**Ремонтируем ОБЩЕНИЕ**

1. **Общение: проблема номер один в браке**

По мнению большого количества консультантов по вопросам семьи и брака проблемой номер один в супружестве является нарушение общения. Но на самом деле большинство проблем, если не сказать все вытекают из этой, как ее следствие.

**Почему возникают проблемы в общении между партнерами?** **Первая причина** Скорее всего потому что нас не научили делать это правильно. Мы скорее решаемся замкнуться в себе и своих мыслях, чем решимся обсуждать свои проблемы и сомнения с мужем или женой. **Мы не владеем основными навыками общения.**

**Вторая причина** нарушения нормального общения – это страх. Мы боимся пережить боль отвержения и поэтому решаем не делиться своими мыслями и чувствами. И, скажу вам, что этот страх оправдан. Кто из нас может сказать, что никогда не переживал негативную реакцию, отказ или неприятие от партнера? Некоторые бывают настолько глубоко ранены, что больше не предпринимают подобных попыток. Они замыкаются, но внешне делают вид, что все по-прежнему и в отношениях ничего не изменилось.

**Третья причина** в том, что нам намного легче избегать и подавлять свои мысли и чувства, чем научиться управлять ими. Управление эмоциями это отдельная большая тема. Ее мы будем рассматривать на курсе. Если у вас есть интерес к этому, присоединяйтесь.

**Четвертая причина**, по которой пары не могут нормально общаться, заключается в том, что они никогда не имели успеха в этом. Любая попытка открыться друг перед другом заканчивалась огорчением или сражением партнера на повал.

Часто эти проблемы начинаются еще в детстве, когда родители где-то безразлично, а где-то жестко реагировали на наши признания или открытия.

И теперь на наше общение в паре сильно влияют прошлые опыты, недоразумения и разочарования. Чем больнее рана, тем меньше у пары шансов достичь успеха в общении без профессиональной помощи.

**Пятая причина.** Часто проблема возникает еще из-за того, что модели общения, которым мы научились в своих родительских семьях не совпадают с моделью, которую использует наш партнер.

**Шестая.** Кроме того мужчины и женщины имеют разные представления о том, как должно происходить общение и о том, что такое дружба.

Наверняка вы замечали, что женщины склонны говорить об отношениях и обсуждать эти вопросы. При этом мужчины идут на такое общение с неохотой и скорее испытывают негативные эмоции, чем удовлетворение и радость.

**Седьмая.** На ваш стиль общения влияет ваш темперамент. Все мы отличаемся друг от друга и это влияет на наш процесс общения.

**Нужно найти более эффективные модели общения. Найти и применить.**

Счастье супружеских пар можно измерить в большинстве случаев качеством их общения.

Существуют эффективные модели общения, которые позволяют паре вести переговоры, когда возникают проблемы, удовлетворять нужды друг друга, избегать недоразумений и развивать более близкие отношения на протяжении всех лет брака.

Но, чтобы им научиться, нужно произвести определенные изменения в своем отношении к партнеру.

**Секрет полноценного общения заключается в более полном понимании его процесса.**

Я постараюсь вам его открыть сегодня, а **от вас потребуется** смелость и желание работать над собой. Вам необходимо **тренироваться** до тех пор, пока эти методы не станут чем-то абсолютно естественным для вас. **Работайте над этим** независимо от того, нравится вам это или не очень, даже когда ваш партнер нарушает все правила. **Сопротивляйтесь желанию надуться**, убежать или наказать партнера, когда все ваши попытки будут терпеть неудачу. Просто **постарайтесь поработать над улучшением своего умения общаться независимо от каких-либо неприятностей.**

1. **Слушайте сердцем: как показать, что вы не безразличны**

Слышать и слушать не одно и то же. Слышать может каждый с рождения, но слушать - это значит настроиться, чтобы услышать и с помощью сознательного выбора определить, на чем сосредоточить свое внимание.

Слушание кажется простым делом, но стать проницательным, внимательным слушателем намного труднее, чем красноречивым оратором.

Умение слушать включает в себя: интуицию, внимание, зрительный контакт, способность замечать невербальные выражения, определять основные скрытые мотивы и правильно задавать вопросы, адекватно реагировать и знать, когда нужно промолчать. Это не легкое дело, но вознаграждение за него – развитие близких отношений – стоит наших усилий.

**Есть 4 основных правила внимательного слушания:**

1. **Слушайте всем телом: глазами** (смотрите на партнера), головой (кивайте в знак согласия), руками (прикосновения могут успокоить, облегчить боль, показать вашу заинтересованность), позой (позы нашего тела выражают либо открытость, либо оборону: наклон вперед к собеседнику – знак заинтересованности и участия). Слушать ртом (улыбка, смех, тихое посвистывание, при случае можно сказать: «шутишь», «Хм», «Да, понимаю» и др.выражения в зависимости от ситуации). Все это помогает партнеру убедиться, что вы его слушаете. Слушать умом (здесь важна способность прислушаться к чувствам собеседника). Осмысленное слушание предполагает исследование мыслей, намерений и даже побуждений к действию партнера. Подумайте также где и когда сможете слушать с наименьшими помехами. В тех случаях, когда нужно внимательно выслушать, выбирайте удобное уединенное место, которое позволит установить максимальный зрительный контакт.
2. **Период ожидания: настраиваемся и отключаемся**

Мы говорим медленнее, чем думаем. Поэтому, когда человек говорит, мы успеваем не только его услышать, но и подумать еще что-то свое. Это разница называется «периодом ожидания». Люди по-разному используют эту возможность.

Часто бывает, что мы вроде слушаем человека, но думаем совершенно о чем-то другом, замечали за собой такое?

Другие используют эту возможность для того, чтобы сформулировать свой ответ.

Когда мы так поступаем мы упускаем информацию, важные ключевые моменты или намеки, которые могут указывать на более глубокие проблемы.

Оценивайте сказанное и обрабатывайте полученную информацию, замечайте и принимайте во внимание невербальное общение и проявляйте интерес. Сосредоточьтесь на партнере, а не на себе. НА том, что он чувствует, а не на том, что вы хотите сказать.

1. **Приглашение сказать больше: откройте дверь**

Признаком хорошей техники выслушивания является ответ с эффектом «отворения дверцы», то есть приглашением сказать больше. Вы не пытаетесь выудить информацию, а просто приглашаете его поделиться своими мыслями.

*«Это интересно! Расскажи больше», «Я вижу, как важно это для тебя»; «Мне интересно услышать, что ты можешь сказать об этом»; «Мне бы хотелось узнать твою точку зрения».*

Такие замечания показывают партнеру, что вы интересуетесь им, он имеет право выражать чувства по какому-либо поводу; вы можете чему-то научиться у него; вы хотели бы услышать его мнение; его идеи и мысли важны для вас.

Вы ведь сами чувствуете себя хорошо, когда другие уважают вас, дают вам почувствовать вашу значимость, ценность и показывают, что сказанное вам интересно. А ваш партнер такой же, как и вы. Нам всем необходимо предлагать своим партнерам больше возможностей выражать себя.

1. **Умение задавать вопросы – способ лучше узнать партнера**

Хорошие вопросы – это признак умения слушать, а не говорить, т.к. вы не сможете задать хороший вопрос, если не будете слушать.

Наши вопросы должны следовать в том направлении, в котором хочет идти партнер, а не в куда нам хочется увести его.

Есть закрытые вопросы, которые предполагают однозначный ответ «да» или «нет» и есть открытые вопросы.

Закрытый вопрос: у тебя хорошо день прошел? Открытый: Что было сегодня интересного на работе?

Все это можно обобщить одним термином **«Активное слушание».** В таком случае мы сначала воспринимаем чувства говорящего, и после этого обрабатываем информацию.

Факт, что ваш партнер может в вашем присутствии дать волю всем своим скрытым чувствам, быть понятым и получить поддержку вместо критики или осуждения, станет гигантским шагом на пути к близости и гармонии в отношениях.

Для активного слушания необходимо отложить в сторону предвзятые мнения о том, что должен чувствовать ваш партнер. Активное слушание требует полного принятия партнера и его чувств в определенный момент. Его эмоции не являются правильными или неправильными.

Откладывая предвзятые мнения вы попытаетесь заглянуть внутрь партнера, увидеть проблему его глазами, испытать те же чувства, побывать в «его шкуре». Этот процесс можно назвать сопереживание.

1. **Как разговаривать с любимым человеком**

**Ваш голос** может передавать либо холодные, равнодушные сообщения, либо любовь, заботу и теплоту.

Первым делом создайте такую **атмосферу,** в которой партнер захочет вас слушать. И не говорите фразу, «мне нужно с тобой поговорить». У мужчин сразу холодок по спине только от этой фразы.

Найдите, а лучше почувствуйте **подходящее время**. Часто создаются проблемы и обиды в отношениях из-за того, что разговор происходит не вовремя.

Поддержка близких отношений зависит от понимания **«линии чувствительности» другого человека»** Пересекая эту невидимую линию мы причиняем боль. Чем ближе отношения, тем более чувствительным становится человек.

**УЧИТЕСЬ ВЫРАЖАТЬ СЕБЯ:**

1. Просьба
2. Альтернатива
3. Я-сообщение: «Я очень хочу побыть наедине с тобой» - Ты-сообщение: Ты никогда не хочешь проводить со мной время».

Пары могут сделать многое, чтобы улучшить время своего общения дома. И **никогда не поздно начать.**

**Попробуйте сделать следующее:**

1. РАБОТАЙТЕ НАД РАЗГОВОРОМ.
2. ЕЖЕДНЕВНО УДЕЛЯЙТЕ ОСОБОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РАЗГОВОРА
3. ПРОВОДИТЕ СЕМЕЙНОЕ СОБРАНИЕ
4. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИЕМ «РАЗГОВОР НА ПОДУШКЕ»
5. БЕСЕДУЙТЕ ВО ВРЕМ ПРОГУЛКИ
6. ОБЩАЙТЕСЬ В ТРАНСПОРТЕ
7. ИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ В ИГРЫ
8. ПОЛНОСТЬЮ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОТЕНЦИАЛ ВРЕМЕНИ СОВМЕСТНОЙ ТРАПЕЗЫ
9. ДАРИТЕ ДРУГ ДРУГУ «СЛОВЕСНЫЕ» БУКЕТЫ