

УРОКИ СЧАСТЛИВОГО БРАКА

*Пособие по формированию психологической готовности
молодых людей к семейной жизни*



Белгород 2023

УДК 316.36
ББК 88.576
У 71

Авторы-составители:

Овсяникова Е.А., Доронина Н.Н., Гут Ю.Н., Худаева М.Ю., Ткаченко Н.С.

У 71 **УРОКИ СЧАСТЛИВОГО БРАКА:** пособие по формированию психологической готовности молодых людей к семейной жизни / Е.А. Овсяникова Н.Н. Доронина, Ю.Н. Гут, М.Ю. Худаева, Н.С. Ткаченко. – Белгород : ООО «Эпицентр», 2023. – 68 с.

В пособии рассматриваются вопросы, связанные с сущностью семейных отношений: супружеских, детско-родительских и отношений с членами расширенной семьи.

Пособие адресовано молодым людям, планирующим создать семью и всем, кто стремится построить гармоничные отношения в семье. А также может быть использовано студентами, обучающимися по направлениям и специальностям психологии, практикующими психологами и всеми интересующимися проблемами семейных отношений.

УДК 316.36
ББК 88.576

© Овсяникова Е.А., Доронина Н.Н., Гут Ю.Н.,
Худаева М.Ю., Ткаченко Н.С., составление, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
Секреты крепкого супружества.....	5
Как подружиться с родственниками второй половинки.....	17
Плюсы и минусы семейных конфликтов.....	28
Шпаргалки для родителей	41
Семейные ритуалы и традиции.....	61
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	67

ПРЕДИСЛОВИЕ

*Семья – это очень серьезно,
семья заменяет человеку все.
Поэтому, прежде чем завести семью,
необходимо как следует подумать,
что для вас важнее: все или семья.
Фаина Раневская*

Каждый человек хотя бы однажды задавался вопросом: в чем секрет счастливого брака?

В нашем пособии мы собрали и сформулировали основные ориентиры построения гармоничных отношений между всеми членами семьи.

Здесь Вы найдете рекомендации для построения и поддержания крепких супружеских отношений; подсказки о том, как подружиться с родственниками своего любимого человека; информацию о том, как обернуть семейные конфликты в средства преодоления семейных кризисов, улучшения отношений и повышения степени удовлетворенности этими отношениями; опору для родителей в разных ситуациях, возникающих в отношениях с детьми разного возраста; узнаете, для чего необходимы семейные ритуалы и традиции и как их создать.

Собранная в этом пособии информация поможет молодым людям, планирующим вступить в брак или начать жить вместе, сориентироваться в том, на что стоит обратить внимание при создании семьи и как сделать счастливыми Ваши семейные отношения, а для людей, уже строящих семью, наше пособие поспособствует анализу и улучшению качества семейных отношений.

Пособие будет полезно будущим и практикующим психологам, которые смогут его использовать в своей профессиональной деятельности.

Секреты крепкого супружества



*Если вы готовы не искать идеал,
а работать над своими
неидеальными отношениями,
то в итоге вы, возможно, сможете
получить от них то,
о чем даже и мечтать не смели!*

Считается, что построить крепкую семью и долгие годы быть счастливым в браке очень трудно. Да ничего подобного! Просто конфликтные пары, их скандалы и разрывы привлекают больше общественного внимания, затрагивают чувства их друзей и родственников, которые в свою очередь несут негативный заряд дальше. Вот и возникает субъективное ощущение, что у всех вокруг все плохо. На самом деле, это не так. Счастливых пар не меньше, но они не выносят свою любовь на общее обозрение.

Психологи установили, что у таких пар много похожего. Значит, для того, чтобы быть счастливыми, достаточно знать **секреты крепкого брака** и следовать им в своей жизни.

Ваш союз – единственный и другого не будет, так как нет и не будет личности, похожей на Вашу.

Только опираясь на такую установку, можно находить компромиссы и строить по-настоящему уникальную семью, а не гнаться за идеалом. Очень часто люди оказываются заложниками несбывшихся ожиданий и вместо того, чтобы находить компромиссы, отправляются на поиски «чего-нибудь получше». И вот уже измены, крушение союза и новые отношения, которые через пару лет опять заканчиваются крахом.

Секрет счастливых отношений не может заключаться в каком-то одном действии или правиле, это целая система построения отношений, над которой нужно постоянно работать.

Любовь – волшебство, а не собственность. В счастливых семьях отношения пропитаны воздухом свободы. Здесь нет жестких правил и нерушимых обязательств, ведь любовь, как известно, не живет в неволе. Если отношения строятся на долге и запретах, то любовь гаснет, а брак становится пыткой. Для роста любви необходимо принятие, базовое доверие в паре и легкость; вольная импровизация, а не натужная требовательность.

Давайте любимым свободу и свое доверие. Иногда им нужно побыть отдельно от вас, не пугайтесь этого. Дайте им быть там, где они черпают силы, в том числе и силы для любви!

Берегите себя для любимых. Будьте верны друг другу! Ни при каких обстоятельствах никого не подпускайте к своему сердцу так близко, как единственно любимого человека. Даже открываясь навстречу всему миру и любя его всей душой, оставляйте уголок, в который есть доступ только для одного человека.

Не критикуйте, а хвалите. Если поведение и поступки вашей второй половинки являются причиной вашего недовольства, и вы всегда даете ему (ей) об этом знать, это вызывает у партнера внутреннее напряжение и отчуждение. Фокусируйте свое внимание на лучших, а не на худших качествах в своих любимых, хвалите их неустанно! Тогда лучшие качества растут, и вот вам уже действительно есть, чем восхищаться. Говорите любимым об их сильных сторонах, будьте щедры на комплименты, благодарите за оказанную помощь. Если вам что-то не нравится, умейте предельно деликатно указать на промахи и недочеты. Если вместо ругани и критики вы будете проявлять нежность и ласку, вы быстрее добьетесь желаемого.

Не выносите «сор из избы». Ни в коем случае не надо критиковать любимых в разговорах с друзьями и близкими людьми! Мы создаем свою реальность не только делами, но и тем, как именно мы говорим о своей семье. Говорите о своей второй половинке только хорошо и делайте это искренне. Вот увидите, что от этого счастье только приумножится. А то, что раздражало вас и готово было сорваться с языка, развеется без остатка, как дым!

Тем более никогда не надо выяснять отношения или пускаться в критику партнеров при посторонних. Пусть ваши любимые знают, что вы их не подведете и всегда останетесь спокойны и доброжелательны, а недовольство выскажите наедине и в приемлемой форме.

Важно: ваши друзья и родственники должны уважать вашего мужа или жену, даже если им не все нравится. Не поощряйте их критику, не позволяйте им обсуждать вашу вторую половинку.

Научитесь принимать изменения друг в друге

Влюбляйтесь снова и снова.

Ничто и никто не остается неизменным, а мы сами меньше всего. Через 10 лет вы обнаруживаете, что живете уже совсем не с тем человеком, которого полюбили когда-то.

Чтобы не было разочарований, научитесь принимать изменения друг в друге, как открытия и повод для новой влюбленности в свою половинку. Все зависит от угла зрения. Найдите, чем восхищаться, и делайте это искренне. Не сожалейте о прошлом, а всегда устремляйтесь в будущее. Будьте позитивны в своих ожиданиях, ведь мысль материальна. Что вы задумали, то и сбудется!

Боритесь за своих любимых. Любовь не терпит лени. Никогда не переставайте бороться за сердца своих любимых. Не думайте, что, однажды завоевав любовь, вы становитесь ее собственником навсегда. Любовь – не что-то статичное, само собой разумеющееся, ее надо подпитывать снова и снова. Доказывайте ее, занимайтесь ею, вновь и вновь завоевывайте свою половинку!

Выясните у любимого человека, как вы можете дать ему (или ей) почувствовать себя любимым и желанным. Вы узнаете много нового! Вооружившись этими секретными знаниями, не ленитесь, а действуйте!

Откройтесь друг другу. Семья не может существовать без близких отношений, и не только сексуальных. Это очень трудно, но все же станьте уязвимыми для любимых. Вы двое – единственные в мире люди, которые знают друг о друге все, поэтому в паре бесполезно лукавить. Гораздо лучше раскрыться полностью и подарить друг другу взаимное принятие.

Делитесь со своей половинкой секретами, позвольте любить вас со всеми спорными сторонами вашей натуры, со всеми недостатками и странностями. Любящий взгляд все что угодно может превратить в «неведомые тайны твоей большой души». В конечном итоге, только любящие люди – лучшие, по-настоящему близкие друзья друг для друга.

Звезда семейного психологического консультирования Верджиния Сатир называла два основных условия благополучных семейных отношений: искренность и открытость.

Не закикливайтесь на деньгах, но зарабатывайте. Не позволяйте деньгам вмешиваться в ваши отношения. Они должны знать свое место. Ведь

деньги – это всего лишь игра. Настоящими могут быть только чувства. Поэтому уважение к занятиям друг друга действительно необходимо.

Неважно, много или мало зарабатывает каждый из вас. Социологи выяснили, что уровень счастья в паре никак не зависит от экономического уровня семьи. Но очень важно, чтобы оба партнера работали или занимались чем-то, приносящим доход. Тогда добыча денег становится командной игрой, и повод для конфликтов улетучивается сам собой.

Дарите друг другу прекрасные мгновенья. Все время подпитывайте свою любовь. Специально планируйте общие позитивные впечатления. У вас двоих обязательно должно быть время, которое вы дарите только друг другу, а не делам, работе или детям. Причем в это время вы ни в коем случае не должны говорить о делах и заботах, а всецело дарить их любимому, делиться позитивными эмоциями, испытывать их вместе. Очень хорошо, если вы можете позволить себе путешествовать вдвоем, без детей, или хотя бы ходить со своей половинкой в ресторан (кафе, кофейню и др.), позаботившись о каком-нибудь сюрпризе там. Но и побегать по осенним листьям в парке или устроить ночную вылазку в соседний паб тоже неплохо.

Важно: кино для этого не подойдет, ведь во время просмотра фильма вы не общаетесь и не обмениваетесь эмоциями, так что в смысле подпитки любви это зря потраченное время.

Не отказывайтесь от своих интересов. Ученые из Канзасского университета, изучая секреты счастливого брака, установили, что в прочных счастливых парах люди непременно имеют свою часть жизни, отдельную от семьи, и это не работа.

Супруги в прочных семьях не жертвуют своим хобби или давними привычками ради семьи и детей. «Зоной свободы» может быть что угодно, от субботнего футбола до обычая собираться с подругами на кофе раз в неделю, от органных концертов до бани с друзьями. Наличие такой собственной зоны позволяет сбрасывать накопившееся напряжение и получать глоток свободы, увеличивая ощущение радости жизни.

Дайте любимым личное пространство. Из того же исследования следует, что нельзя недооценивать необходимость в личном пространстве. У каждого члена семьи в доме должен быть свой уголок, «берлога», где можно побыть в одиночестве. Психологи отмечают, что особенно остро в уединении нуждаются мужчины. Конечно, в наших малогабаритных квартирах это не всегда легко реализовать, но понимать эту потребность и создавать друг другу возможность побыть в одиночестве надо все равно. В конце концов, этого можно достигать искусственно: сдвигом в выходных или договоренностью между супругами, что каждую неделю по средам она

уводит детей в кино, а по пятницам он увозит их в гости к бабушке. Но и ежедневные зоны одиночества нужны тоже.

Место для семейного общения. В наших условиях таким местом чаще всего является кухня. И не удивительно: пища дает нам почувствовать свою защищенность. Это базовая потребность нашей психики, которая формируется еще в раннем детстве, когда ребенок одновременно получает молоко матери и ее защиту.

Очень важно не разрушать эту связь и не затевать за ужином или завтраком разборок и ссор, а провести время за едой в приятном общении.

Можно и нужно обсуждать новости, делиться впечатлениями, шутить и строить планы на будущее. Но это не значит, что общение непременно должно быть легким. Серьезные вопросы тоже лучше обсуждать за ужином, особенно если кто-то из членов семьи попал в трудную ситуацию. В этом случае моральная поддержка семьи придает ему сил и обеспечивает психологическую защиту.

Иногда бывает важно просто пожалеть и приласкать того, кто в этом нуждается, если вы не можете помочь действенно. Это успокаивает, дает энергетический ресурс и сигнализирует о вашей любви и заботе.

Относись к словам своей второй половинки с таким вниманием, с каким бы тебе хотелось, чтобы он (а) слушал (а) тебя.

Слушайте и делайте выводы.

Крайне важно научиться слушать своего партнера. Но не только слушать, но и непременно слышать, и делать выводы, и вступать в диалог.

Если один из супругов переживает собственный внутренний кризис, то второй обязательно должен вовремя догадаться об этом и помочь. Скольких семейных кризисов, скольких проблем можно было бы избежать, если бы мы всегда внимательно слушали друг друга!

Никогда не используйте конфликтогены (слова и действия, вызывающие на конфликт). В мире нет пар, которые никогда бы не ссорились. Одни умудряются оставаться сдержанными, даже выясняя отношения. Другие устраивают бурные скандалы, выпуская пар. Это не влияет на субъективное ощущение благополучия в паре, если люди не ранят друг друга по-настоящему глубоко. Чаще всего непоправимый вред отношениям наносят конфликтогены: слова и действия, использование которых подрывает базовое доверие к партнеру. Если один из пары позволяет себе издевки или насмешки, угрожает или отдает приказания, демонстрирует превосходство или оскорбляет любимого человека, то такие раны оставляют незаживающие следы. Сколько любви, терпения и нежности потом нужно, чтобы их залечить!

Есть и невербальные конфликтогены, которые способны убить любовь в паре. К ним относится, например, игнорирование партнёра по общению. Если один из пары продолжает заниматься посторонними делами, когда с ним разговаривают или ждут его внимания, демонстрирует равнодушие или просто не замечает вторую половинку, это может вывести из себя кого угодно. Как бы ужасно вы себя ни чувствовали, откажитесь от использования конфликтогенов: берегите доверие любимых!

Научитесь прощать. Прощение – это свобода. Не позволяйте вашей истории держать вас в заложниках. Прошлые ошибки, неважно чьи – ваши или вашей половинки, – могут стать тем якорем, который не даст вашим отношениям развиваться. Сосредоточьтесь на будущем, а не прошлом. Всегда выбирайте любовь, как бы ни был труден этот выбор и как бы ни мешали уязвленная гордость, обида или гнев. Помните: любовь все способна победить.

Найдите общие цели, мечты, придумайте общие планы и двигайтесь вместе в их направлении.

Развивайтесь вместе. Когда ваши мышцы перестают работать, они атрофируются. То же самое происходит с отношениями. Идеально, если это общее хобби или даже страсть всей жизни.

Известно немало по-настоящему счастливых звездных пар, союз которых наполнял смыслом и страстью сотворчество в музыке, театре, кино или в чем-то ином.

Но даже совместное планирование путешествий или реализация каких-то иных смелых идей может стать общим делом. Работайте вместе для достижения совместных целей, и вам всегда будет интересно вдвоем. Если прежние цели иссякли, придумайте новые, еще более увлекательные. Всегда смотрите в будущее, растите и развивайтесь вместе.

Организируйте чаще интимные отношения. Для юных пар этот совет, как правило, не актуален. Они и так не упускают любой возможности заняться любовью. Но и с возрастом не надо недооценивать насыщенную сексуальную жизнь, как важную часть счастливого брака. Не становитесь предсказуемыми друг для друга! Устраивайте романтические вечера, совместный просмотр откровенного кино, дурачьтесь и экспериментируйте в постели. Делайте все, чтобы ваша сексуальная жизнь была великолепной, наполненной, яркой!

Будьте романтичны. Главный секрет счастливого брака заключается в проявлении любви и заботы. Слишком много людей, начинающих свою жизнь в захватывающем мире супружества, сосредотачивают все свои усилия

на сексуальной стороне отношений. Но они мало обращают внимания на основные моменты, такие как выражение своей любви и романтика. Важно проявлять разными способами знаки любви и признательности. Это позволяет партнеру чувствовать Вашу привязанность к нему и свою ценность и значимость. Например: чаще пишите ему любовные сообщения, ходите на свидания, как в самом начале ваших отношений. Больше общайтесь друг с другом, делайте различные сюрпризы и подарки.

Не «терроризируйте» партнера ревностью. Хорошо известный факт, что ревность разрушает отношения. Если Вы начинаете проявлять ревность в поведении (следить за партнером, просматривать его телефон и сообщения в социальных сетях, держите партнера на расстоянии от друзей и знакомых, лишаете свободы, усиливаете контроль) и упреках (постоянно говорите о своих подозрениях и опасениях), то таким образом создаете недоверие между вами, которое приводит к ссорам, конфликтам (скрытым и открытым), обидам и раздражению. Это не может ни отразиться на снижении самооценки партнеров, разрушении благополучных отношений. Если Вы понимаете, что сами не справляетесь с чувством ревности, то обратитесь за помощью к психологу.

Никогда не принимайте партнера как должное. Часто после того, как огонь страсти в отношениях угасает, партнеры забывают благодарить друг друга за различные мелочи, за заботу и внимание. Будь то приготовление еды, походы в кино, встречи после работы, либо незначительные подарки. Важно друг другу говорить о своих положительных чувствах, которые возникают в ответ на проведенное вместе время. В отношениях нужно проявлять много любви и заботы. Нужно много общаться с партнером. Когда вы вместе находитесь в общественных местах, будьте ближе друг к другу. В ресторане помогите своей женщине надеть пальто, удобно расположиться, а после работы интересуйтесь как прошёл его или ее день.

**Каждый день следите за собой
и за своей внешностью.**

Не отказывайтесь от своих личных стандартов. Если вы привыкли заботиться о своей внешности, то сохраняйте заботу о себе и в семейной жизни.

Обращайте внимание на своё тело, поддерживайте здоровый образ жизни и правильное питание. Прививайте полезные привычки детям, увлекайте их собственным примером. Не заслуженно забыта пословица: «в здоровом теле – здоровый дух». Невозможно поддерживать психологическое

здоровье, жизнелюбие и жизнестойкость без заботы о физическом состоянии и здоровье.

Найдите хобби, которыми вы можете заняться вместе или поддерживайте хобби друг друга. Этот секрет счастливого брака состоит в том, чтобы вы находили занятия, которые позволят вам вместе проводить время. Крайне важно, чтобы ваш брак не превращался в скучную рутину. В длительных отношениях важно качественно проводить время вместе со своим супругом. А не только заняться работой, детьми или бытовыми делами.

Уважайте друг друга. Чтобы отношения были счастливыми, в них должен присутствовать высокий уровень уважения со стороны обоих партнеров. Пары довольно часто обнаруживают, что их неуважение друг к другу часто становится причиной для ссор и разногласий. Поэтому есть несколько простых шагов, которые можно предпринять, чтобы повысить уровень уважения в отношениях:

- Не подавляйте своего партнёра и не высмеивайте его ни дома, ни на публике;

- Будьте вежливы с ним и не называйте оскорбительными словами, особенно во время споров;

- Не говорите плохо о его семье и родственниках;

- Все проблемы в отношениях сохраняйте в семье и не рассказывайте всем своим друзьям о вашей личной жизни, если ваш брак не в порядке;

- Не критикуйте за то, что человек придерживается своих убеждений (расхождение во взглядах на религию, политику и так далее). Вы никогда не будете иметь абсолютно одинаковые взгляды на все, что вас окружает. Поэтому уважайте мнение друг друга.

Соблюдайте брачные обеты. Это звучит очевидно, но так много пар во время бракосочетания просто повторяют брачные обеты (по сценарию организатора торжества), потому что это является частью свадебной церемонии. И на самом деле мало людей воспринимают это всерьёз. Суть в том, что, если вы венчались в церкви, вы, вероятно, поклялись любить, чтить и оставаться вместе в болезни и здоровье, во времена богатства и бедности. Поэтому, если вы давали эти обещания, то их все-таки нужно соблюдать. Все совместные планы и обещания построенные до вступления в брак тоже лучше помнить и ответственно к ним относиться. Это создает чувство надежности и стабильности отношений.

Слушайте друг друга. Этот секрет счастливого брака заключается в активном слушании партнера. Часто жалобы пар состоят в том, что партнеры их просто не слушают. Активное слушание может значительно улучшить

отношения. И даже если вы ведете какой-то небольшой спор, то постарайтесь внимательно выслушать своего партнера и ответить так, чтобы продемонстрировать понимание проблемы.

**Прежде чем вступать в брак,
сначала хорошо узнайте
партнера**

Не пытайтесь менять друг друга. Помните, когда вы впервые влюбились в своего партнера? Тогда вам все в нем нравилось. Вы ничего не хотели менять в нем и были действительно счастливы с этим человеком.

Но как только вы начнете указывать на недостатки партнера и захотите его поменять, у вас могут начаться проблемы. Да, может быть такое, что человек будет менять свое поведение. Но со временем его настоящая личность снова вернется. Поэтому, прежде чем вступать в брак, сначала хорошо узнайте партнера. Также не нужно ожидать, что он или она изменит свой стиль одежды, элементы оформления внешности или своих друзей.

Эффективное общение. Регулярное общение в отношениях чрезвычайно важно. Это может быть тогда, когда вы делитесь своими чувствами, рассказываете, как прошёл ваш день или выражаете свою любовь к партнёру. Но в любых отношениях могут возникнуть проблемы. Поэтому их нужно решать в первую очередь. И старайтесь всегда создавать благоприятную атмосферу в семье, чтобы была возможность искренне и открыто обсуждать возникающие разногласия.

Не позволяйте детям настраивать вас друг против друга. Один из секретов счастливого брака заключается в правильном воспитании детей. Ведь дети могут манипулировать своими родителями. Чтобы избежать конфликтов на почве манипулирования, важно устанавливать общие правила и требования, которые обсуждаются родителями в отсутствие детей. Важно поддерживать друг друга, даже если есть разногласия, их также обсуждать лучше наедине. Если дети будут знать, что один из родителей сказал «нет», но другой может сказать «да», то дети будут использовать это в полной мере. Поэтому убедитесь, что вы и ваш супруг имеете одинаковые взгляды на воспитание детей.

Чего стоит избегать в супружеских отношениях?

Прожить без ссор долгую совместную жизнь невозможно, это утопия. Счастливые пары отличаются от несчастливых как раз тем, как они умеют выходить из конфликтных ситуаций. Американский психолог Джон Готтман, автор бестселлеров «7 принципов счастливого брака» и «Как сохранить любовь в браке» на протяжении многих лет наблюдал за семейными парами

и в результате с точностью до 96% научился предсказывать судьбу отношений по тому, как супруги друг с другом разговаривают.

Он выявил «**четыре**х всадников апокалипсиса», то есть четыре разрушительных составляющих семейной жизни: **критика, презрение, защитная реакция и отчуждение**. Любой конфликт в неудачном браке начинается с критики одной из сторон, затем в ход идут сарказм и цинизм, демонстрирующие презрение партнеров друг к другу. В ответ обвиняемый переходит в контрнаступление и оскорбляет противника. В результате один или оба супруга выключаются из конфликта, уходят в себя – образно говоря, возводят непробиваемую стену. Повторение таких конфликтов ведет к отдалению и как итог – разводу.

Как правильно ссориться? Джон Готтман предлагает сменить тактику и следовать нескольким принципам во время ссоры. Во-первых, необходимо смягчить начало разговора. Если вы хотите обсудить с супругом его невыполнение обязанностей по дому, не стоит начинать с нападения. Говорите о собственных чувствах: «Я хочу, чтобы ты больше помогал мне по хозяйству» вместо «Тебе наплевать на семью, и ты вечно все забываешь». Второй необходимый навык – умение вовремя затормозить, хотя в пылу ссоры сделать это бывает довольно сложно. На помощь придут формальные фразы, которые оба партнера будут воспринимать как шаг к примирению. Можно даже записать их и повесить на холодильник как памятку. Следующий шаг: готовность идти на компромиссы. Важно обсуждать проблему только после того, как оба успокоились. В идеале, конечно, с этого стоит начинать, тогда многих ссор можно будет избежать.

Возьмите лист бумаги и начертите две окружности: одну внутри другой. Во внутренней напишите то, в чем вы не можете уступить в данном вопросе. Во внешней – то, в чем вы готовы пойти на компромисс. Пусть партнер сделает то же самое, и потом сравните записи. Так вы наглядно увидите, в чем у вас принципиальные расхождения, а в чем вы можете пойти навстречу.

Внимание к мелочам. В счастливых семьях близкая эмоциональная связь супругов отчетливо прослеживается в повседневном общении. Такая мелочь как совместный просмотр сериалов может сказать о паре больше, чем сеанс у психотерапевта. Понаблюдайте, как часто в течение дня вы и ваш партнер проявляете заботу и нежность друг к другу.

Психолог Джон Готтман предлагает открыть «**банковский счет эмоций**»: любое знак внимания друг к другу – средства на этом счете, которые укрепляют союз. Однако важно, чтобы желание сделать приятное друг другу не превратилось в соревнование: «ты – мне, я – тебе». Здесь

важно сосредоточиться на себе и научиться отдавать, а не требовать чего-то взамен. Можно составить список совместных действий, и пусть каждый выберет по три из них, которые ему больше всего по душе.

Соблюдайте традиции. Ритуалы и традиции появились еще в древние времена у первых племен. Они нужны для того, чтобы поддерживать связь с предками, друг другом, сохранять культурное наследие и упорядочить свою жизнь. Семью не зря называют ячейкой общества, поскольку она отражает его устройство на микроуровне.

Важно, чтобы традиции и ритуалы соответствовали мировоззрению всех членов семьи. Если ваш супруг не ест мясо по этическим соображениям, идея готовить всей семьей шашлыки на природе на майские праздники вряд ли будет удачной. На основе ритуалов и традиций в семье появляются свои символы. Например, если вы играете по воскресеньям всей семьей в лото, набор для этой игры можно передавать из поколения в поколение. Символом может стать также семейное предание о том, как прадедушка мужа спас возлюбленную от врагов. Исходите из общих интересов, тогда традиции приживутся сами собой.

Зачастую именно недостаток внимания и поддержки в семье приводит к раздорам и непониманию

Всегда отвечайте на «просьбы о внимании». Начало и развитие отношений очень сильно зависит от реакции партнеров друг на друга и на «просьбы о внимании».

Этой точки зрения придерживается психолог Джон Готтман, который на протяжении 40 лет изучает отношения между людьми в парах. Представьте себе ситуацию: жена, которая увлекается орнитологией, замечает красивую птицу с пестрым оперением за окном. Она любит этот маленький чудом, пытаясь разглядеть окрас получше и угадать породу. Она предлагает взглянуть на эту птичку мужу, который находится рядом с ней. Как отреагирует на это он? Вариантов множество. Мужчина может проигнорировать слова супруги или равнодушно кивнуть ей в ответ, не отрываясь от просмотра новостей по телевизору или в соцсетях. Или, например, он может действительно обратить внимание на объект, который так понравился его женщине, разделив ее энтузиазм. Не сложно угадать, какая реакция партнера в подобной ситуации сблизит пару, а какая отдалит супругов друг от друга.

Эмили Эсфахани Смит, автор книг по психологии, убеждена, что влияние этих (пусть даже небольших) реакций на отношения действительно огромно. В своих выводах она опирается на результаты исследований Джона Готтмана. Он наблюдал за парами несколько лет и анализировал то, какой

эффект на отношения оказывали подобные реакции. В тех парах, которые развелись спустя 6 лет после заключения брака, партнеры откликнулись на «просьбы о внимании» всего в 33% случаев. А в парах, которые продолжили жить вместе, этот показатель составлял 87%.

Смотрите в глаза друг другу. Джоан Келлерман, психолог университета штата Массачусетс, провел такой эксперимент: 72 незнакомых друг с другом старшекурсника разбились на пары и смотрели друг другу в глаза по две минуты. «Позже они сказали, что за это время у них нарастало влечение к человеку, стоящему напротив, – рассказывает он. – Это говорит о том, что длительный зрительный контакт может связать вас с кем-то и разжечь чувства к человеку, которого вы видите впервые в жизни».

Подытожим

В каждой семье свои секреты, которые формируются на основе опыта отношений в каждой любящей паре.

Все правила и ориентиры, описанные выше требуют «подгонки под себя», критического анализа и опоры на любовь и принятие уникальности друг друга.

Главный «секрет» долгих гармоничных отношений – это согласованность всех значимых вопросов, постоянный диалог, на основе доброжелательности и заботы друг о друге.

Важна активность, инициативность, внимательность и интерес друг к другу, готовность работать над собой, а также нахождение баланса между собственной реализацией за пределами семьи и включенности в семейные отношения.

Как бы ни распределялись роли и функции в семье, всегда помните, что готовность подстраховать, обменяться ролями и функциями, перераспределиться – это и есть талант поддержания благополучия в семье.

Как подружиться с родственниками второй половинки?



Свадьба, – пожалуй, один из самых прекрасных и запоминающихся праздников в жизни каждого человека. Свадьба – также и самый волнительный момент в жизни, как для невесты, так и для жениха. Но дело не только в самой праздничной церемонии, а дело ещё и в том, что два разных человека, из разных семей, создают свою ячейку общества, свою отдельную семью. И очень важно жениху и невесте принять друг друга со всеми привычками, качествами, плюсами и минусами. Но не только друг друга должны принять молодая пара, но и членов семей, как мужа, так и жены. А вот тут начинаются конфликты.

Невесте, как и жениху, трудно принять родителей своей второй половины. Нам почему-то кажется, что они хотят нам зла, хотят обязательно поддеть нас, иногда даже приходит на ум – разрушить идиллию молодой семьи. Как принять свекровь или тещу? Существуют маленькие секреты, которые помогут Вам наладить отношения с родителями жениха или невесты.

Первый. Не посвящайте родственников в свои семейные сложности.

Конечно, в обществе бытует мнение о том, что, если с супругом(ой) «что-то не так», вас игнорируют, обижают, или даже стращают – следует

немедленно бежать к маме (как всем известно, пап лучше не беспокоить!), друзьям-подругам, рассказывать в красках все ужасы происходящего, плакаться в жилетку и просить помощи и совета на тему: «Как жить дальше?». Казалось бы, действительно: «А к кому же бежать-то еще?». Однако, как показывает практика: **бежать никуда не надо!!!**

Каждый раз, когда вы «в слезах и в губной помаде», или с озлобленно-перекошенным лицом будете приходите к своим родственникам и рассказывать что-нибудь на тему: «Представляете, что сегодня этот(эта) учудила(а)?!», у этих людей, закономерно, будет возникать своеобразный «эффект накопления негативной информации», суть которого состоит в том, что *хорошую-то информацию о том, что вы делали вместе, вы обычно не рассказываете*. Все, что происходит хорошего, веселого и счастливого между вами и тем, кого вы любите, как правило, остается только в ваших совместных воспоминаниях. Люди, вообще, редко делятся своим счастьем. Но зато своими проблемами и невзгодами мы готовы буквально завалить всех окружающих. Особенно родных и близких...

Вот и получается, что в процессе вашей семейной жизни – ваши родственники обычно получают *однобокую* информацию, касающуюся, прежде всего, всевозможных проблем и размолвок. То есть негативную информацию о вашей «половинке». А вот позитивной информации о ваших отношениях у них – минимум...

Посвящая своих близких и родных в семейные проблемы, вы сильно рискуете получить такое своеобразное психологическое «негативное обратное эхо», которое, как бумеранг, однажды, ударит по вам самим.

Получая однобокие сведения о том, что вас обижают, ваши близкие постепенно приходят к мысли, что в семейной жизни вам крупно не повезло! Вас не ценят, вас мучают.

И вообще, тот, кто все это с вами проделывает, решительно не заслуживает обладания таким великолепным человеком, каковым вы, естественно, являетесь для ваших близких. Ведь они-то вас любят!

Спустя какое-то время, ваши родные могут перестать понимать: «Что же тогда вас связывает и держит вместе рядом с «этим уродом» или «с этой змеей»? Почему вы все еще продолжаете общаться с тем человеком, о котором они чаще всего слышат только тогда, когда вы «в расстроенных чувствах»?!». Подумайте сами: под их непониманием есть очень *существенная* причина! Эта причина – *вы сами!*

В итоге они постепенно настраиваются *против* того, с кем вы мирно коротаете вечера на одном уютном диване. Со временем они даже могут начать подозревать, что вы стали *жертвой* какого-то сглаза, порчи, любовной магии или черного колдовства. За вас начнут бороться, начнут давать советы, «как от него(нее) правильно отвязаться!», вам могут предложить сходить к какой-нибудь «бабке» и т.д. и т.п. Так что, имейте в виду:

Это «психологическое эхо» будет являться вполне закономерной реакцией на ваши публичные жалобы и страдания. Оно будет заключаться в том, что искренне обеспокоенные вашими проблемами, ваши близкие и родные, не понимающие в полном объеме, как вам, на самом деле, *хорошо вместе*, рано или поздно начнут вбивать между вами психологические «клинья», настраивать вас против супруга(и)... Наблюдения за жизнью показывают:

Негативная информация может вызвать только негативную реакцию!

Жалуясь на свою «половину» сегодня, вы закладываете «мину замедленного действия» под вашу семью завтра, создаете предпосылки для возникновения будущих проблем между вашим любимым человеком (мужем, женой) и своими же собственными родственниками и друзьями.

Плач при родных или публичные жалобы на то, что вы в очередной раз «поссорились уже совсем навсегда!» рано или поздно ОБЯЗАТЕЛЬНО причинят *ущерб* вашим любовным (или уже семейным!) отношениям в самое неподходящее для вас время. И этот удар «психологического бумеранга» будет иметь *удвоенный* эффект. Ведь в реальной практике, не только ваши родственники, друзья и подруги будут настроены против вашего партнера, но и он(а) – против них!

Подумайте сами: Вы помириться и съедетесь обратно, а вот ваш партнер может навсегда сделать для себя вывод, что главным *врагом* вашей семьи являются... ни кто иные, как ваши родственники! Ему(ей) будет невдомек, что все это – вовсе не так! Ваш любимый человек и знать-то не будет, что это вы пичкали родителей или друзей *негативной* информацией о нем(ней), а сами в это же самое время сильно-сильно любили...

Согласитесь, все это – очень большая проблема! Которая *отравляет* жизнь многим парам и семьям. Ведь люди-то бывают разные... Кто-то «подуется» на ваших близких денек-другой, а потом успокоится и будет жить с вашими родителями или друзьями душа в душу. А кто-то на долгие годы, а то и навсегда затаит в душе те злобу или недоверие, которые потом десятилетиями будут выплескиваться в дурацких семейных скандалах на

тему: «Каким родителям отдать ребенка на эти выходные...». «Твои родители вечно лезут туда, куда им не надо лезть... Вот, помню, даже тогда, когда мы еще дружили, они...». «Я-то знаю, что твоя мама всегда меня не любила и была против наших отношений... И капала на тебя и капала... А ты всю жизнь к маме прислушиваешься... Вот из этого и все наши проблемы...».

Многие люди, которые ссорятся, а, бывает, даже и расходятся и разводятся на извечную тему «родителей» или «дурного влияния твоих друзей-подруг», даже и не подозревают, что во всех этих житейских трагедиях *виноваты вовсе не родители!* Виноваты как раз их собственные «половины», которые когда-то имели глупость *выплескивать* всю негативную информацию о своих взаимоотношениях с любимым человеком, все свои слезы (которые являются обязательной частью любовных отношений), на родителей и друзей. Это они когда-то сами всех «завели» и «накрутили», а сами уже даже об этом и не помнят...

Отсюда, очевидно: создавая и поддерживая семейные отношения, вам следует либо избегать посвящения своих родственников и знакомых в детали ваших ссор вообще, либо избегать поставки только исключительно *однобоко-негативной* информации о ваших конфликтах.

Личные отношения на то и называются «личными», что вести их следует максимально самостоятельно, не посвящая в их детали всех тех, кто в каких бы не был вам дорог, в данной ситуации все равно является для вашего партнера не более чем «посторонними».

В общем, все проблемы любовных отношений нужно стараться решать немедленно, лучше всего прямо на месте и желательно своими силами! Так что, не спешите изливать свои личные проблемы на ваших близких и родных. Если вы не хотите создать себе и супругу(е) проблем в отношениях с вашими родителями, старайтесь не перегружать своих родителей проблемами в своих семейных отношениях. *Не впутывайте* их в выяснение извечных вопросов: «Кто к кому как относится», «Кто кого достоин, а кто кого – нет...». Поберегите их нервы. Поберегите, в конце концов, собственные нервы тоже! Не наносите удар «в будущее» по себе самим. Не прибегайте домой к родителям в расстроенных чувствах, не сидите потом часами в своей комнате или в ванной, наивно полагая, что никто из ваших домашних этого не видит. Как уже было сказано выше, все это плохо заканчивается... Решайте семейные проблемы сами!

Второй. Уравновешивайте негативную информацию о своей «половине» информацией позитивной! Если вам все-таки обязательно хочется пожаловаться на вашу «половину» маме, папе или кому-то еще,

пожалуйста, – не сообщайте им *только плохое!* Рассказывайте им также и *хорошее*. Обязательно делитесь с ними позитивными впечатлениями о том, как вы хорошо сходили в кино или кафе, как великолепно отдохнули в выходной, как чудесно вы провели отпуск, как вам хорошо, когда вы вместе и т.д. ...

Только уравновешивая позитивной информацией информацию негативную, вы добьетесь того, что у ваших близких будет не однотонная, не черно-белая, а «цветная и широкоэкранная» информация о ваших отношениях с тем человеком, с которым предстоит как-то общаться и выстраивать свои отношения и им тоже...

Если вы желаете, чтобы ваша «половина» органично, естественно и без напряжения вошла в ваш родственный круг, подумайте об этом *заранее!* Пусть житейская мудрость и удача будут на вашей стороне. На стороне вас обоих и ваших родственников и друзей. Потому что это должна быть *одна сторона!*

Третий. Улучшайте отношение ваших родственников к вашему партнеру своей информацией! Если вы уже сейчас чувствуете, что ваши родственники и близкие не очень хорошо относятся к вашему(ей) супругу(е), постарайтесь проанализировать, что и когда вы им рассказывали о своих отношениях, *в каком виде* подавали свою «половину». Возможно, вы когда-то чрезмерно «перегрузили» их чем-то негативным. И теперь самое время «исправить перекос» – начать срочно сообщать добрую и позитивную информацию. И тогда еще все можно исправить...

Поскольку подавляющее большинство родителей размышляют о любовных или семейных отношениях своих детей категориями «Лишь бы им было хорошо», именно в руках самих их выросших детей находится рычаг управления взаимоотношениями между родителями и собственными избранниками. А поскольку этот рычаг – именно в ваших руках, вы и рулите!

***Общение с родственниками супругов сродни езде на автомобиле:
Здесь также очень опасно допускать перекос руля в какую-то одну сторону. Общаться со всеми следует равномерно!***

И еще. Помните и знайте всю свою семейную жизнь:

Поэтому никаких перекосов! На одних выходных – к одним родителям, на других – ко вторым! Всегда с улыбкой и подарками. Будьте уверены: в ответ вы получите и улыбок, и подарков в два раза больше!

Четвертый. Создайте теплые отношения с родителями супруга(и).

Помните! Единственными серьезными *препятствиями* для выстраивания отношений с вашими родственниками по линии супруга(супруги) являются только три вещи:

- их (или ваш) алкоголизм или наркомания;
- наличие (у вас или у них) существенных психических отклонений;
- криминальные замашки, сопутствующее хамство (у них или у вас).

Во всех остальных случаях теплые отношения создать все-таки можно.

Это реально сделать даже в том случае, если сначала вам приняли весьма холодно. Если родственники вашей половины далеко от вас живут. Если это отчим или мачеха вашего партнера. Даже не сомневайтесь: все это преодолимо! Для этого можно использовать все праздники в году (Дни рождения, Новый год, 8 марта, 23 февраля, 9 мая, 1 сентября, их и ваши профессиональные праздники и т.д.), любые ваши и их увлечения и хобби, совместно проводимые отпуска (особенно рыбалка, охота, поездка на озеро, по грибы и ягоды), помощь в преодолении тех или иных проблем в жизни (особенно со здоровьем).

**Самые лучшие способы
сближения родственников –
дети, вкусная пища и
лекарственные средства!**

Поэтому, возьмите за правило, не приходить в гости к вашим родственникам (и друзьям) с пустыми руками: торт или фрукты, подарки для их детей (в любом возрасте)!

Если родственники в возрасте периодически болеют, берите с собой полезные ягоды (брусника, клюква, черника, шиповник, облепиха, малина), лекарственные сборы (они есть в любой аптеке, стоят сущие копейки), мед, вкусный чай. В результате проявления такой заботы отношения с вашими родственниками выстроятся и *потеплеют* буквально за два-три месяца. Затем сами будете недоумевать: как я же я мог(ла) раньше не общаться с этими чудесными людьми! А они в это время будут думать примерно то же самое...

Будьте уверены: укрепление отношений с вашими родственниками по линии вашей половины обязательно благотворно отразится на ваших собственных семейных отношениях!

Пятый. Докажите, что ваша «половина» не ошиблась в своем выборе!

Существует аксиома: *Специфика родительских отношений заключается в довольно поверхностной оценке степени благополучности их детей.*

Что это означает? Да то, что 99% всех родителей, когда они занимаются своими детьми, принимают в расчет только *формальные* (если не сказать – показушные) вещи: сыт или голоден ребенок, не хуже ли он одет, чем сверстники, не болит ли у него голова, есть ли у него деньги в кармане на поехать-покушать, не в пыли ли и в грязи он живет, не ругаются ли на него,

не поднимают ли на него руку? Так было, когда ребенку 3 года, когда ему 13 лет, когда ему 23 года, когда 33 года и 43 года, и даже 53 года. Можно даже и так сказать: когда ребенку и 53 *годика*. Как обстоит дело на самом деле, особенно в душе у чада, родители учитывают редко.

Отсюда: Если вы желаете построить прекрасные отношения с родителями вашей половины, вы должны самым наглядным образом *убедить* их в том, что, начав жить с вами, их чадо ни в коем случае *не ухудшило* свои бытовые условия. Соответственно, не нужно выстраивать отношения с родителями вашей половины каким-то хитроумным или специальным образом! Нужно просто сделать так, чтобы в вашей семейной квартире:

- всегда было чисто и уютно;
- не было невымытой посуды;
- была заправлена постель;
- имелась вкусно приготовленная пища и что-то сладкое на десерт;
- чисто, опрятно была одета ваша половина;
- на стене красовались семейные фотографии (в том числе и родителей обоих супругов!!!);
- в туалетной комнате всегда хватало туалетной бумаги, мыла и зубной пасты;
- дома всегда стоял мешок картофеля;
- ваши дети были вежливы, прилично одеты и расчесаны.

Видя бытовую устроенность своего ребенка в семье, его родители обязательно подружатся с его

Все это совершенно *несложно* сделать, распределив все эти обязанности между супругами. Соответственно, поверьте опытным практикам: исключений из данного правила нет!

Шестой. Всегда подчеркивайте, что перегнать маму вашей «половины» вы никогда не будете в состоянии! Некоторые неопытные супруги, особенно молодые женщины, еще не знают, что ни одна приличная взрослая женщина никогда *не смирится* с тем, что жена ее сына вдруг, оказывается, «готовит лучше, чем его мама». Мысль об этом для любой женщины унижительна и нестерпима. (Когда сами станете свекровью, поймете). Отсюда часто и возникают такие специфические конфликты с родственниками мужа, когда жена, вроде, старается-старается, буквально из кожи вон лезет, чтобы понравиться его маме и папе, а все ничего не получается, и все смотрят на нее без особой радости. А дело вполне может оказаться в том, что вы «настолько слишком хорошая, что маме мужа обидно видеть, что ее перещеголяла какая-то пигалица!». И это ранит прямо в женское самолюбие...

Отсюда, простой совет: всегда подчеркивайте, что перегнать маму вашей «половины» вы никогда не будете в состоянии! Причем, в любом деле! Сорочки вашему Сереже (Пете, Саше и т. д.) мама гладила *гораздо лучше!* Шторы у свекрови всегда красивее, чем у вас. Сама она одевается изящно, не по годам, выглядит, минимум на 10–15 лет моложе. Ее котлеты, салат «под шубой», торт «муравейник» – это шедевры кулинарного искусства! (Даже если они – несъедобны!). Вы очень мечтали бы, воспитать вашего ребенка, именно так, как мама вашего мужа воспитала его самого!

И все в таком духе. Грубая лесть работает даже при общении с трижды интеллектуалами. Особенно – с трижды интеллектуалами. Поработайте в таком духе пару-тройку месяцев, глядишь, вот вы и исправили ваш минус на плюс.

Седьмой. Никогда не пытайтесь «дрессировать» родителей вашей «половины», шантажируя их «отречением» от общения с внуками. Просто ни в коем случае так не поступайте! А если такие факты уже имели место в практике общения с вашими родственниками – обязательно перед ними *извинитесь!* Во-первых, дети (то есть внуки), ни в коем случае не должны быть «разменными монетами» и заложниками! Ведь в этом случае, вы просто превращаетесь в террористов, прикрывающихся ни в чем не виновными людьми. Это вас не красит. Во-вторых, отбирая внуков у пожилых людей (которые, между прочим, уже приходится вам родственниками), вы крадете у них не что иное, как... годы их жизни. Не нужно этого делать! Это не по-человечески.

Кроме того, вы тоже когда-то станете бабушками и дедушками, такие запреты могут транслироваться вашими детьми на вас. Эффект бумеранга никто не отменял. Вывод прост: иногда нужно уметь терпеть и работать на будущее. И чаще всего, будущее нас не обманывает.

Восьмой. Не бойтесь ссориться с проблемными родственниками. Но только имея единую позицию внутри вашей пары! Испортим в конце бочку меда ложкой дегтя. Если так получилось, что ваши собственные родственники или родные вашей половины оказались явно проблемными (алкоголики, наркоманы, ведущие криминальный образ жизни, имеющие психические расстройства и т.д.), а в вашей семье сформировалось *единая* позиция, что это – так оно и есть, и вы не можете относиться к этому положительно, вполне допускаю такой сценарий вашего семейного поведения, как полный отказ от общения с такими родственниками. Подчеркиваю: именно полный! Когда ни муж, ни жена с ними не общаются. До тех пор, пока та сторона не признает себя проблемной, не возьмется за коренное исправление ситуации. Логика здесь напрямую связана с тем, что

зачастую проблемные люди, почти всегда, умнее, чем их обычно считают. Они великолепные манипуляторы, способные играть на чужих комплексах и чувстве вины и ответственности, лучше, чем иной виртуоз на скрипке. Остановить их, заставить признать, что их правила жизни уже *не работают*, можно только одним: уходом из зала устраиваемого ими театра совершенно всех зрителей.

Исходя из практики: оставшись *в полной изоляции*, как правило, такие проблемные родственники сдаются довольно быстро, в течение месяца – максимум, трех. После чего берутся за ум, корректируют свое поведение, с ними можно налаживать общение. Именно таким образом удастся заставить одних бросить пить, а других – всерьез заняться лечением различных физических и психических расстройств. В конце концов, это заметно продляет им жизнь. Потакание их проблемным прихотям, увы, ее только укорачивает. Об этом также нужно помнить.

Главное: идти в открытый бой с чьими-то проблемными родственниками можно и нужно, только имея единую позицию внутри вашей пары! Если вы в одиночестве, а ваша половина вас не поддерживает и не понимает, подождите еще какое-то время. Пока ваша «половина» сама не поймет, что это единственный способ хоть как-то улучшить ситуацию. Один в поле не воин! В родственных войнах – тем более.

Особенно же важно следующее:

– Все же научитесь создавать максимально комфортные отношения с вашими новыми родственниками.

– Если у вас, по каким-то причинам, не получилось этого сделать, во-первых, не спешите винить в этом только новых родственников. Подумайте: может быть, вы сами где-то *не доработали*... Во-вторых, не спешите подговаривать вашего ребенка подавать на развод. **Не берите на себя ответственность за чужое семейное несчастье.** В-третьих, постарайтесь не жить чужими проблемами, даже если это проблемы ваших родных детей. Если вы наживете из-за этого язву, проблемы с давлением, инсульт или инфаркт, никому от этого лучше не станет. Особенно, вам самим и вашим детям. Да и вашим внукам очень нужны именно живые и здоровые бабушки и дедушки. Живите долго, оставьте проблемы тем, кто их сам себе создает. Так учит нас суровая жизнь, так учит семейная психология...

Есть такая прекрасная русская народная мудрость: «*Дают – бери, бьют – беги!*». Применительно к семейным отношениям, она означает, что вам категорически нельзя отказываться от тех подарков, что вам дарят родственники. Какими бы они ни были. Имеется в виду, и подарки, и родственники. Бывают случаи, когда свекровь серьезно обижалась на свою невестку и годами с ней не общалась только потому, что та отказалась взять

ведро помидор с ее дачи или банку огурцов, засоленных по ее собственному рецепту.

Уважаемые супруги: будьте умнее и доброжелательнее! Берите все, что вам дают ваши родственники, особенно родственники ваших «половин». Что вы сделаете затем с этими подарками, уже не так уж и важно. Главное, чтобы вы сказали вежливое «Спасибо!» и улыбнулись. Ведь давно известно:

Улыбка – лучшее оружие! Она обезоруживает!

Подытожим:

1. Постарайтесь принять тот факт, что, выходя замуж, Вы становитесь частью семьи мужа (если речь идёт о мужчине, то, соответственно, жены), и хочется Вам того или нет, нужно принимать родственников своей второй половины, проявляя уважение к супругу в первую очередь.

2. Не говорите при муже / жене плохо о родителях своей второй половинки. Представьте обратную ситуацию, Вам было бы неприятно.

3. Прислушивайтесь к родителям своей второй половинки. Возможно, для Вас станет что-то откровением о своём избраннике, а что-то возможно Вы решите перенять для собственного опыта семейной жизни.

4. Не судите строго родителей своей второй половины, они тоже люди, тоже могут быть не правы.

5. Постарайтесь подружиться. Возможно, в будущем это пригодиться, особенно когда у Вас появятся собственные дети.

6. Не бойтесь спрашивать совета у родителей своей половинки, всё-таки они прожили больше Вас и имеют за плечами опыт семейной жизни.

7. Интересуйтесь жизнью родителей своего избранника/избранницы. Но не будьте навязчивы. Это сочтётся, как знак уважения и Вашей второй половинке приятно и родителям.

8. Узнайте важные даты в жизни родителей жены / мужа. Поверьте, подарок на День рождения будет очень приятен и поможет наладить отношения.

9. Лучше всего называть родителей своей избранницы / избранника так, как они просят. По имени отчеству, так по имени отчеству. Если просто по имени, называйте по имени. Если же просят назвать «мамой», не пугайтесь, а назовите «мамой».

10. Не бойтесь обсуждать с родителями мужа / жены важные для Вас моменты: какой подарок подарить избраннику, какое участие она готова принимать в жизни внуков, как поступить в той или иной ситуации.

Семейная жизнь станет намного счастливее, когда Вы начнёте принимать и понимать родителей своей второй половинки. Естественно, никто не просит Вас лебезить перед ними, но уважать их за то, что они есть, и что они УЖЕ Ваши родственники, будет полезным. И только тогда, когда вы это осознаете и научитесь, только тогда в вашей семье будет гармония, мир и идиллия.

Плюсы и минусы семейных конфликтов



*Конфликты в нашей
жизни неизбежны,
но мы можем извлечь
пользу
даже из конфликтных
ситуаций,
умело решая их.*

*Конфликты – это
норма жизни.
Если в вашей жизни
нет конфликтов,
проверьте,
есть ли у вас пульс.
Чарльз Ликсон*

Конфликт – одна из форм нормального человеческого взаимодействия. Даже при самых хороших отношениях в семье конфликты неизбежны. И эта данность связана с тем, что мы живые люди с разными потребностями и представлениями о жизни.

Конфликты случаются в каждой семье. Например, на фоне полного взаимопонимания и прекрасных взаимоотношений супруги столкнулись с чисто внешними трудностями, связанными, например, с рождением первого ребенка. В случае если эти трудности по своей интенсивности и длительности превысят некий пороговый уровень, нарастание конфликтности неизбежно распространится и на другие уровни взаимоотношений. Раздраженность и усталость друг от друга супруги начнут рассматривать как упрек в свой адрес, и, не желая нести на себе бремя ответственности, они решатся в конце концов явно и недвусмысленно указать другому на его собственные ошибки в возникшей сложной ситуации.

В молодых семьях к кризисам и конфликтам обычно приводит совокупность многих факторов. Бытовые трудности, разногласия с ближайшими родственниками, неудовлетворенность интимными отношениями и т. п. в отдельности могут быть приняты, но их совокупность превышает возможности супругов сопротивляться стрессу. Поэтому, решая похожие проблемы, актуально не только уметь регулировать разногласия, но и уметь

сопротивляться психической напряженности, организовывать общий семейный отдых и постоянные положительные переживания.

В конфликте, бесспорно, есть риск разрушения отношений, опасность не преодоления кризиса, но есть также и благоприятные условия выхода на новый уровень отношений и обретения новых жизненных возможностей.

Ценность конфликтов в том, что они делают отношения жизнеспособными и качественными

Конфликты могут быть стимулом к изменениям, вызовом, требующим творческой реакции. Таким образом, основная задача членов семьи состоит в том, чтобы не избегать конфликтных ситуаций, а правильно их разрешать.

Если рассматривать **причины** возникновения семейных конфликтов, то можно выделить следующие:

1. Не сошлись характерами. Каждый человек выбирает способы, приемы и методы деятельности, исходя из особенностей своего характера. Они и формируют индивидуальный стиль поведения. Об этом необходимо помнить и не стремиться «перевоспитать», «переделать» другого партнера, а просто самому учесть или приспособиться к свойствам его натуры, его индивидуальному стилю.

2. Супружеские измены и сексуальная жизнь в браке. Измена отражает противоречия между супругами, она является результатом разнообразных психологических факторов. К измене приводят разочарование брачной жизнью, дисгармония половых отношений.

3. Бытовое пьянство и алкоголизм. Злоупотребление алкоголем одним из супругов создает в семье ненормальную атмосферу и постоянную почву для конфликтов, скандалов. Возникают психотравмирующие ситуации для всех членов семьи.

4. Стремление мужа и жены самоутвердиться в семье, например, в роли главы. Идея утвердить себя «по вертикали» несостоятельна, поскольку противоречит пониманию семьи как процесса психологического и хозяйственного сотрудничества.

5. Сосредоточенность супругов на своих делах. Типичен «шлейф» прежнего образа жизни, привычек, друзей, нежелание поступиться чем-либо из своей прошлой жизни для успешной реализации новой социальной роли.

6. Один из супругов постоянно поучает другого: как надо себя вести, как надо жить. Поучения охватывают практически все сферы совместной жизни, блокируют любые попытки самостоятельности, сея раздражение, эмоциональную напряженность, чувство неполноценности.

7. Готовность к бою. Супруги постоянно находятся в состоянии напряженности, связанной с необходимостью отражать психологические атаки: в сознании каждого укрепилась неизбежность ссор, внутрисемейное поведение строится как борьба за победу в конфликте.

8. «Папенькина дочка», «маменькин сынок». В процесс установления взаимоотношений, в их выяснение постоянно вовлекаются родители, которые служат своеобразным камертоном. Опасность состоит в том, что молодые супруги ограничивают личный опыт построения взаимоотношений, не проявляют самостоятельности в общении, а руководствуются лишь общими соображениями и рекомендациями своих родителей, которые при всей их доброжелательности, все-таки часто далеки от психологических реалий взаимоотношений молодых людей.

9. Озабоченность. В общении между супругами, в стиле, укладе семейных взаимоотношений постоянно присутствует в качестве некоторой доминанты состояние озабоченности, напряженности, это ведет к дефициту позитивных переживаний.

Если налицо та или иная описанная выше ситуация, соответственно, семейного конфликта не миновать.

Конструктивные конфликты выводят отношения на новый качественный уровень, деструктивные конфликты способствуют разрушению отношений

Определение характера конфликта зависит от того, способствует он или нет сохранению и развитию супружеских отношений. По этому основанию все имеющиеся конфликты рассматриваются как *конструктивные* (они желательны и даже необходимы для развития отношений в семье) и *деструктивные*.

Следствием *деструктивного конфликта* является сохранение на длительное время напряженности между супругами после ссоры. Оба партнера в семьях с преобладанием деструктивных конфликтов считают реальной угрозой развода.

Конструктивный конфликт предполагает снятие напряженности в отношениях партнеров. Хотя после ссоры и остается тяжелый осадок, но супруги начинают бережнее относиться друг к другу, стремятся лучше понимать друг друга. Впоследствии такая ссора воспринимается как случайность, недоразумение.

Цель состоит не в том, чтобы устранить или предотвратить конфликт, а в том, чтобы сделать его продуктивным. **Продуктивное развитие конфликта**, предполагающее совместную концентрацию усилий сторон на

решении конфликтной проблемы, в своих главных чертах сходно с процессом творческого мышления

Один и тот же конфликт может играть положительную и отрицательную роль в жизни противоположных, конфликтующих сторон, он может быть конструктивен и деструктивен в разные моменты своего развития. Необходимо учитывать, для кого из участников этот конфликт конструктивен, а для кого деструктивен. Если целью одной из сторон может быть устранение противоречия, то целью другой стороны может быть сохранение статуса-кво, уклонение от конфликта или разрешение противоречия без противоборства.

В конфликтах могут быть заинтересованы не сами оппоненты, а иные силы, провоцирующие конфликт. Это необходимо учитывать, давая собственную оценку ситуации.

Итак, по отношению к участникам конфликта, он может выполнять конструктивные и деструктивные функции.

Конструктивные функции:

1. Конфликт устраняет полностью или частично противоречия, возникающие в семье.

2. Конфликт позволяет более полно оценить индивидуально-психологические особенности людей, участвующих в нем. Конфликт высвечивает ценностные ориентации человека, относительную силу его мотивов, выявляет психологическую устойчивость к стрессовым факторам трудной ситуации. Он способствует раскрытию не только отрицательных, но и положительных сторон в человеке.

3. Конфликт позволяет ослабить психологическую напряженность, являющуюся реакцией супругов на конфликтную ситуацию. Конфликтное взаимодействие, сопровождаемое бурными эмоциями, снимает у человека эмоциональную напряженность, приводит к последующему снижению интенсивности отрицательных эмоций.

4. Конфликт служит источником развития личности, межличностных отношений в семье. При условии конструктивного разрешения конфликт позволяет супругам подняться на новую высоту, расширить сферу и способы взаимодействия друг с другом. Супруги приобретают социальный опыт решения трудных ситуаций.

Деструктивные функции:

1. Выраженное негативное воздействие большинства конфликтов на психическое состояние участников. Как правило, после завершения конфликта настроение в целом ухудшается и практически никогда не улучшается сразу после завершения конфликта.

2. Неблагополучно развивающиеся конфликты могут сопровождаться психологическим и физическим насилием, травмированием оппонентов. По статистике большинство умышленных убийств совершается в результате эскалации конфликта.

3. Конфликт сопровождается стрессом. При частых эмоционально напряженных конфликтах резко возрастает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, а также хронических нарушений функционирования желудочно-кишечного тракта.

4. Конфликт формирует негативный образ другого – «образ врага», – который легко восстанавливается в случае возникновения даже незначительных осложнений отношений и нередко приводит к возникновению нового конфликта.

5. Если победа в конфликте одержана с помощью насилия, велика вероятность того, что впоследствии человек прибегнет в подобной ситуации к такому же способу решения проблемы без достаточных оснований.

6. Поражение в конфликте отрицательно влияет на Я-концепцию человека.

Можно сделать *вывод*: конфликт должен быть не слишком частым и умело управляемым. Только в этом случае он приносит максимальную пользу.

Таким образом, конструктивные конфликты не выходят за рамки этических и моральных норм, семейных отношений. Деструктивные конфликты приводят к разрыву взаимоотношений в семье в целом. При этом невозможно преодолеть разногласия, улучшить обстановку, сделать её оптимальной для обеих или нескольких сторон.

Чтобы конструктивно преодолевать существующие конфликты, надо знать о различных *способах поведения в конфликте* и уметь выбрать такой способ поведения, который в наибольшей степени соответствует данной ситуации. Как правило, человек в конфликтной ситуации ведет себя единственным, привычным для него способом, и не догадывается о существовании других способов поведения.

Все способы поведения в конфликте можно классифицировать по двум критериям:

- стремление человека отстаивать собственные интересы (напористость);
- стремление человека учитывать интересы другого человека (кооперация).

На основании этих критериев выделяют пять основных **стратегий (способов) поведения в конфликтной ситуации**:

- соперничество;

- приспособление;
- избегание;
- компромисс;
- сотрудничество (рис.1.).

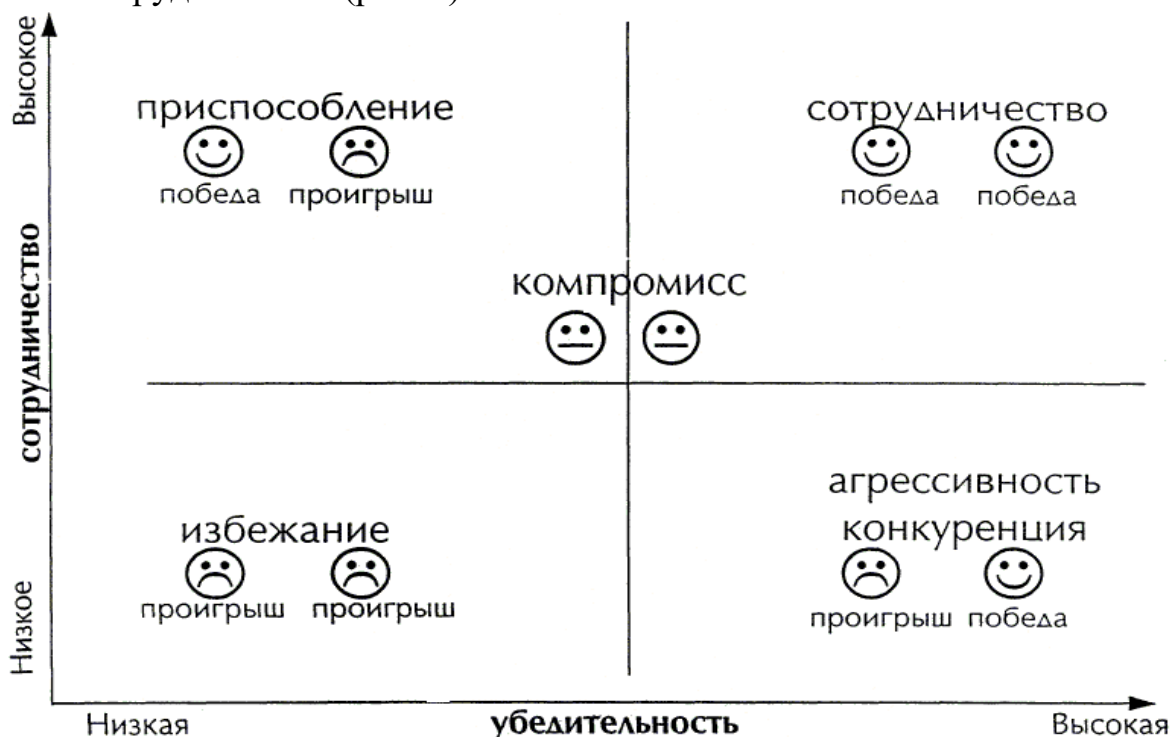


Рис.1 Схема стратегий (способов) поведения в конфликтной ситуации

Каждая стратегия поведения в конфликте имеет свои плюсы и минусы

Каждый из этих способов поведения имеет свои плюсы и минусы, может соответствовать одной жизненной ситуации, но быть абсолютно неподходящим для других.

Соперничество – такая стратегия поведения в конфликте, при которой человек стремится добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого. Человек, который следует этой стратегии, уверен, что выйти победителем из конфликта может только один участник и победа одного участника неизбежно означает поражение второго. Такой человек будет настаивать на своем во, чтобы то ни стало, а позицию другого человека не будет принимать во внимания.

Плюсы и минусы данной стратегии: упорное отстаивание своих интересов в ущерб интересам другого человека может помочь человеку временно удержать вверх в конфликтной ситуации. Однако к длительным отношениям (будь то дружеские отношения, отношения с любимым человеком, в семье, на работе и т.д.) такой подход не применим. Длительные отношения могут быть устойчивыми только в том случае, если учитываются

желания и интересы всех участников, а проигрыш одного человека, как правило, означает проигрыш всех. В длительных отношениях возможны лишь элементы соревнования, при условии, что оно проводится честно и по заранее определенным правилам и его результаты не окажут сильного влияния на отношения между его участниками. В этом случае соревнование, может помочь оживить обстановку и заставить людей более активно добиваться своих целей.

Приспособление – это такой способ поведения участника конфликта, при котором он готов поступиться своими интересами и уступить другому человеку ради того, чтобы избежать противостояния. Такую позицию могут занимать люди с низкой самооценкой, которые считают, что их цели и интересы не должны приниматься во внимание.

Плюсы и минусы данной стратегии: если предмет спора не так уж важен, а важнее сохранить хорошие взаимоотношения с другим человеком, то уступить, дать ему таким образом самоутвердиться может быть наиболее подходящим вариантом поведения. Но если конфликт касается важных вопросов, которые затрагивают чувства участников спора, то такую стратегию нельзя назвать продуктивной. Её результатом будет отрицательные эмоции уступившей стороны (злость, обида, разочарование и др.), а в долгосрочной перспективе потеря доверия, уважения и взаимопонимания между участниками.

Избегание. Часто супруги стараются избежать обсуждения конфликтных вопросов и отложить принятие сложного решения «на потом». В этом случае человек не отстаивает собственные интересы, но при этом не учитывает и интересы других.

Плюсы и минусы данной стратегии: такая стратегия может быть полезна либо, когда предмет конфликта не очень важен («Если вы не можете договориться, какую программу по телевизору смотреть, можно заняться чем-нибудь другим» - пишет американский психолог С. Кови), либо когда с другой стороной конфликта не обязательно поддерживать длительные отношения (если вы считаете, что вещь, которую вам нужно купить в этом магазине слишком дорого стоит, то вы можете пойти в другой магазин). Но в долгосрочных отношениях важно открыто обсуждать все спорные вопросы, а избегание существующих трудностей приводит только к накоплению неудовлетворенности и напряжения.

Компромисс – это частичное удовлетворение интересов обеих сторон конфликта.

Плюсы и минусы данной стратегии: хотя при компромиссе учитываются интересы всех конфликтующих сторон, и этот исход можно

назвать справедливым, необходимо помнить, что в большинстве случаев – компромисс можно рассматривать только как промежуточный этап разрешения конфликта перед поиском такого решения, в котором обе стороны были бы удовлетворены полностью.

Сотрудничество. При выборе этой стратегии участник стремится разрешить конфликт таким образом, чтобы в выигрыше оказались все. Он не просто учитывает позицию другого участника, но и стремится добиться, чтобы другая сторона тоже была бы удовлетворена.

Плюсы и минусы данной стратегии: стремление выслушать другого человека, понять его точку зрения, учесть его интересы и найти в спорной ситуации решение, устраивающее все стороны – необходимо в любых долгосрочных отношениях. Такой подход способствует развитию взаимного уважения, понимания, доверия, и, тем самым, делает отношения более прочными и стабильными. Если предмет спора важен для обоих участников, этот способ разрешения конфликта можно воспринимать как наиболее конструктивный. Отметим, что во многих ситуациях найти решение, устраивающее обе стороны, может быть очень трудно, особенно если противоположная сторона не настроена на сотрудничество, и в этом случае процесс разрешения конфликта может быть длительным и тяжелым.

Наиболее эффективные стратегии поведения в конфликте: сотрудничество и компромисс

Наиболее эффективным стратегиями поведения в конфликте, которые способствуют его конструктивному разрешению, являются *сотрудничество* и *компромисс*.

Применительно к семейным конфликтам полезно прислушиваться к рекомендациям специалистов по конфликтологии. Следует избегать деструктивных тактик и пользоваться позитивными. Например, использовать в межличностных отношениях так называемое **активное слушание** – систему действий, способствующих сосредоточению внимания слушающего на партнере, активизации самовыражения партнера, восприимчивости и пониманию сказанного и не сказанного им. Весьма актуальными в семейно-брачных отношениях является использование подчеркивания значимости партнера (высказываний, передающих партнеру сообщения о том, что его вклад ценят, его уважают, благодарны ему, восхищаются им), а также подчеркивания общности с партнером (высказывания, констатирующие сходство между говорящим и его партнером, общие черты, общность позиций, переживаний, опыта и др.).

Говоря о **разрешении супружеских конфликтов**, многие психологи сходятся во мнении, что обязательно нужно:

- поддерживать чувство личного достоинства мужа и жены;
- постоянное демонстрировать взаимное уважение и почтение;
- стараться вызвать энтузиазм у другого супруга, сдерживать и умирять в себе проявления злости, гнева, раздражительности и нервозности;
- не акцентировать внимание на ошибках и просчетах своего спутника жизни;
- не упрекать прошлым вообще и прошлыми ошибками в частности;
- шуткой или любым отвлекающим приемом снимать или приостанавливать нарастающее психическое напряжение;
- предупреждать назревающие конфликты отвлечением на другие безопасные темы;
- не терзать себя и партнера подозрениями в неверности и измене, сдерживать себя в проявлениях ревности, приглушая возникшие подозрения;
- помнить, что в браке и семье необходимо проявление крайнего терпения, снисходительности, добросердечия, внимания и других положительных качеств.

Конструктивность решения семейных конфликтов, зависит от умения членов семьи прощать, уступать, принимать, понимать друг друга.

Важно уважать и понимать членов семьи, какая бы вина ни лежала на них. При поиске аргументов со своей стороны важно не проявлять осуждение и категоричность оппонента.

Необходимо находить взаимопонимание и не вовлекать в конфликт родителей детей, своих родителей, друзей. От родителей зависит благополучие семьи.

Конфликтологи и психологи советуют придерживаться следующих **правил поведения в конфликтных ситуациях.**

1. Дайте партнеру «выпустить пар». Если партнер раздражен и агрессивен, нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока этого не произойдет, договориться с ним трудно или невозможно. Во время «взрыва» партнера следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно. Необходимо помнить, что человек в состоянии эмоционального возбуждения неуправляем, а его агрессивность объясняется перенасыщением отрицательных эмоций. Наилучший прием в такие минуты – представить, что вокруг вас есть оболочка (аура), через которую не проходят стрелы агрессии. Вы изолированы, как в защитном коконе. Немного воображения, и этот прием срабатывает.

2. Потребуйте от партнера спокойно обосновать претензии. В случае предъявления претензий в эмоциональной форме можно сказать ему о

том, что людям свойственно путать факты и эмоции, и что вы будете принимать во внимание только факты и объективные доказательства. Отметать эмоции можно вопросами: «То, что ты говоришь, относится к фактам или мнению, догадке?», «То, что ты утверждаешь, можно не обосновывать?» и т.д.

3. Сбивайте агрессию неожиданными приемами. Например, доверительно попросите у конфликтующего партнера совета. Задайте неожиданный вопрос о чем-нибудь постороннем, но значимом для него. Напомните о том, что связывало вас в прошлом, и было очень приятным. Сделайте комплимент, выразите сочувствие в чем-либо. При этом важно, чтобы комплимент или сочувствие не прозвучали в форме иронии. Главное, чтобы ваши просьбы, воспоминания, комплименты переключили сознание разъяренного партнера с отрицательных эмоций на положительные.

4. Не давайте партнеру отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах. Не говорите: «Ты меня обманываешь», лучше звучит: «Я чувствую себя обманутым». Не говорите: «Ты грубый человек», лучше скажите: «Я очень огорчен(а) тем, как ты со мной разговариваешь».

5. Попросите сформулировать желаемый конечный результат и проблему как цепь препятствий. Проблема – это то, что надо решать. Помните, что отношение к человеку — это фон или условия, в которых приходится ее решать. Неприязненное отношение к клиенту или партнеру может заставить вас уйти от решения проблемы. Это грубейшая ошибка. Причина ее – ваши эмоции. Не позволяйте эмоциям управлять вами. Определите вместе с партнером проблему и сосредоточьтесь на ней.

6. Предложите партнеру высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения. Не ищите виноватых и не объясняйте создавшееся положение, ищите выход из него. Не останавливайтесь на первом приемлемом варианте, а создавайте спектр вариантов, из которых позже выберите лучший. При поиске путей решения помните, что следует искать взаимоприемлемые варианты решения. Вы и партнер должны быть удовлетворены взаимно. И вы оба должны стать победителями, а не победителем и побежденным.

7. В любом случае дайте партнеру «сохранить свое лицо». Не позволяйте себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию. Не задевайте достоинства партнера. Он этого не простит, даже если и уступит нажиму. Не затрагивайте его личности. Давайте оценку только его действиям и поступкам. К примеру, можно сказать: «Ты уже дважды не выполнил свое обещание», но нельзя говорить: «Ты – необязательный человек».

8. Отражайте, как эхо, смысл его высказываний и претензий. Кажется, что все ясно, и все же: «Правильно ли я тебя понял(а)?», «Ты хотел

сказать?..», «Позволь я перескажу, чтобы убедиться, правильно ли я тебя понял(а) или нет». Такая тактика устраняет недоразумения и, кроме того, демонстрирует внимание к человеку. А это тоже уменьшает агрессию.

9. В позиции «на равных» держитесь, как на острие ножа. Большинство людей, когда на них кричат или обвиняют, тоже кричат в ответ или стараются уступить, промолчать, чтобы погасить гнев другого. Обе эти позиции неэффективны. Держитесь твердо в позиции спокойной уверенности. Она удерживает партнера от агрессии и помогает обоим не «потерять свое лицо».

10. Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину. Во-первых, это обезоруживает партнера, во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинению только уверенные и зрелые личности.

11. Ничего не надо доказывать. В любых конфликтных ситуациях никто никогда никому ничего не может доказать. Доказательство в конфликте вызывает всплеск отрицательных эмоций, которые блокируют способность понимать, учитывать позицию соперника и соглашаться с «врагом». Работа мысли останавливается. Поэтому нужен спокойный обмен мнениями по обсуждаемой проблеме. Такой обмен должен вестись на равных.

12. За молчите первым. Если так уж получилось, что вы потеряли контроль над собой и не заметили, как вас втянули в эмоциональный конфликт, попытайтесь сделать единственное – замолчите. Не надо требовать от «противника» замолчать. Как правило, такое требование малоэффективно или вовсе невыполнимо. Легче всего сделать это самому. Ваше молчание позволит выйти из ссоры и прекратить ее. Используя этот прием, важно помнить, что молчание не должно быть обидным для партнера, не должно приобрести форму издевки, злорадства или вызова. Молчание должно быть направлено исключительно на объект ссоры.

13. Не характеризуйте состояние оппонента. Всячески избегайте словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнера: «Ну вот, полез(ла) в бутылку... А ты чего нервничаешь, злишься?.. Чего ты бесишься?». Подобные «успокаивающие» слова только укрепляют и усиливают развитие конфликта.

14. Уходя, не хлопайте дверью. Ссору можно прекратить, если спокойно и без всяких слов выйти из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать эффект страшной, разрушительной силы. Известны трагические случаи, вызванные именно оскорбительным словом «под занавес».

15. Говорите, когда партнер остыл. Если вы замолчали, а партнер расценил отказ от ссоры как капитуляцию, лучше не опровергайте этого. Держите паузу, пока он не остынет. Позиция отказавшегося от ссоры должна полностью исключать все, что бы то ни было обидное и оскорбительное для партнера. Побеждает не тот, кто оставляет за собой последний решающий выпад, а тот, кто сумеет остановить конфликт вначале, не даст ему разгона.

16. Независимо от результата разрешения противоречия старайтесь не разрушить отношения. Выразите свое уважение и расположение партнеру и выскажите соглашение по поводу возникших трудностей.

Брак – это труд, и счастье – это результат длительной и терпеливой работы над отношениями. Учиться этому ремеслу нужно обязательно. Это могут быть книги, фильмы, лекции, советы мудрых людей. Если этого будет достаточно – замечательно. Но зачастую требуется найти индивидуальное решение, которое невозможно без глубинного исследования вклада каждого из участников семейного процесса в то, что есть «здесь и сейчас». В этом случае стоит обратиться за помощью к профессиональному психологу.

Подытожим

Конфликт высвечивает разногласия и дает *возможность* обсудить вопросы, на которые члены семьи смотрели по-разному или были не удовлетворены сложившейся системой отношений. То есть позволяет улучшить качество отношений в семье и удовлетворенность этими отношениями, при условии правильного поведения в конфликте.

Наиболее продуктивными способами поведения в конфликте являются

- *сотрудничество*;

- *компромисс*.

Правила поведения в конфликте:

- поддерживать чувство личного достоинства мужа и жены;

- постоянное демонстрировать взаимное уважение и почтение;

- стараться вызвать энтузиазм у другого супруга, сдерживать и умирять в себе проявления злобы, гнева, раздражительности и нервозности;

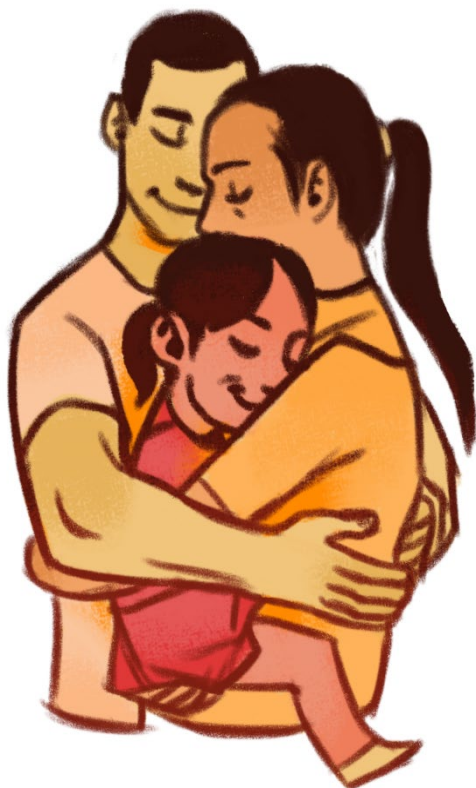
- не акцентировать внимание на ошибках и просчетах своего спутника жизни;

- не упрекать прошлым вообще и прошлыми ошибками в частности;

- шуткой или любым отвлекающим приемом снимать или приостанавливать нарастающее психическое напряжение;

- предупреждать назревающие конфликты отвлечением на другие безопасные темы;
- не терзать себя и партнера подозрениями в неверности и измене, сдерживать себя в проявлениях ревности, приглушая возникшие подозрения;
- помнить, что в браке и семье необходимо проявление крайнего терпения, снисходительности, добросердечия, внимания и других положительных качеств.

Шпаргалки для родителей



Главный смысл и цель семейной жизни – воспитание детей.

Главная школа воспитания детей – это взаимоотношения мужа и жены, отца и матери.
Сухомлинский В. А.

Раньше, чем вы начнете воспитывать своих детей, проверьте ваше собственное поведение.

Только живой пример воспитывает ребенка, а не слова, пусть самые хорошие, но не подкрепленные делом.
А. С. Макаренко

Главным секретом в воспитании детей является *любовь к ним*. Рекомендации психологов в воспитании ребенка не будут эффективными, если в отношениях нет любви. Родители, их мировоззрение, модели поведения и воспитания оказывают влияние на развитие личности ребенка. В семье формируются первые взгляды на жизнь, развитие, определяется выбор профессии, форма отношений и социальная активность. Молодые мамы и папы не всегда понимают своего ребенка, могут объяснить его поведение и действия.

Главный секрет в воспитании детей - любовь к ним

Мы предлагаем основные психологические рекомендации родителям, которые помогут в воспитании молодого поколения.

Универсальные рекомендации родителям

- Показывайте ребенку, что вы его любите таким, каков он есть, а не за его достижения.
- Нельзя говорить ребенку, что он хуже других.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

- Честно и терпеливо отвечайте на любые вопросы ребенка.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- Ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.
- Умейте слушать и слышать ребенка.
- Поддерживайте инициативы ребенка, его попытки преодолеть трудности.
- Установите режим дня, особенно ослабленным детям и детям с хроническими заболеваниями.
- Интересуйтесь его отношениями с одноклассниками, с учителями и его отношением к школе.
- Влияйте на мотивацию деятельности и поступков ребенка.
- Не забывайте своих обещаний как в наказании, так и в поощрении.
- Достичь успехов в воспитании можно лишь тогда, когда вы, уважаемые родители, пример для положительного подражания каждый день.

Рекомендации в выстраивании доверительных отношений с ребенком

Один человек учится доверять другому, основываясь на предыдущем опыте

Пусть ребенок сможет вам доверять. Один человек учится доверять другому, основываясь на предыдущем опыте.

Если ребенок показывает, что способен вести себя разумно, заботиться о себе, следовать правилам и вносить свой вклад в общие семейные дела, он может рассчитывать на доверие родителей. Если родители хотят завоевать доверие подростка, они должны все время его поддерживать.

Оставайтесь на связи. Очень важно, чтобы родители и дети имели возможность проводить время вместе. Родителям бывает непросто поддерживать тесный контакт с ребенком, который запрограммирован на отделение от них. Важно быть рядом и идти на открытый контакт. Обсуждать хорошее так же полезно, как и разбираться с конфликтами. Совместный досуг – это и разговоры ни о чем во время поездки в школу.

Проявляйте интерес к ребенку. Задавая вопросы и проявляя интерес к ребенку, вы способствуете повышению его самооценки. Пусть все ваше внимание принадлежит ребенку, когда он с вами. Он должен знать, что всегда может рассчитывать на вашу поддержку, если возникнут проблемы. Очень важны открытость, безоценочный подход, готовность выслушать. Если вы заняты и не можете отвлечься, назначьте время для общения.

Попросите прощения, если вы ошиблись. Все делают ошибки, но важно то, как человек их исправляет. Искренние извинения – лучший способ начать восстанавливать отношения после утраты доверия.

Задавайте правильные вопросы. Желательно избегать вопросов, на которые вы уже знаете ответ. Так, вопросы «Во сколько ты пришла домой прошлым вечером?» или «Кто сломал лампу?» задают тон недоверия и провоцируют ребенка на ложь. Разговор лучше начать с прямого наблюдения, например, «Ты разбил вазу, и я очень расстроена» или «Вчера ты вернулась после часа ночи, я считаю, что это неприемлемо».

Примите самостоятельность ребенка. Все дети со временем стремятся стать более независимыми. Желание ломать рамки, ощущение, что твое развитие сдерживают, не так сильны, если веришь, что сам отвечаешь за свою жизнь и можешь принимать решения. Естественно, многих родителей эта перспектива беспокоит, но важно отпускать ребенка, радоваться его успехам. Время от времени ребенок будет вас разочаровывать, и в таких случаях важно проговаривать это, вместе делая выводы на будущее. Тогда у всех появятся реалистичные ожидания.

Дайте ребенку личное пространство. Для ребенка крайне важно иметь право на личную жизнь: установить замок на дверь комнаты, ежедневно рассчитывать на личное время. Избежать конфликтов помогут четко обозначенные, оговоренные и всеми одобренные границы. Некоторые родители, тревожась за состояние ребенка, вторгаются в его личную жизнь (например, читают СМС в телефоне). Такие действия разрушают доверие и отношения в целом. Беспорядок в комнате ребенка иногда очень раздражает родителей, но это *его личное пространство, которое важно уважать*.

Не критикуйте ребенка. Остерегайте себя от привычки критиковать и отзываться с сарказмом и пренебрежением. Следите за своим поведением, чтобы невзначай не посмеяться над своими детьми. Предоставляйте им свободу действий, когда они пытаются освоить новые навыки, даже если это означает, что они допустят несколько ошибок. Старайтесь не навешивать ярлыки и не давать нелестных характеристик. Некоторые дети могут быть довольно толстокожими, но всё же они сделаны не из чугуна. Дети составляют мнение о своей личности со слов родителей и, как правило, верят

тому, что те говорят. Если же родители унижают детей шуточками, придирками и чрезмерным вмешательством, дети перестают им доверять. Без доверия нет близости, а значит, дети оспаривают советы и совместное решение проблем становится невозможным.

Проявляйте сочувствие к своему ребенку. Когда родители сочувствуют своим детям и помогают справиться с негативными чувствами, такими как гнев, печаль и страх, они создают взаимное доверие и привязанность. Уступчивость, послушание и ответственность рождаются из чувства любви и связи, которую дети ощущают со своими семьями. Когда вы открываете сердце и чувствуете то же, что ваш ребенок, вы испытываете эмпатию, которая служит основой эмоционального воспитания. Если сможете разделить эмоцию со своим ребенком, несмотря на трудные или неудобные ощущения, то вам откроется возможность сделать и следующий шаг – использовать эмоциональный момент, чтобы установить доверие и предложить ему свое руководящее участие.

Будьте честны со своим ребенком. Дети чувствуют, когда их родители говорят им правду. Поэтому эмоциональное воспитание должно быть чем-то большим, чем механическое произнесение фраз: «Я понимаю» или «Меня это тоже свело бы с ума». Правильные слова не сблизят вас с ребенком, если они не идут от сердца. Более того, жульничество может стать причиной утраты доверия. Так что, прежде чем что-то сказать, удостоверьтесь, что вы действительно понимаете своего ребенка. Если вы не уверены, то просто говорите то, что видите и слышите. Задайте ребенку несколько вопросов, старайтесь держать линию связи открытой и ни в коем случае не фальшивьте.

Рекомендации в выстраивании бесконфликтных отношений с ребенком

Если хотите, чтобы Вас услышали – говорите медленно, взвешивая каждое слово

Разговаривайте с ребенком спокойно. Вам необходимо расслабиться. Заговорив с ребенком, будьте последовательны, и ни в коем случае в вашем голосе не должна звучать угроза. Говорите медленно, взвешивая каждое слово.

Критика может обидеть ребенка, вызвать у него злость и чувство протеста, заставить обороняться. Разговаривая с ребенком спокойным тоном, вы расположите его к себе, завоюете его доверие, готовность слушать вас и идти вам навстречу. Как же правильно обсуждать поведение ребенка? Самый важный совет: *разговаривайте с ребенком так, как бы вы хотели, чтобы разговаривали с вами.* Ни в коем случае не кричите (крик раздражает и пугает детей).

Не унижайте и не обзывайте ребенка. Постарайтесь начинать все предложения не с «ты», а с «я». Например, вместо «Ты устроил в комнате настоящий свинарник!» или «Ты очень плохо себя ведешь, нельзя бить своего брата», попробуйте сказать так: «Я сегодня утром очень расстроилась, когда зашла к тебе в комнату. Я думаю, нам всем надо стараться поддерживать порядок. Я хочу, чтобы ты выбрал один день в неделю, чтобы убираться в своей комнате» или «Мне кажется, ты делаешь своему брату больно. Пожалуйста, не бей его».

Игнорируйте неправильное поведение. Иногда родители сами поощряют плохое поведение ребенка тем, что уделяют ему при этом внимание. Внимание может быть и положительным (похвала) и негативным (критика), но иногда полное отсутствие внимания может стать решением проблемы плохого поведения ребенка. Если вы понимаете, что ваше внимание только раззадоривает ребенка, попробуйте себя сдерживать. «Техника игнорирования» может быть очень эффективной, но выполнять ее следует правильно. Вот несколько условий, о которых необходимо помнить:

- Не обращать внимания – значит, абсолютно не обращать внимания. Никак не реагируйте на ребенка – не кричите, не смотрите на него, не разговаривайте с ним (внимательно следите за ребенком, но занимайтесь при этом каким-то делом).

- Полностью игнорируйте ребенка до тех пор, пока он не перестанет вести себя плохо. Это может длиться и 5, и 25 минут, так что наберитесь терпения.

- Остальные члены семьи, находящиеся в одной комнате с вами, также должны игнорировать ребенка.

- Как только ребенок перестанет себя неправильно вести, вы должны похвалить его. Например, можно сказать: «Я так рада, что ты перестал кричать. Мне не нравится, когда ты так кричишь, у меня от этого болят ушки. Теперь, когда ты не кричишь, мне гораздо лучше». «Техника игнорирования» требует терпения, а главное, не забывайте, вы игнорируете не ребенка, а его поведение.

Уходите. Дети любого возраста могут довести мам и пап до такого состояния, что родители теряют над собой контроль. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой, вам нужно время, чтобы прийти в себя. Дайте возможность и себе, и ребенку успокоиться.

Отвлекайте ребенка, когда это нужно. Еще один способ избежать обострения ситуации – отвлечь внимание ребенка. Лучше всего этот способ срабатывает до того, как ребенок раскапризничается так, что вам до него будет уже не достучаться. Например, представьте, что ваш ребенок настырно

тянется еще за одной подушечкой жевательной резинки. Вы запрещаете ему и предлагаете взамен фрукты. Малыш расходуется не на шутку. Не надо пичкать его едой, немедленно выберите иное занятие: скажем, начните играть с ним или покажите ему фокус. В этот момент любая «съедобная» замена напомнила бы малышу, что жвачку он так и не получил. Такая резкая смена действий может избавить вашего ребенка от власти одного-единственного желания.

Смена обстановки. Смена обстановки часто позволяет и детям, и родителям перестать чувствовать себя в тупике. Такую миссию следует возложить на себя родителю, который в данный конкретный момент проявляет большую жизнерадостность и гибкость. Приготовьтесь: при смене обстановки ваше дитя сначала расстроится еще сильнее. Но если вам удастся преодолеть такой момент, вы оба, без сомнения, начнете успокаиваться.

Предложите выбор ребенку. Предоставление права самостоятельного выбора ребенку заставляет его думать самостоятельно. Возможность принимать решения способствует развитию здорового ощущения собственной значимости и повышению самооценки ребенка. Родители при этом, с одной стороны, удовлетворяют потребность ребенка в независимости, а с другой – сохраняют контроль над его поведением.

Используйте замену. Если ребенок делает не то, что требуется, займите его тем, чем нужно. Детей необходимо учить тому, как, где и когда правильно себя вести. Ребенку недостаточно сказать: «Так делать не следует». Ему надо объяснить, как поступать в таком случае, то есть показать альтернативу.

«Нет» значит нет. Вы замечали, как вы говорите «нет»? Зачастую родители «посылают» ребенку неоднозначную информацию: порой их «нет» означает «может быть» или «попроси меня еще раз попозже». Когда вы чувствуете, что ребенок пытается манипулировать вами или вывести вас из себя, чтобы вы поменяли свое решение, просто перестаньте с ним разговаривать. Оставайтесь спокойным. Пусть ребенок даст выход своим эмоциям. Вы один раз сказали «нет», объяснили причину отказа и больше не обязаны вступать ни в какие дискуссии.

Находите плюсы. Никто не любит, когда его критикуют. Критика – это неприятно. Дети, когда их критикуют, чувствуют раздражение и обиду. В результате они гораздо менее охотно идут на контакт. Тем не менее критиковать неправильное поведение ребенка все-таки иногда нужно. Как же при этом избежать конфликта? Все мы знаем выражение «подсластить пилюлю». Смягчите свою критику, и ребенок легче воспримет ее.

Обращайтесь за решением проблемы к ребенку. Этот прием особенно эффективен, потому что дети младшего школьного возраста (6-11 лет) жаждут принять на себя больше ответственности. Скажите: «Послушай, Гена, ты столько времени тратишь на одевание по утрам, что мы каждый день опаздываем в школу. Плюс я не успеваю вовремя на работу. С этим надо что-то делать. Какое решение ты можешь предложить?». Прямой вопрос заставляет ребенка почувствовать себя ответственным человеком. Дети понимают, что у вас не всегда и не на все есть ответы. Часто они так стремятся внести свой вклад, что просто фонтанируют предложениями.

Используйте гипотетические ситуации. Используйте гипотетические ситуации, касающиеся другого ребенка, чтобы решить проблемы вашего. Например, скажите: «Сереже очень трудно делиться игрушками. Как ты думаешь, как родители могут ему помочь?». Это замечательная возможность для отцов и матерей спокойно, без конфликтов обсудить с детьми правила поведения. Но помните: начинать разговор можно только в спокойной обстановке, когда страсти утихают.

Рекомендации родителям детей раннего возраста от 1 года до 3 лет

От 1 года до 3 лет - время психологического отделения от матери, которое проходит в 3 периода.

От 1 до 1,5 лет. Ребенок, начавший ходить и говорить, становится более самостоятельным, он исследователь. Он лезет всюду, набивает себе шишки, и его не удержат.

От 1,5 до 2 лет. Малыш совершенствуется в обретенных ранее навыках, проявляется его характер. От 2 до 3 лет – период активного умственного развития ребенка.

Проблемы со сном.

Обсудите правила заранее.

Определитесь, сколько стаканов воды (молока) ребенку можно выпить перед сном и сколько раз сходить в туалет. Обсудите эти правила с малышом заранее, чтобы он знал, чего вы от него ждете. Например, скажите так: «Можешь полистать перед сном две книжки с картинками и выпить стакан воды, потом я расскажу тебе две сказки. После этого ты должен уснуть». Определитесь заранее, можно ли ребенку полежать с вами в кровати перед сном, и скажите ему об этом.

Поощряйте послушание. Дайте малышу понять, что если он будет выполнять правила, то его ждет приятное. Например, скажите так: «Если не будешь вставать ночью (установленное правило, известное ребенку), то утром я прочитаю тебе твою любимую сказку».

В качестве поощрения могут выступать, к примеру, любимое блюдо на завтрак, посещение парка развлечений, любимые игры – все, что нравится малышу.

Повторяйте правила. Укладывая ребенка спать, напомните ему правила поведения перед сном, чтобы освежить в его памяти то, о чем вы договаривались.

Реагируйте на непослушание. Сделайте так, чтобы ребенок не был заинтересован нарушать правила. К примеру, если вы решили, что можно выпить перед сном только два стакана воды, а он просит еще, скажите: «Мне очень жаль, что ты встал с постели за третьим стаканом воды и нарушил правило. Теперь я закрою дверь в твою комнату, как мы и договаривались» (предварительно вы условились, что если ребенок будет соблюдать установленное правило, то вы оставите на ночь дверь в детскую открытой, а в случае непослушания закроете ее).

Будьте настойчивы. Каждый раз, когда малыш нарушает правило, напоминайте ему, о чем вы договаривались. К примеру, укладывая ребенка в его кроватку, после того как он залез к вам в постель (и тем самым нарушил правило), скажите: «Мне очень жаль, что ты залез к нам в кровать. Запомни правило: каждый должен спать в своей постели. Я тебя люблю. Спокойной ночи. Увидимся утром».

Помните о своих обещаниях. Не забывайте выполнять то, что обещали за послушание. Сдерживайте слово, и малыш будет вам доверять.

Не забывайте о правилах. Не меняйте установленные правила, не обсудив их предварительно с ребенком. Если вы постоянно забываете о правилах или изменяете их без ведома малыша, он будет поступать как заблагорассудится, несмотря на все ваши запреты.

Не поддавайтесь на крики и слезы. Если ребенок плачет или кричит, потому что не хочет ложиться спать, не поддавайтесь. Малыш должен понять: ночью все спят. Засеките продолжительность плача и проследите за ее изменением в течение некоторого времени. Если не обращать внимания на плач и крики, то постепенно они станут все тише и непродолжительнее, а затем и вовсе уйдут в прошлое.

Не запугивайте. Запугивая ребенка («Если вылезешь ночью из кровати, тебя схватит Баба-Яга» или «Еще раз такое сделаешь, я тебя отстегая ремнем»), вы не решите проблемы. Во-первых, ничем не подкрепленные угрозы – это пустой звук для ребенка. Во-вторых, малыш, который боится встать ночью с кровати, со временем начнет бояться многого другого.

Не кричите. Услышав угрозы или ваши приказания, которые вы прокричали из другой комнаты, ребенок тоже начнет повышать голос, а

также подумает, будто вы сказали что-то незначительное, потому что не хотите поговорить с ним с глазу на глаз.

Проблемы с купанием.

Идите на компромисс. Выбирайте место для смены подгузников (к примеру, на диване или стоя) или время для купания, идите навстречу малышу. Если не дать возможность доиграть или досмотреть мультфильм из-за того, что нужно мыть голову или менять памперс, он, конечно же, начнет капризничать.

Пусть малыш вам поможет. Позвольте ребенку принимать активное участие в процессе мытья или смены подгузника. Дайте ему поручение (к примеру, принести полотенце) в соответствии с возрастом и способностями. Пусть малыш сам выберет любимую игрушку или полотенце – это даст ему ощущение самостоятельности и контроля за процессом мытья.

Предупредите ребенка. Чтобы переход от игры к купанию не стал для малыша полной неожиданностью, предупредите его заранее. Скажите так: «Когда прозвучит сигнал, мы пойдем мыться» или «Вот дочитаем сказку и пойдем купаться».

Подготовьтесь заранее. Если малыш слишком мал, чтобы помочь вам, подготовьтесь к купанию или смене подгузников заранее. Таким образом вы сможете сэкономить время и избежать ненужных капризов.

Настройтесь на лучшее. Малыш улавливает тончайшие изменения в вашем голосе и интонации. Поэтому если вы зовете его купаться с угрозой, как будто произносите приговор, или с раздражением, реакция будет соответствующей. Помните, что ваше настроение передается ребенку, и постарайтесь, чтобы ваш голос звучал уверенно и радостно.

Похвалите внешний вид ребенка. После мытья скажите малышу, какой красивый и как вкусно пахнет, а потом предложите посмотреть в зеркало. Так ребенок поймет, зачем нужно купаться или менять подгузники. Научите малыша гордиться собой и нравиться самому себе, тогда он сам захочет быть чистым.

Рекомендации родителям трехлетних детей

Вы всегда должны быть спокойны. Крики, угрозы и наказания после каждой истерики приведут к тому, что вы с малышом перестанете слышать и понимать друг друга без агрессивных проявлений.

Часто причиной истерики является желание крохи привлечь к себе внимание. Поиграйте с ним, посмотрите мультфильм – и у малыша пропадет всякое желание что-то вам доказывать.

Предлагайте ребенку несколько вариантов решения проблемы. Пусть выберет, какую кашу съесть на завтрак или в какой куртке выйти на улицу.

Никогда не показывайте ребенку степень раздражения от его плохих поступков. Малыш всегда должен быть уверен в вашей любви. Обязательно выясните, что послужило причиной капризов.

Рекомендации родителям детей дошкольного возраста (от 3 до 6 лет)

В 3-5 лет нужно внимательно наблюдать за ребенком: что он любит делать, на чем концентрирует внимание легко, куда «уходит с головой» и заставлять не надо. Если дать ребенку свободное время и наблюдать, можно понять его задатки и таланты, не требовать соответствия Вашим ожиданиям или семейным традициям, чтобы не стать причиной его разочарований в жизни и в себе.

Если ребенок проявляет агрессию

Сконцентрируйтесь на формировании желательного поведения у ребенка, а не на искоренении нежелательных проявлений характера у ребенка. Важное условие предупреждения агрессивности в поведении – это последовательность в действиях по отношению к детям. Наибольший уровень проявления агрессивности демонстрируют те дети, которые не знают, какая реакция родителей последует за поведением ребенка.

Избегайте немотивированного применения угроз или силы для контроля детского поведения. Чрезмерное злоупотребление такого рода мерами воздействия способствует формированию у них аналогичного поведения, а также выступает в качестве причин проявления в их характере таких особенностей, как злость, упрямство и жестокость.

Важно помочь ребенку научиться владеть собой, контролировать собственное поведение. Дети должны иметь представление о последствиях того или иного своего поведения, а также знать о том, как их действия могут восприниматься окружающими людьми.

Ребенок имеет право выражать собственные негативные эмоции, вместе с тем, делать это он должен не только посредством крика, визга, драк, ломания и швыряния игрушек. Необходимо дать понять ребенку, что его агрессивное поведение никогда не принесет выгоды. Следует учить детей выражать собственные переживания, называть все своими именами.

Дайте возможность ребёнку выплеснуть свою агрессию, сделать то, что он хочет: например, вместе с ним нарисовать обидчика, представить его в самых разных ситуациях, написать то, что хочет Ваш ребенок или сделать запись под его диктовку.

Не стоит пытаться полностью отгородить ребенка от негативных переживаний. Важно обучить ребенка противостоять агрессорам, а не копировать их, а также говорить «нет», не поддаваться на провокации, с юмором относиться к мелким неудачам и знать, что взрослые всегда помогут.

Только личный пример и формирование таких качеств, как сопереживание, сочувствие, желание помогать другим людям, способно противостоять агрессии и всему тому негативу, что окружают любого человека.

Не желательные фразы родителей в адрес ребенка

«Не реви». Дети часто плачут, поэтому велик соблазн сказать ребенку эти слова. Однако так мы обесцениваем детские чувства, даем понять, что не стоит открыто делиться эмоциями с родителями. Лучше научите распознавать и называть свои эмоции. Скажите: «Я знаю, тебе сейчас очень грустно». Когда вы помогаете детям описать свои чувства, вы показываете, что признаете их. Кроме того, так вы учите их описывать эмоции, а не показывать. Со временем они смогут обозначать переживания словами, не прибегая к слезам.

«Не ной». Детское нытье – это испытание. Оно очень сильно раздражает. Нам хочется, чтобы оно прекратилось, и как можно скорее. Но фраза не помогает остановить нытье. Лучше попробуйте сказать: «Говори нормальным голосом» или спросите: «Как мы можем решить эту проблему?». Так вы пробуждаете у ребенка навыки решения проблем и помогаете ему обрести некоторый контроль над ситуацией. Также можно использовать стратегию «Ты спросил, я ответила». Например, сын попросил купить ему игрушку, а вы сказали «нет». Если он продолжает ныть, вы отвечаете: «Ты спросил, я ответила». Используйте эту фразу уместно и последовательно. Когда ребенок поймет и запомнит ее, он станет меньше ныть, капризничать и торговаться.

«Сколько раз тебе повторять?». Если ребенок не отреагировал с первого раза, возможны два варианта. Либо он не услышал и не понял вас в первый раз, либо он уклоняется от выполнения вашего указания. Как поступить в данном случае, зависит от конкретной ситуации. Но данная фраза точно не помогает. Она передает детям неправильное сообщение – будто вы готовы повторять свои указания больше одного раза.

«Прекрати...». Прекрати бегать. Прекрати кричать. Прекрати разбрасывать вещи. Исследования показывают, что подобные директивные указания делают только хуже. Детский мозг запрограммирован выполнять то, что говорят. Когда вы говорите «прекрати бегать», ребенок слышит «бегать». Лучше скажите «ходи спокойным шагом». Так вы точно дадите ребенку

понять, что ему нужно делать. К тому же это представит ваши указания в более позитивном свете.

«Попроси прощения». Маленьких детей учат просить прощения задолго до того, как они научатся по-настоящему сожалеть о своих действиях. Взрослым кажется, что таким образом они прививают детям хорошее воспитание. Однако исследования показывают, что просьба прощения не развивает у детей настоящей эмпатии. Эффективнее учить их помогать человеку, которого они обидели. Если ваша дочь сломала башенку, которую построил другой ребенок, пусть она поможет построить ее заново. Так дети узнают, что их поступки имеют последствия. Они усваивают, что для исправления ошибок нужно предпринять действия, а не просто сказать формальное «извини». Это снижает вероятность повторения таких поступков в будущем и развивает настоящую эмпатию у детей.

«У нас никто не дерется». «У нас никто не швыряет вещи». «У нас никто не кусается». Цель подобных фраз – показать ребенку, что он часть группы, в которой действуют определенные правила. К сожалению, это не помогает детям, которые постоянно кусаются, дерутся или проявляют другой вид негативного поведения. Подобные высказывания только заставляют их чувствовать себя аутсайдерами. Лучше скажите, что «драться – плохо» и объясните, что чувствует обиженный ребенок. Затем заставьте агрессора предпринять действия, чтобы исправить то, что он натворил.

«Подожди, вот придет отец с работы...». Эта фраза дает понять, что прямо сейчас вы не собираетесь принимать меры. Но они действительно необходимы. Ожидание второго родителя сводит на нет эффективность воспитания в долгосрочной перспективе. У ребенка развивается страх относительно реакции одного из родителей. Это значит, что когда он сделает что-то плохое, то не признается в этом из-за страха наказания.

«Вот видишь!». Это вариант классического высказывания: «Я же говорила!» Вы говорите дочери, чтобы она прекратила прыгать на диване. Она не слушается, падает и ушибается. Вы реагируете на это словами: «Вот видишь! Я же говорила тебе не прыгать на диване!». Такая реакция стыдит ребенка и не дает ему возможности проанализировать проблему и найти решение. Лучше подождите, пока дочь успокоится, а затем обсудите произошедшее событие. Спросите, как она будет вести себя в следующий раз.

Рекомендации родителям в выстраивании правильного взаимоотношения между братьями и сестрами

Отведите «личное время» для каждого из детей.

Не ругайте старшего ребенка за то, что он ревнует, не дразните его. Говорите с ним про его чувства.

Не сравнивайте детей между собой.

Необходимо поощрять попытки детей делиться своими игрушками. Например, во время игры ребёнок уступил свою машинку братику.

Обязательно нужно похвалить и закрепить хороший поступок. Можно подойти к детям, когда они в очередной раз устроили игру, и сказать им: «Какие вы молодцы! Какая замечательная игра у вас получается!».

Почаще говорите детям: «Я тебя люблю».

Почаще приглашайте детей приласкаться, целуйте и обнимайте после подъёма, перед и после садика, по возвращении домой, перед сном.

Вовлекайте детей в интересные занятия, которые доступны всем членам семьи. Совместные игры, чтение сказок.

Важно, чтобы у детей было свое личное пространство, где хранятся его любимые вещи, где они просто могут побыть одни. Иначе неизбежно будут возникать конфликты.

Учите конструктивно разрешать конфликты. В семье должны быть правила, которые необходимо соблюдать всем её членам.

Модели конструктивного поведения взрослого

в разных ситуациях непослушания ребенка

Если идет борьба за внимание, нужно оказывать ребенку это положительное внимание. Придумать какие-нибудь совместные занятия – игры, прогулки.

Если источник конфликтов – борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, уменьшить свою включенность в дела ребенка. Для него очень важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач. Больше всего поможет избавиться от лишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка – лишь раздражающая вас форма мольбы: «Позвольте же мне жить своим умом».

Когда вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо, конечно, постараться ее исправить.

Самая трудная ситуация у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах ребенка. Нужно перестать требовать «полагающегося» поведения, свести к минимуму свои ожидания и претензии. Наверняка ребенок что-то может, у него есть к чему-то способности. Найдите доступный для него уровень задач и начните движение вперед. Помогайте, вместе ищите выход из тупика. При этом ребенка нельзя критиковать! Ищите любой повод, чтобы его похвалить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховывать его, избавлять от крупных провалов.

Необходимо поговорить с учителями и сделать их своими союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят ребенка.

Главные усилия надо направить на то, чтобы переключить свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия. Как и в любом другом деле, не стоит ждать от ребенка мгновенного улучшения поведения. Кроме того, важно знать, что при первых ваших попытках что-то изменить ребенок может усилить свое плохое поведение! Возможно, он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять вас.

Рекомендации родителям по психологической подготовке ребенка к школе

Младший школьный возраст (от 6-7 до 10-11 лет) называют вершиной детства. Ребенок сохраняет много детских качеств: легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. Учение для него значимая деятельность.

1. Занимайтесь с ребенком систематически (2-3 раза в неделю), занятия желательно проводить в одно и то же время.

2. Продолжительность каждого занятия для детей 6-7 лет – не больше 30 минут.

3. Можно 10-15 минут заниматься за столом, 10-15-минут – на коврик. Это позволяет менять позу, снимает мышечное напряжение.

4. Не занимайтесь с ребенком, если он плохо себя чувствует или активно отказывается от занятий.

5. Начинайте занятие с любимых или простых для выполнения заданий. Это дает ребенку уверенность в своих силах.

6. Спокойно, без раздражения относитесь к затруднениям и неудачам ребенка. Не ругайте, не стыдите ребенка за неудачи.

7. Подбадривайте ребенка, если у него что-то не получается. Терпеливо разъясняйте все, что непонятно.

8. Обязательно найдите, за что похвалить ребенка во время каждого занятия.

9. Не заставляйте ребенка многократно повторять те задания, которые не получаются. В таких случаях следует вернуться к аналогичным, но более простым заданиям.

Рекомендации родителям первоклассников

- Начинайте «забывать» о том, что ваш ребенок маленький.
- Определите общие интересы.

- Приобщайте ребенка к экономическим проблемам семьи.
- Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребенка, особенно в присутствии посторонних.
- Научите ребенка делиться своими проблемами.
- Чаще разговаривайте с ребёнком.
- Развитие речи – залог хорошей учебы.
- Отвечайте на каждый вопрос ребёнка. Только в этом случае его познавательный интерес никогда не иссякнет.
- Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребёнка.
- Чаще хвалите, восхищайтесь вашим ребенком.
- Не стройте ваши взаимоотношения с ребёнком на запретах. Объясняйте причины, обоснованность ваших требований, предложите альтернативный вариант.
- Проявляйте интерес к занятиям, поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради.
- Испытывайте уважение к ребёнку как к личности.
- Сохраняйте доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
- Поощряйте успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентируя внимание на неудачах при обучении.
- Не требуйте любой ценой только высоких результатов и оценок.
- Объясняйте, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
- Не наказывайте ребёнка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
- Строго придерживайтесь режима дня.
- Перенесите на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры.
- Совершайте в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна.
- Во время домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребёнка.
- Для мобилизации внимания ребенка напоминайте правило «Успеваек»: «Делай всё скорее сам, не смотри по сторонам». «Делом занимайся, а не отвлекайся!».
- Проводите релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами в течение 10 минут).

- Следите, чтобы после школы ребёнок гулял на свежем воздухе 30–60 минут.
- Обеспечьте отход ребенка ко сну не позже 21.00.
- Следите, чтобы пробуждение ребёнка было плавным.
- Проводите с ребёнком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты – утреннюю гимнастику под музыку.

Рекомендации родителям подростков (от 12 до 15 лет)

Характеризуется подростковый возраст как критический, переломный период. Это время не только полового созревания, но и глобальных изменений в психике. Этот возраст является самым сложным и непредсказуемым не только для ребёнка, но и для родителей, педагогов и окружающих. Подросток рождается сам для себя как сложная личность.

1. Родителям необходимо внимательно относиться к возрастному развитию своего ребенка, чтобы не пропустить первые признаки наступления подросткового возраста. Родители должны отнестись серьезно к индивидуальным темпам развития ребенка. Не считать его маленьким, когда ребенок уже начинает ощущать себя подростком. Но и «не толкать ребенка в подростковость насильно». Возможно, Вашему сыну (или дочке) нужно на год или два больше времени, чем его сверстникам. Ничего страшного в этом нет.

2. Родители должны с уважением отнестись ко всем заявлениям и позициям подростка, какими бы глупыми и незрелыми они Вам не казались. Обсудите и проанализируйте вместе с сыном (или дочкой) каждый пункт. Добейтесь того, чтобы Вы одинаково понимали, что именно значит, например, такая фраза, как: «Я все могу решать сам!». Что именно за ней стоит? Я могу сам решать, какую куртку мне надеть на прогулку? Или я могу сам решать, ночевать ли мне дома? Разница, согласитесь, существенна.

3. Как можно раньше дайте подростку столько самостоятельности, сколько он может принять. Утомительно и занудно советуясь с ним по каждому пустяку («Как ты думаешь, какие лучше обои купить? Подешевле и похуже, или получше, но подороже?»). Беззастенчиво впутывайте его в свои проблемы и проблемы семьи («Сегодня мой начальник опять ругался, что клиенты жалуются... А что я могу сделать? Как бы ты на моем месте поступил(а)?»). Пусть подросток поймет, что Вы действительно, не на словах, а на деле, видите в нем равного Вам члена семьи.

4. Обязательно сами делайте то, чего вы хотите добиться от своего сына (или дочки). Звоните домой, если где-то задерживаетесь. Рассказывайте

не только о том, куда и с кем Вы ходите, но и о содержании Вашего времяпрепровождения. Давайте развернутые и по возможности многоплановые характеристики своим друзьям и знакомым. Это позволит Вам побольше узнать о друзьях вашего сына (или дочки). Чаще приглашайте к себе гостей. Если у вас, родителей, «открытый дом», Вы, скорее всего, будете видеть тех, с кем проводит время ваш ребенок. И вовремя сможете принять меры, если что-то пойдет не так. Рассказывайте о своих чувствах и переживаниях. Возможно, иногда что-то расскажет Вам и Ваш ребенок. Делитесь с подростком своими проблемами. Не стесняйтесь попросить у подростка совета. Вопреки распространенному мнению, иногда подростки очень чувствительны и тактичны в оценке и коррекции именно чужих ситуаций. Кроме того, в этом случае существенно повышается вероятность того, что и со своей проблемой ребенок пойдет именно к Вам.

5. Постарайтесь обнаружить и скорректировать те ошибки в воспитании, которые Вы допускали на предыдущих возрастных этапах.

6. Помогите подростку позаботиться о себе. Скажите ему, что вполне нормально чувствовать то, что он чувствует.

7. Поощряйте ребенка заниматься физическими упражнениями. Физическая активность поддерживает в организме уровень «гормона счастья» серотонина, отвечающего за положительные чувства.

8. Позволяйте подростку говорить. Слушайте его без осуждения. Не давайте ему советы, если он к ним не готов.

9. Дайте понять подростку, что вы любите его таким, какой он есть. Мотивируйте его всегда оставаться собой, а не подстраиваться под окружающих.

10. Помните, что подросток в какой-то мере зависим от своих эмоций, а поэтому нуждается в вашей поддержке. Помогите ему: расскажите, что вы делаете, когда чувствуете грусть, злость, ревность и т.д. Ваши подсказки помогут ему справиться с собственными эмоциональными проблемами.

11. Если вы видите, что ваш ребенок попал в плохую компанию, вам нужно вмешаться. Однако помните, что подростки чувствительны и могут остро воспринимать критику.

12. Поощряйте ребенка общаться с вами. Сами разговаривайте с ним. Если вы думаете, что подростку будет нелегко говорить с вами, поговорите с ним в машине, где вы не будете с ним лицом к лицу.

13. Знакомства и отношения – это деликатные вопросы, о которых подросток может говорить достаточно неохотно. Не ставьте его в неловкое положение. Если вы говорите с подростком на такие темы – делайте это уверенно и рассудительно.

14. Примите факт, что подросток больше времени проводит с друзьями, чем с вами. Просто дайте ему понять, что вы всегда будете рядом, когда ему это понадобится.

15. Делитесь с подростком своим жизненным опытом. Рассказывайте истории, которые случались с вами в подростковом возрасте. Это может быть полезным.

Рекомендации родителям интернет-зависимых подростков

Зависимость – это способ «ухода» от реальности, когда она «пуста» (не имеет смысла), не привлекательна (не интересна), болезненна(травматична). Избавление от любого вида зависимости лежит на пути разработанности всех сфер жизни подростка. В первую очередь общение со сверстниками, интересы и способы самоутверждения.

1. Если подросток проводит много времени за компьютером, это еще не значит, что он зависим от Интернета. Но он мог бы с большей пользой для себя воспользоваться временем, которое он проводит за компьютером.

2. Вы можете контролировать ребенка, но он, вероятно, воспримет это враждебно. Помните, что он уже не малыш и имеет право на самостоятельные решения. Подсказывайте детям правильные решения, но никогда не принимайте решений за них.

3. Расскажите сыну о правилах безопасности в сети, научите его безопасному взаимодействию в социальных сетях и форумах (о размещении личной информации).

4. Корректно старайтесь по возможности узнать, с кем общается ребенок, состоит ли он в каких-либо группах, делится ли с вами частью информации личного характера.

5. Запрет на взаимодействия с гаджетом не даст положительного результата. Подросток найдёт способ использования гаджетов (просмотр контента совместно с друзьями в школе, игры на гаджетах друзей, в конечном итоге, разблокировка гаджетов родителей и их использование).

6. Предложите ребёнку обучающие программы, которые можно проходить онлайн, используя гаджет. Покажите ему возможности персональных когнитивных онлайн тренировок, повышающих внимание и развивающих интеллект.

7. Если ваше чадо постоянно в социальных сетях, то добавьте его к себе в друзья и подпишитесь на группы, которые ему интересны. Время от времени вы можете даже общаться с ребенком с помощью того средства коммуникации, которое он предпочитает. Подобный «трюк» поможет

установить контакт в случае, если разговор между вами и ребенком «не клеится».

8. Поговорите с ребенком о своем отношении к его пристрастию поддружески. Не обвиняйте его. Спокойно скажите, почему вы против, что вас беспокоит. Убедитесь в том, что ребенок понимает, что главная причина вашего сопротивления – его безопасность и здоровье. Донесите до ребенка, что каждый в вашей семье высоко значим и любим. Не читайте нотаций. Зная, какими играми увлекается ваш ребенок, верните его в реальность. Предложите ему совместную настольную или активную игру с похожим смыслом. Виртуальный мир помогут конструкторы или химические наборы, позволяющие «копировать» его деятельность в популярных играх. Если сын или дочь предпочитает компьютерные игры типа квест, запланируйте совместный выход в квест комнаты в реальности.

9. Предложите ребенку игры в кругу друзей в реальности дома, например, в «Мафию», «Монополию», «Активити», «Крокодила», «Кто Я?» и другие, которые обязательно понравятся детям, организуйте им чаепитие.

10. Придумайте вместе с ребенком новое хобби, семейный праздник, традицию. Наличие хобби – самый «мощный» инструмент излечения от зависимости, и не только от интернета. Если вы уже знаете интересы ребенка, предложите ему варианты оффлайн-активности, например, занятия спортом, театром или музыкой.

11. Введите в своей семье традицию: «День без интернета». Придумайте способы поощрения за проведения времени без интернета. Чем интереснее и сложнее правила, тем лучше может оказаться эффект.

12. Будьте ребенку примером, ограничивайте свое время пользования интернетом, когда общаетесь с ним. Исследователи доказали, что дети часто чувствуют себя покинутыми, когда родители отвлекаются от разговоров на телефон или компьютер. Так что возьмите себе за правило – не отвлекаться на устройства, когда разговариваете с ребенком. Покажите вашему ребенку, что он значим для вас, искренне интересуйтесь его жизнью.

Подытожим

Детско-родительские отношения сложны в связи с чрезмерной эмоциональной включенностью и привязанностью между родителями и детьми.

Гармония родительского отношения заключается в поиске баланса между любовью и заботой о ребенке и способности родителя поддерживать нужный уровень контроля и дисциплины.

Правила, по которым живет семья, – ориентир для ребёнка, который создает чувство стабильности и безопасности, поэтому они важны так же, как и гибкое отношение к ним, и перестройка правил на каждом возрастном этапе.

Важно, чтобы родители чутко реагировали на любые изменения: социальные, возрастные, ситуативные и др., которые происходят с их ребёнком. Только в этом случае родители и дети смогут сохранить нужную степень близости и поддержки по отношению друг к другу.

Семейные ритуалы и традиции



*Берегите
семейные традиции!
Традиции сближают
семью, делают ее
настоящей крепостью,
где каждый чувствует
себя уверенно и
защищенно!*

Задумывались ли вы когда-то, что превращает нас из группы совместно живущих людей в настоящую семью? Что делает нас дружнее и более сплоченными? Это, конечно же, **семейные обычаи и традиции**, которые во многих семьях передаются из поколения в поколение.

Передавать традиции из поколения в поколение – это священный процесс. Очень приятно передавать детям и внукам традиции своего детства. Так предоставьте им тоже такую возможность, чтобы было, что вспомнить и рассказать.

Семейные традиции – это нравственный показатель любой семьи.

Обычаи семьи, уклад жизни, привычки членов семьи – все это и создает необходимую ауру семьи, которую выросшие дети уносят с собой. В качестве традиций могут выступать обыденные простые вещи.

Семейные традиции очень важны для становления настоящей семьи.

Они важны для ощущения ребенком себя как представителя фамилии, для формирования у него чувства защищенности, уверенности в себе. И даже не столь важно, что станет семейной традицией. Важно, что все это создает

дружественную атмосферу уюта, стабильности и взаимоподдержки в семье.

В семье родственники не только живут под одной крышей, но и любят друг друга, заботятся о каждом своем члене, вместе проводят время. Если какое-то занятие или действие повторяется неоднократно, переходит от одного поколения к другому, то оно становится *обычаем*.

Семейные обычаи – не обязательно что-то масштабное. Например, просмотр вместе с детьми мультфильмов по пятницам, совместная уборка по субботам или семейный ужин воскресным вечером.

Привычку желать друг другу доброго утра, целоваться при встрече или прощании, понятные только узкому кругу семейные прозвища или звонки о том, что ты благополучно добрался до места назначения, можно отнести к семейным традициям.

Что собой представляют семейные традиции? Само слово «традиции» произошло от латинского *traditio* и означает передачу. Т.е. *традиции* – это то, что передаётся из поколения в поколение в течение длительного времени.

***Наличие семейных традиций –
фактор, укрепляющий семью.***

Семейные традиции – это принятые всеми членами семьи нормы, манеры поведения, обычаи.

Традиции влияют позитивно на все сферы жизнедеятельности супругов от решения бытовых задач до вопросов воспитания детей и планирования будущей жизни.

Семейные традиции условно можно разделить на универсальные, которые присущи самым разным народам, и специфические для разных наций ритуалы. К первой группе можно отнести традиции, связанные с событиями, которые происходят в жизни людей по всему миру.

Какие традиции способны сплотить семью и создать атмосферу счастья?

Практически любые!

Совместные праздники

В большинстве российских семей на дни рождения, Новый год и другие праздники родственники и близкие друзья собираются за накрытым столом, чтобы поздравить именинника или проводить уходящий год. В эти дни принято дарить подарки и памятные сувениры, петь песни и танцевать.

Например, можно ввести традицию к празднованию Нового года – «украшаем елку всей семьей!». Перед наступлением Нового года собираем, клеим, делаем самодельные игрушки на елку. Украшаем ее вместе.

Встреча важных событий в жизни

На свадьбу, новоселье, получение диплома или рождение ребенка также приглашают в гости родных и близких, чтобы поделиться с ними своей радостью. Такое печальное событие, как уход из жизни, тоже собирает всех родных для того, чтобы проводить человека в последний путь и поддержать друг друга.

Семейный совет

Во многих семьях принято хотя бы раз в неделю обсуждать в узком кругу, какие события случились за это время, делиться мыслями по этому поводу, давать советы или просто высказывать свою поддержку. Здесь же обсуждаются планы на ближайшее будущее. Такое откровенное общение сплочивает, позволяет всем членам семьи почувствовать свою важность и значимость.

Совместные путешествия

Если позволяют возможности, многие проводят отпуск всей семьей, отправляясь в поездку по разным местам. А кто-то предпочитает ежегодные летние выезды на дачу. Любая такая поездка открывает людей с новой стороны и укрепляет отношения домочадцев.

Фотографии на память

Приятные события хочется запечатлеть, чтобы при желании в любой момент вернуться к памятному дню. Модные сейчас фотосессии могут стать хорошей традицией, особенно в семьях, где есть дети. Ведь каждый возраст малыша обладает своим очарованием, а время летит быстро.

Семейный альбом

Фото родных, близких людей – это наша память. Просматривая фотографии старых лет, мы улыбаемся и грустим, смеемся и плачем, гордимся и радуемся достижениям, вспоминаем яркие картины жизни своей семьи. Мы учим детей любить свою семью и беречь ее традиции на примерах их бабушек и дедушек.

Изучаем и собираем генеалогическое древо семьи

Разве неинтересно, кто были и где жили ваши прапрабабушки и прапрадеды? Конечно, для этого возможно придется потратить время, но не все сразу. Зато вам будет, что рассказать и передать вашим детям и внукам.

Главное – собрать альбом с именами, датами, какими-то документами. Даже начав со своих родителей, и через три, четыре поколения вы будете считаться главным историком семьи. Интересная и захватывающая страница семейных ценностей.

Совместные культпоходы

Кино, театр, выставки, музеи, фестивали – все это интересно и познавательно. Так что совместные посещения культурных или развлекательных мероприятий – это полезная для всех членов семьи традиция.

*Семейные традиции и обычаи
очень важны для детей.*

Семейные традиции оказывают благоприятное влияние на эмоциональное развитие детей, дают им определенный опыт, а также ощущение стабильности и безопасности. К примерам таких традиций можно отнести следующие.

Сказки на ночь

Вечернее чтение не только развивает фантазию ребенка, но и настраивает его на спокойный лад, а голос матери или отца успокаивает и убаюкивает.

Совместные игры

Самыми теплыми воспоминаниями детства будут именно те, когда наши дети играли вместе с нами. Неважно, настольные это игры или активные игры на свежем воздухе, главное, чтобы в игре принимали участие и старшие, и младшие члены семьи.

Обязанности по дому

Хорошо, когда у всех домочадцев, даже самых маленьких, есть обязанности по дому. Занятия можно менять и каждый раз предлагать новые задания. Предложите ребенку во время уборки протереть пыль, а в следующий раз – поработать пылесосом. А с таким поручением, как полить цветы, с удовольствием справляются даже малыши.

Поцелуй и объятья

Психологи утверждают, что чтобы чувствовать себя счастливым, нужно минимум восемь объятий в день. А детям требуется еще больше. Так что обнимайте малышей по любому поводу. А уж поцелуй на ночь станет прекрасным завершением дня и для ребенка, и для родителей.

Передача навыков

Дети перенимают от старших родственников мастерство изготовления вещей, рецепты, учатся рукоделию, и эти навыки передаются из поколения в поколение.

Продолжение коллекции

Старшие члены семьи нередко передают свое увлечение «по наследству» младшим. Это может быть коллекционирование марок, значков и других предметов.

Общее «место встречи»

Родственники нередко организуют семейный чат, в котором состоит много членов семьи из разных городов. Там они поздравляют друг друга с праздниками и обмениваются новостями, оказывают поддержку, когда это необходимо.

Традиции разные, но все нацелены на главное – взаимопонимание в семье

К семейным традициям относятся и ежедневные привычки, и религиозные обряды, и национальные особенности, связанные, например, с бракосочетанием. Россия – страна многонациональная, и у каждого народа свои собственные обычаи.

К специфическим обычаям можно отнести особенности, которые присущи только вашей семье. Например, вы любите есть на завтрак овсянку или у каждого члена семьи есть «внутреннее» прозвище, известное только домочадцам.

Важно, чтобы молодожены еще до свадьбы поняли для себя, какие общие ценности станут фундаментом будущей семьи, какие традиции они возьмут из своих родительских семей, а какие сделают собственными. Но даже если этого не произошло раньше, уже находясь в браке, стоит это обсуждать.

Если ценности можно сравнить с фундаментом, то традиции – это те прочные узы, которые нас друг с другом связывают на основе совместной деятельности, чувства сопричастности.

Как создать свои семейные традиции

Сначала определяемся с тем, какие семейные традиции уже есть в вашей семье. Затем собираемся вместе всей семьёй и составляем список традиций, которые вы бы хотели добавить.

После того как на семейном совете все его члены одобрили новые традиции, необходимо их закрепить. Закрепляются новые традиции их многократным повторением.

Для того, чтоб не забыть, составляется календарь семейных традиций. Таким образом, все очень просто. Главное в этом деле, чтоб было желание у всех членов вашей семьи.

Подытожим:

- Традиции дают ощущение стабильности, незыблемости брака для супругов.
- Воспитывают уважение к старшим.

- Прививают тягу к труду и порядку.
- Сплачивают и объединяют родных.
- Заряжают семью положительными эмоциями.
- Поддерживают связь поколений.
- Способствуют духовному развитию детей.
- Позволяют почувствовать себя неотъемлемой частью чего-то большого, крепкого, того, что мы называем ячейкой общества.

Создание семейной традиции – это большой плюс для отношений. Любите и цените друг друга, не давайте теплым чувствам опуститься до уровня привязанности. Все в ваших руках!

Рекомендуемая литература

1. Андреева Т. В. Семейная психология: учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2004.
2. Бабунова Е.С. Психология семьи и семейного воспитания: учебно-методическое пособие 3-е издание. – М.: ФЛИНТА, 2020.
3. Бойс Т. Дети-одуванчики и дети-орхидеи. Как помочь ребенку превратить его слабости в достоинства. – М.: Эксмо, 2019.
4. Гиппенрейтер Ю. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2013.
5. Грин Р. Взрывной ребенок. Новый подход к воспитанию и пониманию легко раздражимых детей. – М.: Эксмо-Пресс, 2011.
6. Дереклеева Н.И. Родительские собрания в 1-11 классах – М.: Вербум-М, 2001.
7. Заширинская О.В. Семья и ребенок с трудностями в обучении. – СПб.: Речь 2010.
8. Зверева О.Л. Актуальные проблемы семейного воспитания: учебно-методическое пособие. – М.: МПГУ, 2015.
9. Ковалев С. В. Психология современной семьи. – М., 1998.
10. Лайтер Д. Воспитание ребенка. 50 эффективных способов научить вашего ребенка правильно себя вести [пер. с англ.]. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
11. Мальханова И.А. Школа для трудных родителей. – М.: Проспект, 2021.
12. Некрасова З.В. Как оттащить ребенка от компьютера и что с ним потом делать. – М: Академический проспект, 2017.
13. Некрасова З.В. Перестаньте детей воспитывать, помогите им расти. – М: Академический проспект, 2019.
14. Пейн К.Д. Родители – путеводители: как проложить маршрут счастливого детства. – М: Эксмо-Пресс, 2019.
15. Перри Ф. Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я). – М., 2021.
16. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. – М.: Мысль, 2009.
17. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали и как слушать, чтобы дети говорили. – М.: Эксмо-Пресс, 2010.
18. Фабер А., Мазлиш Э. Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно. – М.: Эксмо-Пресс, 2011.
19. Хоментаскас Г.Т. Семья глазами ребенка. – М.: Педагогика, 1990.

20. Целуйко В. М. Психология современной семьи: кн. для педагогов и родителей. – М.: Владос, 2012.

21. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. – М.: ООО «Апрель-Пресс», Эксмо-Пресс, 2004.

Подписано в печать 18.01.2023. Гарнитура Times New Roman.

Формат 60x80/16. Усл. печ. л. 3,95. Тираж 2000 экз. Заказ 8.

Оригинал-макет подготовлен и тиражирован в ООО «Эпицентр».

308023, г. Белгород, ул. Б. Хмельницкого, д. 135, офис. 40.