**ТРИ КИТА ОБЩЕНИЯ**

**Определение границ личностного пространства**

Каждый человек имеет свои границы, свою личностную территорию, свое восприятие мира... Даже маленький ребенок уже имеет свои мысли, желания, индивидуальные особенности, характер. Но часто случается, что взрослый отказывается признавать, что ребенок может отличаться от него хотя бы в чем-то, не соответствовать ожиданиям.

Взрослый желает, чтобы поведение ребенка соответствовало его представлениям о том, «как следует» себя вести, и этим он нарушает личную границу ребенка, «встревая» в его пространство.

Если взрослый настаивает и добивается своего, ребенок чувствует себя ущемленным, неполноценным. Какова может быть его реакция? Он или подавляет собственные потребности (а в целом и свою индивидуальность, и тогда последствиями такого его выбора могут быть стрессы, психосоматические заболевания), или же он возмущается подобными посягательствами на свою жизненную территорию, и выталкивает взрослого за свою границу. Это приводит к частым конфликтам и непониманию.

Для того, чтобы между взрослым и ребенком не было взаимных претензий, они должны общаться на «границе контакта». Тогда каждый остается целостным, и никто не посягает на личную территорию другого.

Разрешите ребенку быть таким, какой он есть, примите его со всеми его недостатками и достоинствами. Такая позиция ведет к психическому здоровью и гармоничному общению друг с другом.

**Овладение языком «Я-высказывания»**

«Я-высказывание» – это прием и способ, с помощью которого взрослый сообщает ребёнку о своих чувствах и отрицательных переживаниях, а не о нем и не о его поведении, которое это переживание вызвало (в отличие от «Ты-высказывания»). «Я-высказывание» всегда начинается с личных местоимений: «я», «мне», «меня».

«Я-высказывание» вообще не содержит местоимения «ты», лишь ссылку на определенные ситуации или отвлеченных людей. «Ты-высказывание» содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение. После «Ты-высказывания» взрослый часто использует угрозу или приказ. Это может вызвать сопротивление или протест. «Я-высказывание» – это сообщение о своих чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения. После «Я-сообщения» взрослый часто использует просьбу. «Я-сообщение» имеет ещё некоторое значение. «Я-сообщение» – это способ регуляции собственного эмоционального состояния, так как энергия эмоционально-аффективного плана переводится на рациональный, вербально-коммуникативный план.

«Я-сообщение» сигналит о границах дозволенного в необходимой для ребёнка форме.

«Я-сообщение» – это способ передать ответственность за свои действия самому ребёнку. Ребёнок сам решает, что ему делать «в свете новой информации».

«Я-сообщение» предполагает уверенное поведение (мы раскрываем свое внутреннее «Я») вместо агрессивного поведения.

«Я-сообщение» предполагает в общении с ребёнком позицию «на равных» вместо позиции «сверху» – «Ты-высказывание».

**Развитие навыков активного слушания**

«Активное слушание» – это способ сообщить ребёнку, его внутреннему «Я», что вы слышите его чувства, они вам не безразличны и глубоко волнуют. Это способ установить контакт с ребёнком и сказать ему: «Я понимаю тебя, и я принимаю то, что ты переживаешь».

Слушать собеседника как следует - непростое дело. Уже просто слушать, не перебивая - для многих непростая задача, а слушать так, чтобы ребенку хотелось делиться с вами своими мыслями и чувствами - тем более важно. Такое слушание - работа, и работа больше даже не ума, а души.

Быть на волне собеседника, не отвлекаясь на "свое", погружать себя в его чувства и позитивно отзываться на них, продолжая держать именно ребенка в центре беседы – это искусство активного слушания.

Внешним выражением активного слушания являются знаки слушания: поворот или наклон тела в сторону собеседника, кивки, поддакивание в знак согласия...

Родители, которые применяют «активное слушание» своих детей вместо поучений и наставлений отмечают, что ребёнок через какое-то время становится спокойнее, увереннее, начинает сам больше рассказывать о себе, он реже прибегает к деструктивным формам поведения, начинает посвящать в свои тайны и секреты. Подобные перемены взрослые замечают и за собой: они начинают находить в себе больше терпения, меньше раздражаться, легче принимать «отрицательные» чувства ребёнка, лучше видеть, отчего ему бывает плохо. Родители перестают бороться со своим ребёнком, добиваясь подчинения.

«Активное слушание» так же, как и «Я-сообщение» делает удивительную вещь для ребёнка – он сам принимает решения.