

О ЦЕННОСТИ СЕМЕЙНОГО ОБЩЕНИЯ

Жизнь в семье невозможна без общения в ней, общения между мужем и женой, между родителями и детьми в процессе повседневных отношений. **Общение в семье представляет собой отношение членов семьи друг к другу и их взаимодействие, обмен информацией между ними, их духовный контакт.** Спектр общения в семье может быть очень разнообразным. Помимо бесед о работе, домашнем хозяйстве, здоровье, жизни друзей и знакомых оно включает в себя обсуждение вопросов, связанных с воспитанием детей, искусством, политикой, и так далее.



Удовлетворённость супругов общением зависит от степени совместимости их взглядов, ценностей. Не вызывает сомнения тот факт, что нервозность, неуравновешенность, замкнутость и другие отрицательные черты характера являются плохими спутниками семейного общения.

Социологические исследования показывают, что при нормальных взаимоотношениях в семье супруги обычно всегда делятся между собой своими огорчениями и получают при этом морально психологическую поддержку, чего не скажешь про неблагополучные семьи.

Однако не бывает идеального общения в семье, т.е. общения, состоящего только из согласия. Супружеские отношения неизбежно проходят через противоречия: ссоры, конфликты, и так далее. В этих случаях очень важно понять супругам позицию друг друга, поставить себя на его место. Я считаю, что в процессе спора следует говорить только о предмете спора и не следует напоминать о прошлых промахах другого, не делать выпадов: «А ты сам...».

В семейном общении очень важны нравственные принципы, главным из которых является - **уважение другого, его «я»**. Нередко, после трудного трудового дня супруги

стремятся сорвать своё плохое настроение на близких, дать выход накопившейся озлобленности. Они начинают ворчать, упрекать, делать замечания, кричать. В результате такой разрядки человек может получить временное облегчение, хотя последствия могут оказаться тяжёлыми. Одних начинают мучить угрызания совести за собственную неправоту и несдержанность. Других - обида за несправедливые обвинения и упрёки. В результате это способствует разрушению семьи.

Иногда полезно делать компромиссы, т.е. идти на уступки друг другу. Также очень важно уметь признавать свои ошибки, как право других ошибаться.

Очень важно чаще делиться своими мыслями, не скупиться на похвалу, добрые слова.

Несложившиеся отношения между мужем и женой ведут к плохим последствиям. Психологами установлено, что существует связь между супружескими конфликтами и нервно психическими расстройствами. Отсутствие взаимопонимания в семье приводит к подавленности, отчуждённости, к ухудшению психологического и физического состояния, значительному понижению работоспособности человека. Неумение общаться способно разрушить семью. **Основными компонентами культуры общения являются сопереживание, терпимость, уступчивость, доброжелательность.** Особая способность к общению - умение признать ценность другого, даже при несовпадении позиций. Только таким образом можно достичь гармонии в семейной жизни.

В семье, кроме взрослых, в полноценном общении нуждаются также и дети. Общение является одним из основных факторов формирования личности ребёнка. Потребность в общении появляется у младенца с самого рождения. Уже в возрасте 2-х месяцев при виде матери он улыбается.

Общение родителей с детьми имеет огромное значение для их полноценного развития. Доказано, что дети, лишённые возможности общаться с родителями, характеризуются низким уровнем саморегуляции поведения, обладают повышенной чувствительностью к обращению к ним взрослого, испытывают трудности в общении со сверстниками.

Во многих семьях в большинстве своём дети чаще общаются с матерью, чем с отцом. Беседы же с отцом имеют кратковременный характер. У некоторых детей вообще отсутствуют доверительные отношения, как с отцом, так и с матерью. Чаще всего это бывает в семьях, где не установились близкие духовные контакты, как между супругами, так и между родителями и детьми. В таких семьях главной является воля одного из супругов, а взаимоотношения с другими членами семьи основывается на приказах, подчинении, оскорблениях. Это оказывает отрицательное влияние на формирование у детей способности к полноценному общению.

Таким образом, на родителях лежит ответственность за воспитание у детей способности к человеческому общению, т.к. именно в семье дети усваивают характер общения. Кроме того, от умения супругов общаться во многом зависит и нравственно-психологическое благополучие всех членов семьи.

Идеальная семья – это не подарок судьбы, а кропотливый труд. В такой семье оба супруга работают над самосовершенствованием себя и своего характера, учатся уважать мнение другого человека, учатся уступать и чем-то жертвовать, учатся понимать друг друга. Если вы хотите создать идеальную семью, возьмите себе на заметку **15 правил семейного общения.**

1. Уважайте каждого члена семьи. Уважать – значит считаться с мнением, привычками, интересами, вкусом. Но уважение к себе нужно постоянно поддерживать и самому придерживаться этого правила. В семье не будут уважать человека, который сам никого не уважает.
2. Научитесь не только разговаривать друг с другом, а слушать и слышать.
3. Научитесь уступать друг другу, то есть считаться с потребностями другого человека. Проявите здравый смысл, не раздувайте конфликт.
4. Будьте тактичны, не упрекайте другого в неудачах, даже если он не воспользовался вашим советом. Лучше еще раз подскажите, что делать в трудной ситуации.
5. Не оскорбляйте друг друга, не используйте бранных слов, даже если вы взбешены поступком. Успокойтесь, дайте себе время «остыть». Постарайтесь поговорить спокойно, иначе вы просто оттолкнете человека, и конфликт затянется.
6. Муж и жена разбираются в своих проблемах сами без привлечения третьих лиц и без участия (и даже присутствия) ребенка.
7. Не жалуйтесь друг на друга НИКОМУ.
8. Не обижайтесь по пустякам.
9. Не приглашайте гостей в дом, не обсудив это со всеми членами семьи.
10. Выработайте единые правила воспитания детей: одинаковые требования, система поощрений и наказаний.
11. Не читайте личные письма и дневники других членов семьи. Входя в комнату (даже к ребенку), нужно постучать.
12. Не обсуждайте в присутствии детей родственников, а детей при других людях.
13. Дома вы не на работе, не переносите стереотипы общения домой. Дома все равны, даже если кто-то зарабатывает больше.
14. Никогда не молчите долго (после ссоры). Это способствует разобщению. А зачем вам в семье разобщение?
15. Заботьтесь друг о друге, пусть другие чувствуют, что вы их любите.
Такт, умение находить общий язык и взаимная вежливость — вот основа для полноценного общения в семье.