы. Поэтому **с интерпретацией языка тела нужно быть достаточно аккуратным.**

Полезным будет **опираться** не на отдельные невербальные сигналы (например, не только на позу или глазной контакт), а **на всю совокупность телесных проявлений**, на то, какое общее впечатление они на вас производят. Язык тела – очень древнее приобретение в плане эволюционного развития человека, поэтому не передает тонких нюансов, а скорее отражает глобальные категории – нравится или нравится, согласен собеседник с вами или нет.

**Эффективное общение – это больше о том, как человек умеет слушать, нежели, чем то, как мастерски он излагает собственные мысли.** Человек, который умеет слушать, понимает не только смысл сказанного, но и невысказанное послание собеседника: его переживания, надежды и ожидания. **Умение слушать позволяет собеседнику почувствовать себя понятым, что, в свою очередь, укрепляет отношения и формирует близкую привязанность.** Человек, который чувствует, что его слышат и понимают в семье, очень ценит эти отношения и готов чаще идти на компромиссы, чем тот, кто лишен возможности быть услышанным.

**Итак, как же научиться слушать?**

1. **Сконцентрироваться на общении с собеседником**, не отвлекаться на телефон, телевизор, собственные мысли. Именно поэтому один за самых частых советов работающим родителям – это проводить качественное время с ребенком, т.е. посвятить ему хотя бы 30 минут времени вечером после работы и заниматься только им. Под «заниматься» имеется в виду общение, а не проверку уроков, стрижку ногтей или другие бытовые дела. То же самое верно в и отношении общения супругов, которым для поддержания здоровой атмосферы необходимо выделять время, которое посвящено только вам двоим.
2. **Не перебивать и не вставлять свои «пять копеек»,** а дать возможность человеку сказать все то, чем он хотел поделиться. Демонстрируя подобное уважительное отношение к собеседнику, вы получите максимум информации, а собеседник будет тронут вашим участием.
3. **Проявлять интерес к рассказу собеседника**, подбадривать его краткими «да», «угу», кивками головы, можно задавать небольшие уточняющие вопросы. Но главное быть искренним в своем интересе к собеседнику. Обычно это правило бывает непросто соблюдать в рамках деловых отношений. Не каждый коллега вам интересен, это понятно. Но в семье ситуация обстоит совсем иначе. Вы общаетесь с теми, кого любите, мужем или женой, которого выбрали, или с ребенком, которого знаете с пеленок и видели все этапы его жизни. В такой ситуации намного проще проявлять истинный интерес, хотя иногда быт и повседневная усталость пытается встать у вас на пути.
4. **Не оценивать, не осуждать и не давать непрошеных советов**. Пожалуй, это самое сложное в нашей культуре. Потому что если человек с кем-то делится своими проблемами, то большинство собеседников чувствуют себя обязанным помочь, то есть дать те или иные рекомендации. Если собеседник спрашивает совет – это одна ситуация. А если супруг или ребенок вам рассказывает, какие у него трудности были в течение дня, то, скорее всего, он просто хочет, чтобы его выслушали и поняли. Поэтому подобные разговоры можно поддержать фразой, что «я поняла (или понял), ты сегодня устал на работе или в школе, на тебя накричали и тебе обидно». Естественно, содержание высказывания зависит от того, что вам рассказал супруг или ребенок.

**Уметь отстаивать собственные принципы и нужды, одновременно не задевая собеседника. В психологии это называется ассертивностью и является одним из важнейших компонентов эффективного взаимодействия.**

**Именно этот навык является самым сложным и многие клиенты приходят  с запросом научиться общаться прямо, уверенно, научиться выражать свои эмоции и потребности, а не задвигать их на второй план в угоду потребностям близких.**Подобное ассертивное поведение вовсе не означает, что человек не уважает окружающих или намеренно хочет их задеть. В конце концов, эффективное общение заключается в том, чтобы быть понятым. А человек с ассертивным поведением позволяет без труда понять, что именно он думает и хочет.

Небольшие подсказки, которые помогут вам быть более ассертивным в общении:

1. **Ценить собственное мнение.** Ваше мнение имеет не меньшее значение, чем мнение окружающих. Да, неважно, какого возраста ваш собеседник, каков его жизненный опыт, уровень доходов или социальное положение. Ваше мнение , даже если оно окажется ошибочным в будущем по вашими же оценкам, значит столько же, сколько и мнение любого другого человека.
2. **Осознавать и удовлетворять свои потребности и нужды.** Это позволит вам находиться в ресурсном состоянии, быть полным сил, чтобы общаться и реагировать на окружающих и их поведение адекватно. Этот фактор лежит в основе родительского выгорания, когда человек, осуществляющий уход за ребенком, чаще всего мать, так мало заботится о себе (о том, чтобы поесть, помыться, побыть в тишине или, наоборот, в кругу других, взрослых, людей), что не может адекватно реагировать на запросы ребенка. Она часто срывается, многое запрещает ребенку и не может радоваться вместе с ним по мелочам.
3. **Выражать свои негативные эмоции, но не оскорблять членов семьи и собеседников.** Здесь важно говорить именно о своих чувствах, а не поведении близкого человека. Схема примерно такова: «Мне обидно/грустно/досадно и т.д.» вместо «Ты меня обидел/довел/раздосадовал». Подобные я-высказывания снижают градус конфликта и настраивают на конструктивный лад.
4. **Научиться говорить «нет».** Весьма непростая задача, но необходимая для сохранения собственной психологической целостности. Вам надо понимать ограничения своих сил и возможностей и не позволять другим использовать вас просто потому, что вам сложно ответить отказом.

Внимание к языку тела, умение слушать собеседника и ассертивное поведение – ключевые навыки эффективного общения. Но существует еще ряд навыков, которые носят вспомогательную функцию, но без них общение не может считаться эффективным. Вот некоторые из них:

* Умение **распознавать свои и чужие эмоциональные реакции.**
* **Хорошая стрессоустойчивость**, потому что человек в стресс и на пике эмоций не может ни слушать собеседника, ни замечать его невербальных сообщений, да и вообще не всегда ведет себя так, как хотел бы.
* **Умение решать конфликтные ситуации** конструктивно, а не просто их игнорировать, как часто бывает в семье.
* **Уместно использовать юмор**. Шутки – сильнейшее средство, позволяющее снизить тревогу, агрессию и настроить людей дружелюбно. Но неуместные шутки также могут дать обратный эффект. Поэтому юмор надо использовать умело и с учетом ситуации.

Все вышеперечисленные навыки вы можете развить самостоятельно. Естественно, это потребует времени и усилий. И порой будет казаться, что все приложенные старания тщетны. Но вышеприведенные принципы эффективного общения позволяет значительно уменьшить количество разногласий в семье и повысить общее качество жизни. В любом затруднительном случае вы можете обратиться за профессиональной помощью к семейному психологу, поэтому вы не остаетесь один на один со своими проблемами.

Хорошего и эффективного общения вам!