

## СОВРЕМЕННАЯ СЕМЬЯ: НАДЕЖДЫ И ТРЕВОГИ

### Слагаемые семейного счастья

#### *Что такое психологический климат семьи?*

Стала уже банальной фраза из известного кинофильма: «Счастье — это когда тебя понимают». Но вот беда — нередко мы, вроде бы понимая других, стремимся все сделать по-своему. В супружестве невозможно быть счастливым в отдельности. Секрет в том, что супруги или вместе счастливы, или оба несчастны; третьего не дано.

Умение и желание понимать другого, удовлетворять его потребность в равенстве, подтверждать представления друг друга о семейных ролях — вот составляющие психологического климата.

Психологический климат семьи выражается и в том, какие преобладают отношения и настроения: восторженное, радостное, светлое, спокойное, теплое, тревожное, холодное, враждебное, подавленное. При благоприятном микроклимате каждый член семьи чувствует себя равным среди равных, нужным, защищенным и уверенным. Он ощущает семью своеобразным пристанищем, куда приходит отдыхать, или колодцем, где черпает живительную свежесть, бодрость и оптимизм. Главное в семье — чувство самооценности и стремление уважать право каждого быть личностью, а не только мужем, отцом, хозяином дома или партнером.

Благоприятная психологическая атмосфера связана с таким общением, которое не в тягость кому-то из членов семьи. А для того чтобы барометр вашей семьи всегда показывал хорошую погоду, постарайтесь овладеть следующими умениями:

1. «Держать улыбку» (потому что именно лицо — ваша визитная карточка).
2. Обращать внимание на других (от вашего знания домашних зависит счастье семьи).
3. Слушать, что говорят другие (ибо с глухими разговаривать трудно).
4. Говорить «нет», не обижая (и в семье тоже нужна дипломатия).
5. Не вступать в конфликты (учтите, что лучший способ выйти из конфликта — это не вступать в него).
6. Ободрять других (оптимистам жить легче).
7. Делать комплименты (учтите, что женщины любят ухом, и даже самые умные мужчины легко откликаются на самую грубую лесть).

#### ***Каковы принципы и правила бесконфликтных отношений в семье?***

Супружеские взаимоотношения должны обязательно выполнять своеобразную психотерапевтическую функцию — быть средством разрядки и успокоения. Достоинство одного супруга должно не унижать, а поддерживать достоинство другого. Муж и жена не должны быть друг для друга «закрытыми системами», «тайной за семью замками». Но надо стараться избегать неряшливого «рассекречивания», поскольку не все ваши черты, мысли и поступки достойны уважения. «Рассекречивайтесь» в лучшем.

Необходимо больше говорить друг с другом, общаться не только по семейно-бытовым вопросам. Тогда вы найдете черты индивидуальности друг

в друге, а не ограничитесь ролями семейных функционеров.

Надо учиться быть корректными, не пренебрегать приятными манерами, учиться чувству эмпатии (т. е. направленности на другого), не допускать отчужденности, чаще делать шаги навстречу друг другу.

Наверное, всем очень вредит излишняя навязчивость, сверхтребовательность (неумение оставить супруга одного, дать ему глоток свободы, не отстраняясь от него).

И, конечно, в семье должен царить дух взаимопомощи, сочувствия и сотрудничества во всех повседневных делах.

Принципы бесконфликтных отношений в семье:

**Не ворчите.** Сварливость убивает сначала любовь, потом брак.

**Не старайтесь перевоспитывать** своего супруга (свою супругу). Не критикуйте супруга (супругу).

**Искренне восхищайтесь** его (ее) достоинствами.

**Уделяйте постоянное внимание** друг другу.

**Будьте всегда вежливы.**

Читайте литературу по вопросам брака и семьи.

Но бесконфликтных семей практически не бывает, просто есть семьи, которые умеют управлять неизбежными конфликтами. Управлять ими можно, во-первых, за счет четкого контроля за собственными эмоциями, которые мешают правильно оценивать происходящее. Во-вторых, за счет анализа подлинных причин конфликта. В-третьих, с помощью ограничения зоны конфликта, хотя вас так и будет подмывать перейти и наступление по всему «фронту». В-четвертых, за счет отказа от излишней концентрации на защите. В-пятых, за счет перестройки доводов «противника». Наконец, в-шестых, за счет достаточной активности, ибо, даже отступая, можно держать в руках тон разговора (Спокойствие, только спокойствие), тему разговора (Вернемся к ...), языковой стиль (Давай без грубости и пошлости).

Конфликты не страшны для супружества, если в них не попирается достоинство, если супруги способны проявить добрую волю к примирению, взглянуть на себя со стороны, вовремя остановиться, быть снисходительными, терпимыми и самокритичными, способными к проявлению чувства юмора.

*Существуют ли благополучные семьи?*

Судя по моим знакомым (друзья, соседи), хорошие семьи есть, но благополучных гораздо меньше.

Американские исследователи, изучая реалии семейной жизни, обнаружили важные отличия между счастливыми и несчастливыми семейными союзами.

Оказалось, что в несчастливых семьях супруги:

1. Не думают одинаково по многим вопросам и проблемам.
2. Плохо понимают чувства другого.
3. Говорят слова, которые раздражают другого.
4. Часто чувствуют себя нелюбимыми.
5. Не обращают внимания на другого.
6. Ощущают потребность в человеке, которому можно довериться.
7. Редко делают комплименты друг другу.

8. Вынуждены часто уступать мнению другого.
9. Чувствуют неудовлетворенную потребность в общении.

**Для счастья семьи необходимо:**

1. Нормальное бесконфликтное общение.
2. Доверительность и эмпатия (сочувствие, отклик).
3. Понимание друг друга.
4. Нормальная интимная жизнь.
5. Наличие Дома (не жилплощади, а места, где можно отдохнуть от сложностей жизни).

***Какую семью можно назвать гармоничной?***

В такой семье ощущается радость жизни. Все обитатели Дома уверены, что их с интересом и радостью выслушают. Здесь все знают, что с ними считаются и всегда учитывают позицию других. Потому люди открыто проявляют свои чувства: радости и огорчения, успехи и поражения. В такой семье люди не боятся рисковать, так как знают — семья поймет, что поиск нового всегда сопряжен с возможными ошибками. Ошибки — это сигнал о том, что человек меняется, растет, совершенствуется и развивается. В гармоничной семье все чувствуют себя на своем месте, и они таковы, какими хотят себя видеть — признанные и любимые. Здесь привыкли смотреть друг на друга, а не в сторону или в потолок. И даже младенцы выглядят открытыми и дружелюбными. В семье царит молчаливое спокойствие (но не безразличное молчание или молчание из-за страха быть непонятым). Когда же в таком Доме возникнет буря, это признак какой-то очень важной активности членов семьи, а вовсе не попытка затеять ссору. Ведь каждый знает: если его не слушают сейчас, то лишь потому, что на это нет времени, а не потому, что не любят. В таких семьях люди чувствуют себя уютно и комфортно. Взрослые и дети не скрывают нежности и в любом возрасте проявляют ее не только в поцелуях, но и в том, что открыто беседуют друг с другом о себе и своих делах.

Гармоничная семья проявляет согласованность в планировании общих дел. Однако, если что-то в планах нарушается, такая семья, как правило, спокойно, без паники оценивает эти и другие события.

Воспитывая детей, родители воспитывают себя как лидеры, но не как хозяева и руководители. Свою главную воспитательную задачу они видят в том, чтобы научить ребенка в любой жизненной ситуации оставаться человеком, и поэтому не скрывают от детей негативные факты, делятся своим огорчением, гневом, а когда им хорошо, могут быть радостными и уверенными в себе. Если в проблемных семьях родители призывают детей не огорчать мать или отца, нага зыкают или даже бьют только за то, что ребенок не сказал «спасибо» или ответил невежливо на замечание, то в гармоничном семье родители твердо знают, что им самим постоянно надо учиться быть родителями, а значит — лидерами!

И они выбирают для разговора с ребенком именно то время и ту ситуацию, когда их сын, дочь могут действительно их услышать и понять. Когда же ребенок ведет себя плохо, родители-лидеры стараются как можно теснее приблизиться к нему, предлагая свою поддержку. В гармоничной семье

родители твердо знают, что дети по своей природе не могут быть **плохими** и, если ребенок ведет себя плохо, это означает, что **он** неправильно понимает ситуацию или же мало ценит и уважает самого себя.

Родители в гармоничных семьях понимают, что проблемы будут неизбежно возникать по мере роста и развития ребенка. Сама жизнь будет их ставить перед ребенком его семьей, и они вместе будут пытаться решить но дачи. В проблемных семьях родители выкладывают всю энергию для того, чтобы вообще не иметь проблем же они возникают (а они не могут не возникать!), оказывается, что люди уже исчерпали свои силы и возможности. Одна из самых отличительных черт, присущих зрелой, гармоничной семье, заключается в том, что родители верят в неизбежность перемен в детях и сами готовы с ними постоянно меняться.

Вероятно, многие усомнятся: возможно ли каждой семье организовать жизнь и отношения таким образом? Каждая проблемная семья может стать гармоничной. Давайте задумаемся о том, что часто сложности семьи возникают уже при ее создании. Потом они нарастают год от года, а в семье что-то меняется, причем в худшую сторону. Но если можно повернуть в плохую сторону, стало быть, можно двигаться и к хорошему. Как сделать этот поворот в каждой ситуации, каждая семья решает сама. Важны лишь принципиальные позиции.

*Первое.* Вы должны осознать, что ваша семья им; кие-то проблемы.

*Второе.* Вы должны поверить в то, что положение в вашей семье может быть изменено.

*Третье.* Вы должны начать активно действовать, изменить ситуацию.

*(продолжение следует...)*