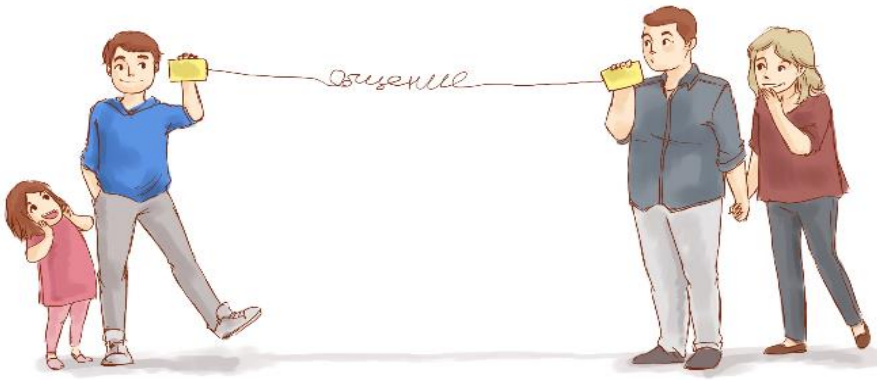


## «Как научиться говорить?»



К сожалению, в последние 5 лет способность грамотно коммуницировать снизилась в разы. Казалось бы, ничего особенного не происходит, но все чаще люди сталкиваются с тем, что их не понимают или с тем, что они не понимают других.

Что с этим делать – вопрос очень глобальный, так как в один день это не решается, но, как говорится – маленькими шагами к большим целям.

**1.** Если трудности возникают при общении с родителями, то можно начать с малого: рассказывать, как прошел день не односложными предложениями, а уделить этому некоторое время. Попробуйте рассказать ваш день так, как будто ваши родители вас совсем не знают.

Объясню. Часто, когда мы знакомимся с новыми людьми, нам кажется, что они понимают нас как никто другой. Но в большинстве случаев – это только иллюзия. Просто им мы уделяем больше времени, и «разжевываем» все очень конкретно, и очень обходительно. С близкими все не так, мы можем нагрубить, говорить так, как будто они должны знать всё еще до того, как мы рассказали, не задавать вопросы, потому что итак все понятно. Не всегда это так работает, а точнее никогда. Немного терпения и вы заметите, как улучшатся ваши отношения.

- К родителям данная рекомендация тоже имеет отношение. Можно устраивать семейные ужины (начать можно хотя бы с 1-го раза в неделю) – такой несложный ритуал будет позитивно отражаться на отношениях внутри семьи. Уберите все гаджеты, отключите телевизор на фоне, и просто поговорите друг с другом, расскажите о своем дне, какие эмоции он вам подарил.

**2.** Старайтесь быть открытым. Да, это требует невозможных усилий. Но если проводить время вместе хотя бы за рутинными делами (*приготовление ужина, подделки для школьных мероприятий, даже уборка может превратиться во что-то веселое*), то отношения станут крепче, и вы сможете понимать друг друга с полу слова.

**3.** А еще очень важно выражать свои чувства, тогда людям (а особенно родителям) будет проще вас понять. Например, говорить не «ты меня не понимаешь», а выразить свои переживания от первого лица «мне сложно выразить свои чувства, потому что их много, поэтому я хотел бы, чтобы ты помог(ла) мне». Но этому еще поучиться нужно.

**4.** Так же, как и понимать истинные намерения других людей. По какой причине они отреагировали, так или иначе. Ведь человек не может всегда действовать иррационально, из какой-то логики он исходит. Это, кстати, еще один важный пункт – принятие поведения другого человека. Постарайтесь не просто «придумать» причину, по которой человек может себя вести определенным образом, а действительно встать на его место.

**5.** А еще, отличный метод – это прикосновения. Объятия, например, укрепляют степень привязанности, снижают уровень стресса и даже поднимают самооценку (доказано учеными). Просто обнимайтесь чаще. Такая вот теплая уютная рекомендация.

Будьте внимательны друг к другу.