

Как улучшить супружеское общение

Не смотря на то что изменить неблагоприятный стиль общения сложно, все же при психологически грамотным подходе, при взаимном желании это сделать можно.

Часто сложности в семье возникают уже при ее создании. В первый год совместной жизни активно формируются стиль супружеских отношений, правила общения. Особенности такого общения, оформившись в начальной период совместной жизни, в дальнейшем с трудом поддаются коррекции, требуют значительных усилий для их изменения в случаях, когда они не отвечают нормам внутрисемейных взаимоотношений. Несмотря на то что изменить неблагоприятный стиль общения сложно, все же при психологически грамотным подходе, при взаимном желании это сделать можно. Первое, что необходимо сделать,- осознать, что ваша семья имеет какие-то проблемы.

Второе - вы должны глубоко прочувствовать и поверить в то, что положение дел в вашей семье может быть изменено, но для этого нужно время и терпение. Третье - вам следует начать активно действовать, чтобы изменить ситуацию, провести коррекцию супружеского общения. Итак, каким будет ваш первый конкретный шаг? Попробуйте провести такой эксперимент. Займите удобное положение в кресле или на диване. Вытяните ноги, свободно положите руки, постарайтесь хотя бы немного расслабиться и подумать о себе. Не перебирайте в памяти обидные слова, не возвращайтесь к мрачным воспоминаниям. Глубоко вздохните и спросите себя: "Кто я? Какой(ая) я?" Подумайте о себе в такие моменты, когда вы себе нравитесь.

Может быть, у вас есть интересная работа, которая всегда приносит вам удовлетворение. А может быть, вы вспомните комплименты по поводу вашего внешнего вида или тот момент, когда вы кому-то сделали приятное, кому-то помогли. Постарайтесь, как

можно полнее сосредоточиться на ваших чувствах в такие моменты, и вы поймете, что значит чувствовать свою высокую самооценку.

А теперь вспомните другую ситуацию: вы допустили какой-то досадный промах или поссорились с коллегами по работе, оказались совершенно бессильными, столкнулись с проступком вашего ребенка. Эти воспоминания принесут вам некоторую боль, но вы поймете, что значит ощутить свою низкую самооценку. Что значит это незнакомое для нас слово? Мы чаще привыкли к более понятному слову \"самооценка\". Самооценка - это самый главный психологический фактор, который определяет все то, что происходит невидимо для других, внутри собственного душевного мира, проявляясь через общение с другими людьми, через наши поступки. Это картина самого себя, своей индивидуальной значимости. Чувство самооценки формируется и видоизменяется постоянно в течение всей жизни человека. Оно зависит от наших успехов и неудач. Если самооценка является ощущением значимости себя в конкретной ситуации, то самооценка - это оценка своих возможностей, личностных качеств и места среди других людей независимо от конкретной ситуации. Самооценка хорошо проявляется в процессе взаимного узнавания в первый год совместной жизни. К сожалению, часто даже при взаимной любви супруги не знают действительной сущности, т.е. \"лица\" друг друга, не стремятся его узнать и даже скрывают его. Почему возникают потребности скрыть свои особенности и нежелание узнать больше о партнере? Часто это связано именно с отсутствием правильной самооценки - слишком заниженной или слишком завышенной.

Пониженная самооценка порождает страх того, что узнавание разрушит любовь (\"За что меня любить, если узнать поближе?\"), а завышенная приводит к стремлению \"втиснуть\" партнера в придуманный образ, не считаясь с его индивидуальностью, с тем, что он на самом деле иной, чем вы его придумали. (\"Пусть будет таким, как мне хочется, тогда я буду его любить\".) Такого типа ориентации со временем приводят к разочарованию, поэтому надо стремиться к взаимопониманию.

Лучше процесс взаимного узнавания начать с рассказа о том

каким вы были в детстве. Это может быть собственный рассказ о себе или рассказ родителей о вас. Человек, чья самооценка, высока ощущает себя необходимым: он доверяет самому себе и способен просить в трудную минуту помощи от других. Только принимая свою собственную высокую ценность, мы способны видеть, принимать и уважать высокую ценность других. Таких людей можно назвать подлинно активными. Но иногда, когда жизнь ставит перед ними сложные задачи, когда возникает состояние усталости, а проблемы возрастают и требуют своего решения, эти люди тоже могут занизить свою самооценку. Однако они понимают, что это временное состояние, и поэтому не комплексуют и не стремятся скрыть или подавить свои чувства. Жизнь людей с низкой самооценкой сопровождается ожиданием обмана, оскорбления со стороны окружающих.

Защищая себя, такие люди прячутся за стеной недоверия, изолируя себя от других. Отсюда апатия, равнодушие к самим себе и ко всему, что их окружает. Становится трудно понимать других людей и принимать самостоятельное решение, поэтому они либо унижаются перед другими, слепо им подчиняясь, или же.. деспотично подавляют других. Какую самооценку создает ваша семья, вы можете узнать, если проведете такой небольшой эксперимент. Вечером или в выходной день, когда вся ваша семья соберется, например за обеденным столом, постарайтесь представить, что происходит с вашей самооценкой, когда вы общаетесь друг с другом. Конечно же, будет много реплик, которые по своему содержанию прямо не относятся к проявлению самооценки. Однако вас, может быть, удивит, когда вы заметите, что даже такая просьба, как \"передай, пожалуйста, соль\", может вызвать у вас чувство ценности или приниженности в зависимости от тона, голоса, мимики, жестов, а также от того, в какое время она произнесена. Может быть это было сказано, когда вы сами что-то собирались сказать, а вас перебили и тем самым выразили полное равнодушие к тому, что вы собирались сделать. Когда ваш ужин или обед будет подходить к середине, послушайте себя и проследите за тем, что и как вы сами говорите вашим близким. Дают ли ваши реплики возможность им почувствовать себя лучше по отношению к самим себе? Проверьте,

как их ответы, мимика соответствуют вашим \"посланиям\".

Если ваши намерения и ответные реакции совпадают, это означает, что вы хорошо осознаете смысл ваших \"посланий\" и их влияние на самооценку ваших близких. Если же они не совпадают такие \"послания\", которых вы сами не осознаете. После того как вы сами проделаете эту работу, попробуйте привлечь к ней вашу семью. После обеда или ужина обсудите вместе все, что вы заметили, почувствовали. Обратите внимание, что есть ряд выражений, которые снижают самооценку и самооценку, приводят к накоплению раздражения. К их числу относятся следующие: Я тысячу раз тебе говорил, что... О чем ты только думаешь... Неужели тебе трудно запомнить, что.. Неужели тебе не понятно, что... Сколько раз надо повторять... Неужели ты не видишь, что... Все люди (такие-то) так-то себя ведут, а ты... Ты стал таким (скучным, грубым, невнимательным...) Ну, что за друзья у тебя... Ну, на кого ты похожа(а)... Что ты ко мне пристал(а)... Ты такая же (такой же), как твои родители, тоже... Постарайтесь избегать этих выражений, а чаще использовать те, которые повышают самооценку и формируют нормальную самооценку. Ты у меня самая красивая... С тобой мне так легко... Я никому так не верю, как тебе... Ты у меня самый умный... Посоветуй мне, пожалуйста... Ты у меня всегда правильно понимаешь... У меня нет никого ближе, чем ты... Посоветуй мне, ты ведь так хорошо разбираешься в... Ты у меня молодец... Как я тебе благодарен (благодарна)... Я бы никогда не сумел(а) сделать это так хорошо, как ты... Какие у тебя замечательные друзья... Возможно, вам удастся найти и другие слова и пути для повышения самооценки. Желаем успеха !