



Голос женщин

Информационный бюллетень №4
апрель 2017 года

Подготовлен в рамках проекта
«Усиление прав женщин в Западной Грузии»

При поддержке организации

Brot
für die Welt

Brot für die Welt –
Evangelischer
Entwicklungsdienst

Тема номера

Коммуникация - главный механизм в превенции семейных конфликтов

«Коммуникация» исходит от латинского слова «комуникаре», что означает – сделаем сказанное понятным для всех. Казалось бы, всё очень просто, но, к сожалению, проблема в том, что, часто высказываемое понятно не всем. Особенно тем, кого мы знаем очень близко и, вроде, они должны понимать наши соображения правильно. Именно по этой причине общение с людьми дело сложное и даже те, у кого есть способность лавировать, часто попадают в конфликтные ситуации.

Почему мы не понимаем друг друга, почему по-разному воспринимаем ситуацию? Этот вопрос напрямую связан со знанием коммуникации и ответ таков: потому, что не знаем, или, просто, неверно понимаем формы подачи информации.

Немного из теоретической части

Если хотим, чтобы коммуникация была эффективной, она должна быть двусторонней. Большое значение имеет – кем является твой партнёр, кому ты шлешь оповещение. Второй, не менее важный фактор - насколько готов ты получить информацию. Если эта цепь разорвана, то нарушено и общение.

Коммуникация имеет две стороны: вербальная, то есть подача информации словесно, и невербальная, то есть использование мимики, жестов.

Для того, чтобы коммуникация была эффективной, и мы не получили противоположного результата, необходимо вместе с вербальной частью использовать невербальную, поскольку «язык тела» в отношениях намного сильнее и имеет прямой результат.

Кроме того, для достижения двухсторонней коммуникации мы должны понимать не только прямое содержание текста, но и подтекст, то есть – что имеет в виду собеседник. Собеседник должен почувствовать, что вы заинтересованы посланной вами информацией.

Комментарий психолога

Как нам построить отношения в семье, с супругом, так, чтобы они не переросли в конфликт, где мы допускаем ошибки и какие важные факторы следует предусмотреть. В первую очередь, необходимо учесть следующее: с кем мы желаем установить коммуникацию, хорошо ли знакомы с его внутренней стороной, с его ценностями. Многие считают, что если до замужества общались с будущим супругом в течение 2-3 лет, то хорошо его знают. Они не понимают, почему теперь он не понимает их. Ошибка начинается именно отсюда.

Общение до создания семьи, сколько бы оно не длилось, абсолютно недостаточно для того, чтобы узнать партнёра. Ты не знакома с порядком и законами его семьи и это может создать множество препятствий.

Изложенные соображения можно рассмотреть на примере конкретного кейса.

Кети, 32 года: «До бракосочетания мы с Гией встречались в течение трёх лет. Мне казалось, что мы исчерпали все темы и хорошо узнали друг друга. Мы оба работали, имели собственный доход, и я думала, что нам не трудно будет жить. Гия был единственным сыном матери. После того, как мы стали супругами, я обнаружила, что со мной рядом совсем другой человек. Он всё время смотрел в глаза матери, старался делать всё так, чтобы заслужить её одобрения. Когда он возвращался с рынка, то тут же являлся к матери: - я купил твои любимые яблоки, выбрал именно такой сыр, который должен тебе понравиться. Сначала я не обращала на это внимания, но скоро поняла, что мои желания никого не интересуют.

Однажды я решила поменять занавески в нашей спальне. Гия сразу же согласился. Через несколько минут слышу, как он говорит матери: - мы хотим поменять занавески, выберем цвет, который нравится тебе. Этот поступок так меня разозлил, что еле сдержалась. Я срочно передумала менять занавески, при этом, никому ничего не объяснила, я была почти в истерике. Ни Гия, ни его мать не поняли, почему я так раздражена, а я, вся на нервах, закрылась в комнате, меня душил гнев.

Когда у нас родилась девочка, очень хотела назвать её Натали. Гия с испугом сказал мне, что его отец уже выбрал для неё имя бабушки и разве можно расстраивать его по этому поводу. Это меня страшно взволновало, решила не отступать – ведь ребёнок мой и имя буду выбирать я. Так и поступила. Это событие вызвало раздражение даже родственников – как могла ты посметь! Они считали, что я никого ни во что не ставлю.

Мы с Гией внешне старались ничего плохого друг другу не говорить, но вели себя наперекор друг другу. Свекровь будто бы ничего не замечала, но раздражение в отношении меня показывала во всём. Сохранять внешнее спокойствие старались все.

Я решила никого не вмешивать в воспитание ребёнка. Гия очень переживал по этому поводу. Когда, например, говорил – не вывезти ли ребёнка на воздух – мать прогуляется с ней, я отвечала – сейчас её надо мыть, когда мать варила гречневую кашу для ребёнка, я говорила - сегодня она должна есть рисовую, и готовую кашу у всех на глазах давала кошке.

Мы прожили вместе три года. Я понимала, что все устали от таких отношений. До сих пор всё удивляют и не понимают, почему мы расстались – из вашей семьи никогда не выходило ни одного громкого слова, говорили все».

Модель традиционной грузинской семьи, в частых случаях, построена на стереотипах, и внутренний распорядок семей абсолютно разный. Может быть ровно столько видов этого распорядка, сколько существует и семей. Исходя из этого, часто, ожидания партнёров до вступления в брак преувеличены. Потом оказывается, что они попали в совсем другой мир, и отношения переходят на другие рельсы. Они поступают неправильно, коммуникация у них не получается. Фразы и диалоги, которые хорошо работали до брака, дают обратный результат. А подобные препятствия создают хорошую почву для развития семейных конфликтов.

И в случае Кети её ожидания абсолютно отличаются. Мужчина, у которого имеется собственный доход, в её представлении является независимым человеком, и по причине этого преувеличенного ожидания их отношения становятся совершенно неадекватными. А в данном конкретном случае мы имеем дело с неправильной коммуникацией. Семья распалась, но никто из членов семьи не понял главной причины. Ни одна сторона не попыталась до конца разобраться в происходящем. Кети пользовалась лишь невербальной коммуникацией – или, разозлившись, закрывалась в комнате, или общалась со всеми посредством противоположных поступков.

Интересен фактор Гии. Он, как будто, старается быть нейтральным в отношениях между двумя важными для него женщинами, чтобы дело не дошло до конфликта. Абсолютно неадекватна форма его коммуникации. Как только возникло первое препятствие, необходимо было, чтобы через правильную коммуникацию Кети получила информацию о том, что в этой семье существовали такие порядки и всё делалось с пользой для неё. Такая же позиция должна была быть у него в отношении

матери, которая должна была знать, что в их семье началась новая эпоха. И теперь не всё будет так, как раньше. Вся семья жила по принципу испорченных часов. Каждый думал, что всё идёт нормально, и никто не догадывался кому и как объяснить непонятное.

Результат, к сожалению - разрушенная семья.

На одной из ежемесячных встреч фонда «Сухуми» мы столкнулись с одной историей неправильной коммуникации. Одна женщина уже 5 лет пребывавшая в разводе до сих пор не может объяснить - почему у них с супругом были конфликты. Рассказывала, что никогда ни к кому не обращалась грубо. Она считает, что «у него» был угрюмый, раздражительный характер, и он не мог общаться по-человечески.

«Мы с мужем так расстались, что я, кроме – дорогой мой – ничего ему не говорила. Последний конфликт тоже закончился этими словами с моей стороны. Он привёл домой друзей. Сам был немного выпивший, немного раздражённый. Было поздно, но я старалась не показывать недовольства. – Принеси чего-нибудь – обратился он ко мне приказным тоном. – Конечно, мой дорогой, сейчас же всё разогрею – учтиво ответила я. В ответ последовали страшная ругань и крик. Почему ты сердишься, генацвале, – говорю. Но как только я попыталась его успокоить, он ещё более взбесился. Я через силу улыбалась и успокаивала его ласковыми словами, а он громко матерился. В итоге на глазах у друзей бросил в меня стакан. Это был последний конфликт, после этого мы расстались». - Мзия, 42 года.

Комментарий психолога

Если человек употребляет ласковые слова в момент обращения, это означает, что он сможет наладить отношения со всеми. В коммуникации существуют 4 золотых правила. Всё зависит от того, к кому, как, где, в какой ситуации обращаешься.

Наверно, будет интересным проанализировать каждое из золотых правил в призме семейных конфликтов.

- Кто твой ответчик, кому ты должен подать информацию для понятия – в коммуникации это главный стержень. Если нашим объектом является муж, то мы, конечно, должны его хорошо знать. В последней ситуации применённая в отношении мужа фраза «мой дорогой» - приемлемая и допустимая форма. По правилам, коммуникация должна была завершиться эффективным результатом, если бы не другой непредвиденный случай – где и в какой ситуации мы применяем эту форму обращения.

Если Мзия говорит, что муж был раздражён, этого уже вполне достаточно для того, чтобы твои волшебные слова дали противоположный результат. Следующее золотое правило: в какой ситуации мы используем – никто фактически не учёл. Большинство грузинских мужчин предпочитают иметь среди друзей строгий имидж. Часто они стараются в глазах друзей создать такой имидж: мужчина, при входе которого в дом

все со страхом подсакивают. В такой ситуации подобная фамильярная форма обращения полностью уничтожает этот имидж и обязательно разозлит партнёра.

Эффективность коммуникации часто определяется её невербальной стороной – общение посредством мимики, жестов.

Если мы, наряду с вербальным общением, не будем использовать невербальное, коммуникация, в любом случае, будет безуспешной.

В рассмотренном выше случае, возможно, Мзия неправильно использовала невербальную сторону. – Я улыбалась через силу – это уже означает то, что ты послала послание другой стороне неправильно, ты передала свой противоположный настрой. В этом случае прямое содержание слов «мой дорогой» совершенно теряется, и коммуникация приобретает противоположный эффект. Язык тела настолько силен, что во время прямой коммуникации даже одного взгляда достаточно для того, чтобы вторая сторона почувствовала твой настрой, поэтому в таком случае слова бездейственны и они ни о чём не говорят.

Коммуникация с детьми

На встречах Фонда «Сухуми» женщины-бенефициары часто говорят о том, что им сложно наладить коммуникацию с детьми.

Эта тема довольно сложная. Как нам общаться с детьми, сколько времени мы уделяем им и насколько хорошо знаем их. Правда, эпоха современной техники, с одной стороны, упростила коммуникацию между людьми, полностью заполнила дефицит, вызванный разлукой, но она охладила формы общения. Одна из серьёзных проблем в Грузии – это миграция женщин, которая породила поколение, выросшее без матерей. Хотя, даже те дети, которые растут с мамами, всё равно ощущают дефицит общения с матерью. Матери, часто, уделяют мало внимания внутреннему миру детей. Им, пришедшим с работы, приходится заботиться о домашних делах. Дети часами сидят у компьютера и между ними коммуникация почти отсутствует.

Большинство родителей заняты, большая часть их времени уходит на работу или домашние дела. Когда дело касается воспитания детей, родители делают для этого всё: водят в садик, школу, различные кружки, одевает и кормит. На этот процесс уходит столько времени, что они забывают о воспитании, и в первую очередь, об общении с ними, что становится причиной различных трудностей и проблем. Эти проблемы более всего проявляются в период различных возрастных кризисов. Родитель не понимает – когда он упустил, когда произошло отчуждение ребёнка, почему он не слушается, почему родитель не понимает его желаний?

Коммуникация между матерью и ребёнком - это постоянный процесс. Мать, независимо от своего жизненного режима, должна быть всё время начеку. Если процесс коммуникации чуть ослаб, эта ошибка может стоить дорого.

Дети не меняются в один день, просто, матери вдруг обнаруживают эту перемену в один день. Поэтому, так же внезапно хотят восстановить порванную нить в отношениях, что, конечно, невозможно.

Если ребёнок развлекается у компьютера, мать должна поинтересоваться – какого формата эти игры, насколько они интересны, ей следует принять участие в процессе выбора. Изучение вкусов ребёнка облегчит преодоление возникших в отношениях препятствий.

Особое значение имеет включённость родителей в школьную жизнь. Согласно различным исследованиям, ученики, родители которых активно участвуют в образовательном процессе, достигают лучших результатов, их академическая успеваемость более высока: они получают высокие оценки, более качественно выполняют домашние задания, отличаются позитивным поведением, благосклонно относятся к школе и более уверены в себе и в своих возможностях.

Коммуникация с детьми не подразумевает постоянного контроля над ними. Это не нравится ни одному ребёнку. Хотя, родители должны быть активно включены во все процессы, касающиеся из детей: подготовка заданий, чтение книг.

Ребёнок, в каком возрасте он бы не был, должен чувствовать, что его слово вызывает особое внимание. Он должен быть активно включён в протекавшие в семье процессы.

Из кейса психолога фонда «Сухуми»:

«Марина разведена с супругом. У неё тринадцатилетний мальчик. Отношения между матерью и сыном осложнились тогда, когда у Марины появился поклонник. Мать изначально попыталась сблизить их. Сын получал подарки, с уважением относился к нему. Когда Марина объявила сыну, что собирается выйти замуж, мальчик закрылся, стал редко выходить из дома. Марина боялась потерять сына и решила отказаться от замужества. Психолог разъяснила ей, что это было неправильное решение, которое ещё более усугубит ситуацию. Она посоветовала ей дать мальчику время, потом подключить в дело жениха, чтобы он объяснил ему, что брак ничего не изменит в их отношениях и всё будет по-старому. У сына исчезло чувство опасности потерять мать. Между ними восстановились старые отношения».

В этом случае мы имеем дело с успешной коммуникацией, которая после вмешательства психолога завершилась успешно.

Как установить правильную коммуникацию с ребёнком?

В первую очередь, родители должны вместе детьми заниматься чем-то общим и радостным – играть, гулять, смотреть мультфильмы. Такие занятия должны быть приятны для обеих сторон, они должны обязательно находить для этого время и дать этому систематический характер.

Ребёнок должен иметь самостоятельность, ему должны доверять, он должен знать, что, в случае необходимости, родители ему помогут.

Если ваш ребёнок принял неправильное решение, войдите в его положение, скажите ему, что любите его, уважаете его решение, но волнуетесь из-за него. Спросите, уверен ли он в верности своего решения. Выслушайте своего ребёнка, дайте ему время объясниться, возможно, он сам придёт к правильному заключению, и если вы считаете, что он допускает ошибку, дайте ему право учиться на собственных ошибках. В то же время, будьте рядом, поддержите его эмоционально, но бразды правления оставьте в его руках.

Дети не меняются в один день, просто, матери обнаруживают, порой, эти изменения в один день. Правильная коммуникация поможет нам в том, чтобы каждая сторона хорошо понимала другую, дабы избежать конфликтных ситуаций.

**Обращайтесь в Центры поддержки женщин Фонда «Сухуми»,
получайте бесплатные психологические и юридические консультации.**

Центр поддержки женщин Кутаиси - ул. Мгалоблишвили 6

597 40 51 46 / 579 93 28 28

Центр поддержки женщин Хони - военный городок, корпус 98

579 70 84 84 / 571 85 42 42

Центр поддержки женщин Сенаки - ул. Бараташвили 13

579 27 94 94 / 571 85 39 39

Центр поддержки женщин Поти - новый район, ул. Гагры 10/9

597 89 25 25 / 597 15 72 74

Центр поддержки женщин Хурча/Коки – село Хурча

574 96 27 27 / 571 76 48 48

Центр поддержки женщин Цхалтубо - новый район, ул. 9 апреля 3/17

597 54 92 92 / 592 81 68 68

Желаем успехов!