

«ТРИ ШАГА НАВСТРЕЧУ»

«Берегите друг друга!
Добротой согревайте!
Берегите друг друга,
Обижать не давайте.
Берегите друг друга,
Суету позабудьте
И в минуту досуга,
Рядом вместе побудьте!»
(О. Высоцкая)

Шаг 1. Активное слушание.

Каждому человеку намного приятнее общаться с собеседником, который умеет слушать, а не только красиво говорить. Все проведенные исследования доказывают, что только десять процентов людей могут выслушать своего собеседника. Каждый человек желает видеть в своем собеседнике дружески настроенного и внимательного слушателя, который с радостью поддерживает разговор.

В психологии был найден замечательный способ помощи собеседнику в случаях, когда ему трудно справиться с ситуацией, пережить неудачу, выразить еще не вполне ясные чувства или мысли. Он получил название техники активного слушания.

При активном слушании основной задачей является - понять говорящего, и дать ему знать об этом, то есть понять не только содержание его слов, но и его эмоциональное переживание. Для этого необходимо повторить то, что сказал собеседник, и при этом назвать его чувство или состояние. Если ваш ответ точен, то собеседник чувствует, что вы как бы присоединились к его переживанию. Воспроизводя сказанное собеседником, можно повторить отдельное слово или фразу, или использовать парафраз. Если человек говорил долго, то можно сделать резюме.

Правила и рекомендации по применению техники активного слушания:

- Очень важно после вашего ответа держать паузу. Она нужна для того, чтобы дать собеседнику пространство и время подумать.
- Повторять сказанное нужно в утвердительной, а не вопросительной форме. Когда вы задаете вопрос, то это значит, что вы хотите информировать себя. А когда вы произносите ту же фразу в утвердительной форме, вы рассказываете собеседнику то, что слышали о нем.
- Полезно подстраиваться под собеседника невербально, то есть повторять его позу, мимику, жесты, интонации, громкость и темп голоса, движения глаз и головы.
- Важно, чтобы ваши глаза находились на уровне глаз собеседника.
- Но не начинайте слушать, если нет времени. Не давай оценок. Не давай советов. Оценки и советы, даже когда они даются из самых лучших побуждений, обычно ограничивают свободу высказывания говорящего, мешают ему выделить наиболее существенные моменты в своих словах.

Примеры ответов родителей при активном слушании:

- Ты очень расстроилась и было обидно.
- Тебе больно, ты рассердилась на доктора.
- Было очень неловко и обидно.
- Ты испугалась, и чашечку очень жалко.
- Здорово! Я вижу ты очень рад.
- Очень досадно....

Шаг 2. «Я» - сообщения.

Выражение своих чувств - не менее важная сторона общения, чем умение слушать. Делясь своими чувствами, мы даем возможность собеседнику узнать и понять нас. Мы редко задумываемся о том, как разговариваем. А зачастую не знаем, что существуют современные и эффективные техники общения, которые способны изменить нашу повседневную жизнь, сделать нас ближе друг к другу, помочь найти подход к своим детям, к близким.

Избежать конфликтов и в то же время сделать так, чтобы партнер по общению вас услышал, поможет использование техники «Я – сообщение».

«Я – сообщение» содержит личные местоимения: я, мне, меня. Как правило, они начинаются словами: «Я не люблю...», «Мне трудно...».

Только нужно запомнить, что «Я – сообщение» – не для того, чтобы изменить поведение другого, а для того, чтобы собеседник услышал и понял вас.

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не следует держать в себе: не стоит молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. «Я – сообщение» вносит вклад в решение проблемы не прямо, а тем, что создает атмосферу доверия, при которой легче договориться. Почему дети не слышат нас? Потому что мы привыкли к «Ты – сообщениям», например «Ты что, не мог позвонить!». Обвинительный тон такого рода предложений отдаляет нас друг от друга, заставляет отстраняться, и принимать оборонительную позицию.

Безусловно, в повседневной речи не получится сразу придумать красивое предложение, но это делать и не обязательно, главное придерживаться простой схемы «Я – сообщения»:

1. Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь...».
2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».
3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. Например: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому что у меня остается мало времени на общение с тобой».
4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Например: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».
5. В результате вместо обвинения «Ты опять опоздала» мы получаем фразу вроде «Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю причину твоего опоздания. Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

Примеры использования «Я – сообщения» и «Ты – сообщения»:

- 1). Ты - сообщение: «Опять ты пролил чай! Ты вообще что-нибудь можешь нормально?».
Я - сообщение: «Ой, чай на полу, досадно... опять заваривать, да еще вытирать».
- 2). Ты - сообщение: «Ты должна идти спать, потому что уже поздно».
Я - сообщение: «Уже поздно, а мы еще не спим, и я огорчаюсь, потому что утром ты будешь сонной и тебя сложно будет разбудить, мне бы очень хотелось, чтобы ты поскорее заснула».

Шаг 3. Позитивное мышление.

Позитивное мышление – это дорога к свободе, к новому уровню жизни, к успеху и личностному росту. Каждый человек изначально обладает всем необходимым, чтобы быть счастливым, любимым и успешным. Наше будущее – это результат нашего мышления сегодня. Поэтому практика позитивного мышления – это тот самый инструмент формирования реальности, который способен изменить нашу жизнь к лучшему.

Позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение. Положительные эмоции влияют не только на психологическое здоровье, они укрепляют иммунитет, повышая устойчивость к болезням. Практикуя упражнения позитивного мышления, можно избавиться от ряда заболеваний, вызванных негативными установками и переживаниями.

Тут важно понимать, что негативные мысли – это наш выбор, наша вредная привычка, которую можно заменить на полезную. Упражнения на формирование позитивного мышления действуют по тому же принципу, что и физические упражнения. Для того чтобы быть в хорошей физической форме – важны регулярные, желательно ежедневные тренировки. Позитивное мышление – результат ежедневной работы над собой. Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух, или про себя фразы: «...я не сомневаюсь», «...у меня не получится», «мне не везет» – это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное. Например: «Я не буду болеть!» - неправильно, «Я буду здоров!» - правильно.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что освоение и практическое применение вышеперечисленных техник в комплексе помогает родителю лучше понимать состояния, чувства, мысли своего собеседника. Понимание личных переживаний ребенка и правильная реакция взрослых - одно из самых главных условий хорошего контакта с ним. К такому пониманию и установлению в семье доверительных отношений ведет практика применения техники «Три шага навстречу». Только находясь в благоприятном эмоциональном состоянии, родители могут найти нужный и верный подход к своему ребенку и помочь ему в преодолении возможных трудностей. Такая форма работы создает прочный фундамент для доверительных отношений, взаимопонимания.