

*п. Мар'яна Бісик, викладач ДДС*



Психологи називають спілкування взаємодією двох або більше людей, спрямованою на узгодження і об'єднання зусиль з метою налагодження взаємин та досягнення загального результату. Це – важлива духовна потреба людини. Воно творить стосунки між людьми а також допомагає нам зрозуміти та стати тим, ким ми є. Проте завжди варто пам'ятати, що, з одного боку, процес спілкування може бути конструктивним і вести до взаєморозуміння, а з іншого боку – незрозумілим та вести до сум'яття.

Кожна людина володіє власним словником, і поки не будуть з'ясовані визначення, ми не розумітимемо один одного. Для цього у спілкуванні важливо не лише говорити, а й уміти слухати і спостерігати. Адже воно є процесом вербального і невербального обміну повідомленнями між Вами та іншою людиною тією мірою, як ви обоє розумієте і сприймаєте. Аби процес спілкування вів до порозуміння, а не навпаки, кожному варто дотримуватися декількох нескладних правил. Їх важливо дотримуватися, в першу чергу, у сім'ї, але вони також стануть у пригоді в інших ситуаціях.

### **Правило 1: думайте перед тим, як висловлюватись.**

Це – загальновідоме правило, адже всі ми знаємо, що неможливо повернути сказаного. Хоча так рідко його дотримуємось. Задумавшись перед тим, як говорити, можна оцінити, відредагувати і осмислити вплив своїх слів на людину.

### **Правило 2: говоріть правду.**

У стосунках між людьми існує глибокий зв'язок між довірою і правдою. Правда формує довірливі стосунки і без неї вони неможливі. Неправду ми говоримо, щоб уникнути відповідальності. Проте варто пам'ятати, що правда – це не жорсткість. Її має супроводжувати любов, тактовність і глибока турбота про іншу людину.

### **Правило 3: уникайте сварок.**

Дві унікальні, різні особистості наражаються на небезпеку суперечок і конфліктів. Різні смаки, переваги, вподобання можуть довести до протистояння. Проте конфлікт не одне й те ж, що сварка. Словесний конфлікт не є шкідливим, він навіть може посприяти спілкуванню. А сварка – це словесна боротьба, в якій емоції беруть гору, а увага сконцентрована на іншій людині, а не на вирішенні проблеми.

### **Правило 4: уникайте засудження.**

Засудження, осуд шкодить та руйнує спілкування. Адже це своєрідне намагання виправдатись і відчутти себе вищим, це спосіб збільшити свою злість. Коли засуджуємо, то висвітлюємо чийсь недолік або помилку ніби кажучи: «Ти – недосконалий, і я не можу тебе прийняти». Як може відреагувати на це інша людина? Вона або контратакує, або образиться, або ж не зверне увагу. Тому осуд не є ефективним. Часто ми використовуємо його, щоб висловити своє незадоволення. Проте якщо робити це в формі осуду, то вас, швидше за все, не почують, а роздратування лише посилиться. Осуд легко переходить у сварку. Осуд відрізняється від незадоволення тим, що носить наступальний характер на особистість людини і супроводжується докорами. Найчастіше осуд виливається у формі надмірних узагальнень («ти завжди...») і звинувачень щодо конкретної особи («ти повинен...»). Часто ми використовуємо осуд у формі жарту. Так ми приховуємо його під маскою гумору, щоб уникнути відповідальності. Адже завжди можна сказати: я лише пожартував. Інша поширена форма осуду – це прискіпливість. Цей осуд звинувачує, намагається змусити почуватися винним, подекуди залякує і завжди є причиною образи. Більш виражена форма осуду – це ущипливість, тобто коли ми з наміром говоримо так, щоб інша людина відчула біль. Варто пам'ятати, що одне ущипливе слово знищує двадцять добрих. Інколи потрібно декілька годин, щоб заспокійливі слова викликали позитивну реакцію.

**Правило 5: визнавайте свої помилки.**

Навчитись говорити: «Я помилився, вибач» – велика цінність та свідчення нашої зрілості. Вміння попросити вибачення будує стосунки між людьми надзвичайно сильно. Воно також навчає наших дітей, що зрілість, дорослість – це не всезнайство або безапеляційне відстоювання власної позиції, а щирість, доброзичливість і, найголовніше, відповідальність, особливо за помилки.

Дотримання наведених правил неможливе без найосновнішого: «Не мовчіть». Мовчання, яке називаємо «золотом», у стосунках ми насправді використовуємо не з такою благородною метою. Мовчимо ми, зазвичай, з метою уникнення розмови про конфліктну ситуацію, для контролю чи маніпуляції, перешкодження планам... Спілкування ж не може бути місцем для маніпуляції чи намаганням контролювати іншу людину. Воно має бути платформою для побудови щирих та глибоких стосунків.

Мар'яна БІСИК. П'ять правил спілкування // СЛОВО № 4 (68) 2016-2017