

## «Языки уважения» в семье

### (между родителями и родителями и детьми)

Что такое « уважение» - это позиция одного человека по отношению к другому, признание его достоинств, понимание того, что он делает что-то важное, ценное, а также соответствующее отношение. Можно сказать, что уважение — это основа комфортного сосуществования людей, без него невозможно построить зрелые и доверительные отношения в семье и в социуме. Отсутствие уважения становится причиной конфликтов.

Как уважение проявляется в общении в семье? Уважение в отношениях означает внимание к словам, чувствам, мыслям, идеям, желаниям и потребностям другого человека.

Рассмотрим **5 основных языков уважения**, на которых стоит научиться разговаривать в семье.

**1. Уважение мнений, решений и просьб партнера.** В чем это проявляется?

- Мне важно твое мнение.
- Как здорово, что ты это сказал!
- Мне будет очень приятно, если ты принесешь мне очки из прихожей.
- Спасибо, дорогой!
- Да, я помню, как для тебя важно успевать ходить в тренажерный зал по вторникам, я сам встречу тетю на вокзале.

**Ошибка 1.** Какими словами проявляется ? Неуважение мнений, решений и просьб партнера

- Мне все равно, что ты думаешь...
- Выкручивайся, как хочешь!
- Тебе надо, ты и делай
- Я сделаю так, как сама решу!
- Меня ты вряд ли переспоришь

Если партнер не стремится наладить диалог и попросту игнорирует мнение другого и такое будет повторяться, другой не будет дорожить

этими отношениями и такое общение будет конфликтным или формальными.

2. **Уважение ценностей партнера**, его религиозных, политических взглядов, интересов и хобби. Какими словами проявляется :

- Я вижу, как для тебя это важно и ценно - проводить свои встречи в клубе.
  - Я уважаю твой выбор - не есть мясо в пост и др.
2. **Ошибка.** Какими словами проявляется? Неуважение ценностей партнера, его религиозных, политических взглядов, интересов, хобби –
- Тоже мне занятие выбрал ...
  - Какой мотоциклетный спорт... Футбол - вот это я понимаю!
  - Мне все равно, как ты думаешь
  - Глупость какую придумал/а
  - Есть мое мнение и неправильное и др.

Конфликты на уровне ценностей очень болезненные, другой человек чувствует, что его не во что не ставят и это сказывается на выстраивании отношений. Это одна из наиболее чувствительных зон. Если партнеры не договорятся – возможен разрыв отношений и конфликты. Если такое будет повторяться, партнер, чье мнение не уважают, не будет дорожить этим союзом и такие отношения испортятся.

3. **Уважение к уму партнера.** В чем это проявляется?

- Как здорово, что ты можешь справиться с любой задачей!
- Горжусь тобой!
- А ты как думаешь?

3. **Ошибка.** Неуважение к уму партнера. Какими словами проявляется?

- Ты что, совсем ку-ку?
- Ну тоже мне скажешь...
- Ты что не соображаешь?

Конфликты на уровне неуважения ума очень обижают. Это очень чувствительная зона.

4. **Уважение к усилиям и времени партнера.** Какими словами проявляется?

- Я понимаю, как много сил ты приложил/а, чтобы сделать ...

- Твой вклад бесценен. Иди, обниму!
- Я ценю твое время, поэтому прошу, давай заранее продумаем, кто и что купит к столу.
- Дорогой, мне нужно брюки из химчистки забрать, ты свободен в пятницу вечером?

#### **4.Ошибка.** В каких словах это проявляется?

- С этим любой дурак справится...
- Ты занимаешься ерундой.
- Крутись, как хочешь, а детей ты забирать...
- На этих выходных я уезжаю с друзьями..

Конфликты на уровне неуважения усилий обесценивают другого. Это может злить, раздражать, заставляет бороться и отстаивать свои границы, провоцировать конфликты и отдаленность друг от друга. Если такое будет повторяться, партнер подумает о другом браке или месте, где его усилия и время будут уважать.

#### **5. Уважение к пространству и личным вещам другого.** В каких словах проявляется?

- Я могу взять твое/зарядное устройство, твою ручку и т. д
- Это твои вещи. Скажи, как мне можно позаботиться о них?

**Ошибка.** Неуважения к личному пространству и личным вещам. В чем проявляется?

- Что за помойка у тебя на столе!
- Надо весь твой хлам выбросить!
- Я тут в твою приставку решил поиграть..

Неуважение в этой зоне очень конфликтная зона и как правило вызывает агрессию и сильные злые чувства.

Таким образом, зная и учитывая эти ошибки в семье нужно установить правила общения. Эти правила должны быть основаны на уважении к другому члену семьи к его – просьбам, мнениям.

#### 1. Уважение мнения, решений, просьб

1. Каждый из партнеров уважает и принимает решения, принятые касательно личной зоны партнера: ● вещи, ● стиль одежды, прическа ● питание и т.д

2. Общие вопросы семьи обсуждаются и решения принимаются коллегиально:

- обсуждение ведем только вдвоем - без привлечения третьих лиц ● каждый может высказать свое мнение

- каждый должен выслушать мнение другого ● убеждаем аргументами, а не ломаем силой ● при принятии решения, учитывается, как будет лучше ДЛЯ СЕМЬИ ● общее решение фиксируется (оно может быть пересмотрено не ранее, чем через месяц)

3. Просьбы высказываем мягко и с улыбкой: ● каждый может выполнить просьбу или отказаться от этого ● принимаем отказ без обиды ● пояснение о причинах отказа может даваться по желанию Я вам сейчас привела конкретные ПРАВИЛА конкретной семьи ● по пункту мнения, решения, просьбы партнера В другой семье они могут быть другими ● важен принцип