

Как прожить вместе всю жизнь?

Это будет самый краткий из всех ответов на вопросы, ибо, отвечая на предыдущие, мы понемногу продвигались к этому главному вопросу: если с первого до последнего момента совместной жизни вы будете руководствоваться девизом: «Однажды и на всю жизнь — что бы ни случилось!»

Учиться смотреть в одном направлении

С чего начинается семья?

Предельной краткости ответ вмещается в одну фразу: «Семья начинается с «мы». Если возраст вашей семьи пока еще хрустальный, но вам очень хочется проверить себя на прочность, можете попробовать маленький тест. Задайте друг другу (а еще лучше каждый себе) несколько вопросов и попробуйте дать на них очень искренние ответы:

1. В магазине продается вещь, о которой вы давно мечтали. У вас есть возможность ее купить. Что вы сделаете?
2. Вам предлагают недорогую «горящую» путевку. Нужен незамедлительный ответ. Такая возможность представляется один раз в десять лет. Какой вы дадите ответ?
3. У вас родился ребенок. Вам всю жизнь нравилось имя Роман. Как назовете вашего сына?
4. У вас выдалось свободное время и появилось настроение изменить интерьер своей квартиры. Что вы будете делать?
5. Вас пригласили на новое место работы. Для вас это реализация ваших жизненных планов, перспектива роста, дело по душе. Нужно дать незамедлительный ответ руководителю. Как вы поступите?

Если на все пять вопросов вы смогли дать немедленный ответ, предпринять незамедлительные действия, можно с уверенностью сказать, что семьи пока еще нет. Есть люди, которые живут под одной крышей, имеют свои цели, вкусы, желания, интересы, но абсолютно независимы друг от друга. Чтобы предпринять важнейшие для семьи решения (какое имя дать общему ребенку, как украсить общее жилище, где провести семейный отпуск, как расходовать семейный бюджет, сколько времени расходовать на семью, воспитание, быть вместе), они не нуждаются в совете. Но ведь никогда не бывает, что мнения и возможности супругов совпадают полностью.

В состоявшейся семье ни на один из этих вопросов нельзя ответить (либо предпринять действие), не посоветовавшись.

Вот и получается, что семейная азбука действительно начинается с «мы». Чувство общности не может возникнуть сразу, автоматически. Две половинки, которые объединились в единое целое, распадаются при любом проявлении эгоизма и отчужденности, просто неуважения, равнодушия к другому. Надо воспитывать в себе чувство «мы», учиться смотреть вместе и в одном направлении. Для этого всякий раз, когда надо будет говорить от лица вашей семьи, не начинайте со слова «я», начинайте с «мы». И тогда все постепенно образуется. Если, конечно, не просто переставить местоимения, а прийти к реальной коллегиальности.

В чем состоит искусство быть супругами?

Искусство супружеской жизни — это большая наука, которая вмещает в себя массу теоретических знаний, практических советов и технологий, начиная с представлений о функциях семьи и кончая кулинарными сведениями. Именно поэтому познакомиться с искусством супружеской жизни в двух словах еще никому не удавалось.

Однако искусство выразить суть супружеских отношений в виде нескольких девизов, которые можно выучить наизусть и повторять как вдохновляющую и очищающую молитву, столь велико, что многие пытаются это делать. Вот один из таких вариантов:

1. Любовь и гармония живут только там, где супруги уважают достоинство друг друга, заботятся о нем.
2. Достоинство одного супруга должно не унижать, а предполагать и поддерживать достоинство другого.
3. Супруги не должны быть друг для друга «закрытыми системами», но и не должны до конца «рассекречиваться».
4. В семье надо общаться и культивировать общение, не замыкаясь друг на друге, оставляя семью открытой для внешнего влияния.
5. Супругам надо общаться как личностям, а не только как исполнителям семейных ролей и функций.
6. Никогда не следует пренебрегать приятными манерами и вежливостью.
7. Следует культивировать в себе умение понимать других, внимательнее к ним относиться и учитывать их интересы, желания, привычки.
8. Не надо допускать появления в супружеских отношениях отчужденности, дистанции.
9. Не следует быть навязчивым и сверхтребовательным во взаимоотношениях.
10. Нужно быть всегда готовым к эмоциональному отклику на неблагополучие другого, действенному сочувствию, сопереживанию, взаимопомощи в повседневных делах.

Как строить отношения в семье?

Согласно китайской поговорке, глупец от мудреца отличается тем, что первый учится на своих ошибках, а второй — на чужих. Попробуем же подарить юношам и девушкам частицу жизненной мудрости, рассказав им о трудностях и препятствиях, с которыми они могут столкнуться на пути друг к другу и совместному счастью.

Для совсем молодых браков характерны первоначальное вхождение в мир друг друга, «притирка» характеров, распределение труда и обязательств в семье, решение жилищных и финансовых проблем, а также вхождение в роль мужа и жены.

Этот процесс приобретения жизненного опыта, взросления и возмужания — самый трудный и самый опасный период брачной жизни.

В психологическом плане в этот период происходит адаптация супругов. Каждый из супругов вынужден изменять самого себя и приспособливаться к другому. Идет взаимное согласование мнений, чувств и поведения, их взаимоуподобление.

Адаптация происходит во всех сферах: от материально-бытовых до интимно-личностных.

В каких случаях затрудняется нормальная адаптация молодых супругов? Если у каждого в течение длительного времени сохраняется высокая автономность потребностей, интересов, намерений, желаний, основных взглядов и жизненных установок. Если автономные потребности и общие интересы вступают в противоречие. Если не устанавливается взаимопонимание, растут замкнутость и отчужденность. Если теряется взаимное уважение и ослабевают любовь. Если накапливаются отрицательные чувства и эмоции.

Чему необходимо учиться молодоженам, строя свои отношения?

Во-первых, по возможности не ворчать по поводу и без повода, поскольку сварливость убивает хорошие отношения между людьми.

Во-вторых, не пытаться одним махом перевоспитать другого, поскольку любой, пусть даже и не очень хороший человек имеет право отстаивать свою самобытность.

В-третьих, не увлекаться критикой, ибо люди всегда и везде стремились, стремятся и будут стремиться всеми силами защищать от нападок представление о самом себе как неплохом человеке.

В-четвертых, искренне восхищаться достоинствами друг друга, нет, не из лести, а просто потому, что самый надежный способ изменить человека к лучшему состоит в том, чтобы вести себя с ним так, будто он уже является таким, каким вы его хотите видеть.

В-пятых, уделять постоянное внимание близким и вообще окружающим нас людям.

А в-шестых, быть постоянно вежливыми, ибо только в этом случае мы вправе ожидать вежливости от других.

Как молодой семье строить отношения с родителями?

Многие молодые супруги жалуются на своих родителей, и прежде всего на мам: старшие нас не понимают, вечно вмешиваются в нашу жизнь, пытаются помочь, когда их об этом не просят.

Но всегда ли молодые задумываются над тем, что, когда они создают свою семью, строят планы на будущее, их родители остаются одни, им приходится менять уклад своей жизни? С уходом из дома сына или дочери меняются и взаимоотношения между родителями. Образовавшееся пустое пространство семейных психологических связей должно быть вновь чем-то заполнено. Труднее всего перестраиваться тем родителям, у которых отношения складывались не очень гладко и не отличались особой теплотой. Ребенок в такой семье выступал в роли цементирующего начала, был своеобразным посредником между отцом и матерью, в нем супруги видели смысл жизни вдвоем.

Кому не известны вечные сетования матерей о том, что их сыновья или дочери достойны большего? В душе такие матери говорят себе: «Неужели я потратила столько сил, растила и воспитывала своего ребенка, чтобы он «достался» вот этой девчонке? Какая несправедливость!» Неоправданно ревностное чувство к своим невесткам возникает у матерей довольно часто.

Свекровь полагает, что жена не сможет так одеть и накормить ее сына, как делала она. При этом забывает, что молодая женщина и не призвана заменить мать.

У нее своя роль — роль жены, и взаимоотношения с ее сыном будут строиться совсем по другим законам. Если все три участника этой ситуации поймут, что их роли совершенно различны, легче будет избежать ненужных конфликтов.

Когда молодым супругам приходится жить вместе с родителями одного из них, может оказаться, что ни родители, ни их взрослый ребенок не хотят менять свои привычки. Они невольно ожидают, что «новичок» приспособится к существующим отношениям. Редко такая позиция приводит к хорошим результатам. Новый член семьи чувствует себя посторонним, за что со временем начинают его упрекать домочадцы.

В письме приведена типичная конфликтная ситуация. Легко предположить упреки свекрови: «Твоя жена — плохая хозяйка, она совсем не умеет готовить, о тебе совсем не заботится!» Теща, в свою очередь, нашла бы свой повод: «Твой муж ужасно ленив, гвоздя не забьет, в доме нет мужчины, к тому же зарабатывает мало, к тебе невнимателен!» Поведение молодых бывает самым разнообразным. Попробуем выделить пять наиболее типичных вариантов.

Первый.

Вы соглашаетесь с мнением вашей матери, приняв его на вооружение, говорите: «Мы с мамой считаем, что ...», «Моя мама говорит, что ты...» — и начинаете из самых лучших побуждений переделывать своего незадачливого супруга (супругу). Реакция супруга (супруги) в конечном счете будет однозначна: сначала попытка оправдаться, потом оказать сопротивление, наконец, обида.

Второй.

Вы как бы выходите за пределы ситуации, дескать, пусть сами разбираются. Постепенно во взаимоотношениях молодых супругов возникает напряженность, чувство обиды на того, кто «предал» в сложной ситуации.

Третий.

Некоторые супруги занимают промежуточную позицию. С кем они общаются в данный момент, того и считают правым. К чему приводит такая позиция? Прежде всего к чувству постоянной напряженности, нестабильности отношений. Подобную позицию невозможно занимать слишком долго. Она обязательно при случае выльется в конфликт. Выбор должен быть сделан, без него супруги не смогут создать здоровые, полноценные отношения.

Четвертый.

27

Чувствуя себя виноватым за свою жену, сын тем не менее пытается доказать матери, что она не права. Он искренне надеется, что если матери как следует все объяснить, то она поймет, какой чудесный человек ее невестка, и все заживут дружно и радостно. Он как бы оправдывает в глазах родителей строптивую супругу.

Пятый.

Вы занимаете позицию вашего супруга, отказываетесь от негативных

оценочных суждений в его адрес. Тем более, что чаще всего эти суждения связаны с тем, как супруг исполняет свою новую роль мужа (или жены), а не касаются его личностных свойств. Такая позиция создает у обоих супругов чувство уверенности, единства, общности, или, как говорят психологи, чувство «мы».

Сразу занять такую позицию бывает не так-то просто, многие к ней приходят путем проб и ошибок. Что же мешает?

Причины могут быть самыми разными. Они могут быть связаны с привычкой слушаться своих родителей, принимать их точку зрения, с убежденностью в том, что мать всегда права.

Как родителям бывает порой трудно примириться с уходом ребенка из дома, отказаться от опеки и заботы о нем, так и молодым супругам бывает трудно оторваться от родительского дома.

Вступив в брак и создав новую семью, многие далеко не сразу осознают, что теперь все проблемы, спорные вопросы они должны решать друг с другом, а не со своими родителями. Неумение перенести акцент, внимание на свою собственную семью и своего супруга часто означает недостаточную психологическую зрелость, недостаточную самостоятельность.

Излишняя привязанность к родительской семье проявляется порой в том, что в разгар ссоры, размолвки один из супругов, считающий себя несправедливо обиженным, уходит к маме. Такой уход, как единичный эпизод в жизни семьи, не страшен. Но если он превращается в систему, то возникает уже реальная угроза супружеским отношениям. Уход не только не помогает супругам разрешить возникший в их совместной жизни конфликт, но создает почву для новых конфликтов. Отношения становятся менее доверительными, возникает своеобразный психологический треугольник: он, она и ее (или его) родители. В семье появляются отчужденность, склонность к критике любых действий супруга.

Что же выбрать?

С искренней доброжелательностью и уважением к старшим перейти от понятия «я и мои родители», «ты и твои родители» к понятию «мы и наши родители».

Как научиться слушать и понимать друг друга?

Психотерапевт Вирджиния Сатир предлагает следующее упражнение. Сделайте заявление, которое вам кажется действительно истинным. Ваш партнер должен повторить его вам по возможности слово в слово, воспроизводя ваш голос, интонацию, выражение лица, ваши движения и положение вашего тела. Проверьте точность такого воспроизведения и сообщите партнеру об этом. Если же при повторе возникли расхождения, проиллюстрируйте это упражнение не торопясь и очень аккуратно и тщательно. Поменяйтесь ролями.

Это упражнение помогает сосредоточить внимание на процессе слушания и восприятия другого человека.

Человек смотрит и слушает не всегда внимательно. А тот, на кого смотрят и кого слушают, не знает об этом и может предполагать, что его действительно

видят и слышат, когда на самом деле это не совсем так. А представим себе, что этот человек облечен властью — родительской, учительской, административной. Нетрудно представить, какие нелегкие для подчиненных ситуации возникают из-за объективных особенностей человеческого восприятия. Трудность ситуации состоит в том, что искаженное восприятие человека, облеченного властью, основанное на приписывании того, чего на самом деле нет, навязывается окружающим как реально существующее.

Давайте теперь займемся словами. Понимаете ли вы содержание слов, которые кто-то вам говорит? Верите ли вы им? Кажутся ли они вам странными или бессмысленными? Возникают при этом у вас какие-либо чувства к другому человеку и к самому себе? Чувствуете ли вы себя глупым из-за того, что чего-то не понимаете? Можете ли попросить разъяснений или же предпочитаете догадываться о смысле того, что было сказано и что вы не вполне поняли? А может быть, вы не задаете вопросы потому, что боитесь выглядеть глупым, или все дело в желании «не высовываться»? Если вы сосредоточитесь на всех этих вопросах, то перестанете слушать другого. Ваш внутренний диалог с собственной низкой самооценкой мешает вам слушать и слышать других людей.

Пытаясь слушать другого человека, вы порой испытываете ощущение, словно действие происходит в цирке, на трех аренах одновременно.

Вы обращаете внимание на голос человека, которого слушаете, одновременно память возвращает вам все, что касается вас обоих. Вместе с тем вы ощущаете желание говорить все, что чувствуете, а также сосредотачиваете свои усилия на том, чтобы понять слова партнера. Все это и есть сложная активность внутреннего пространства каждого человека, на основе которой формируется общение и от которой зависит взаимодействие каждого из нас с другими людьми.

Вернемся к тому упражнению, которое вы проделали. Попробуйте почувствовать, что именно происходило, когда вы старались понять партнера. Ощутили ли вы теперь разницу между тем, что вы хотите услышать, и тем, что вы услышали, когда полностью погрузились в желание слушать? Удалось ли вам обнаружить, что в тот момент, когда вы воспроизводили текст партнера, ваше внимание рассеялось и вы его меньше понимали?

Каждый из нас может научиться включаться в процесс слушания и не подменять его догадками. Если вы не хотите или не можете слушать этого человека, то не надо притворяться. По крайней мере вы наделаете меньше ошибок, особенно если речь идет о взаимодействии взрослых с детьми.

А теперь упражнение на понимание.

27

Сядьте напротив друг друга, лицом к лицу. Один из вас утверждает то, что предполагается как истина, а другой отвечает: «Хочешь ли ты сказать, что...», выражая тем свое понимание. Ваша задача получить три ответа «да». Рассмотрим, как может проходить такой эксперимент.

А: «Здесь жарко».

Б: «Ты хочешь сказать, что тебе не нравится здесь?»

А: «Да».

Б: «Ты хочешь сказать, что мне тоже должно быть жарко?»

А: «Нет».

Б: «Ты хочешь сказать, чтобы я принесла тебе воды?»

А: «Нет».

Б: «Ты хочешь, чтобы я знала, что тебе здесь не нравится?»

А: «Да».

Б: «Ты хочешь, чтобы я по этому поводу что-то сделала?»

А: «Да».

В этом диалоге по крайней мере один из партнеров понял, что хотел сказать другой. Если же один партнер не смог получить ответа «да», то другой должен сообщить, что именно он имел в виду.

Проделайте это несколько раз с одним и тем же утверждением, но с разными партнерами. Попробуйте сформулировать вопросы для понимания. Помните, что ваша задача — понять вопрос, а не ответить на него.

Вы выполняли упражнение на понимание. А теперь вспомните, как это происходит у вас в семье.

Вы встречаетесь со своим супругом в конце дня. Один из вас говорит: «Как дела?» Другой отвечает: «Нормально». Какой смысл заключен в этих словах? Одна женщина сказала, что таким способом ее муж пытается отстранить ее от своих дел. Но ее муж объяснил мне, что таким способом его жена демонстрировала свое безразличие к его делам. В действительности же обращение «Как дела?» может означать очень многое: «У меня был трудный день. Как хорошо, что ты здесь. Теперь мне будет легче», «Ты обычно в дурном настроении, сегодня опять?», «Мне интересно, что с тобой происходит. Я хочу знать обо всем».

В то же время слово «нормально» тоже может означать многое: «Ты на самом деле интересуешься, неужели? Вот хорошо!», «Во что ты сейчас хочешь меня втравить?» Поэтому каждому из нас нужно научиться рассказывать о своих эмоциональных состояниях и понимать состояние другого.

Что надо знать супругам о психологической совместимости?

Существует два подхода к пониманию совместимости.

Первый. Совместимость — это два набора качеств, которые соответствуют друг другу, подобно тому как конфигурация ключа соответствует прорези замка. Например, дружная семья, в которой стремление лидировать у одного из супругов подкрепляется желанием подчиняться у другого. Другой случай: общность интересов или схожесть, одинаковость характеров, например спокойствие и рассудительность у обоих супругов,²⁷могут приводить к полному взаимопониманию.

Второй. Совместимость возникает не на основе сходных или дополняющих друг друга качеств, а благодаря стремлению супругов к уступкам, взаимопониманию, благодаря активному поиску гармоничных отношений.

Можно сказать, что в первом случае совместимость — это потенциальная возможность счастливых семейных отношений. Совместимость же, основанная на умении учитывать интересы другого человека, является

реальной гарантией успешного брака.

Супружеские отношения, как слоеный пирог, имеют несколько уровней. Попробуем с ними разобраться.

Первый уровень — интимные отношения. Это область сексуальных отношений, которые изучают не только сексологи, но и психологи. Ведь дисгармония в других сферах супружеских отношений сразу же сказывается на сексуальной стороне брака. Верно и обратное: сексуальная гармония — немаловажный фактор семейного благополучия. Часто бывает так: муж рассматривает близость как необходимость, привычку, а жена — как праздник, который должны создавать оба. Это порождает немало проблем, и не только в данной сфере.

Второй уровень — характерологический.

К нему относятся привычки и характеры супругов. Казалось бы, какая мелочь: где оставлять тапочки, во сколько идти спать, долго или быстро собираться — однако эти пустяки могут иметь огромное влияние на отношения. Бывают разводы, начавшиеся со спора, во сколько включать телевизор. Следование привычкам и проявление характера с трудом поддаются самоконтролю, но именно они создают фон отношений. Если привычки одного не устраивают другого, то постепенно накапливается раздражение. Скажем, жена, приходя вечером, включает яркий свет, музыку, а муж любит тишину и покой, он сетует: «Ты делаешь это мне назло». Ошибка! Просто жене очень сложно контролировать себя по мелочам.

Третий уровень — область ролевого поведения.

Семейная роль — это свод неписаных правил и норм поведения каждого из супругов. Представление о семейных ролях у каждого из нас формируется под влиянием примера родителей и знакомых, эталонов поведения, существующих в различных социальных группах, с помощью средств массовой информации.

Несовпадение взаимных ожиданий супругов — наиболее распространенная причина конфликтов, неудовлетворенности друг другом.

Скажем, супруг мыслит «домостроевскими» категориями: жена — «хозяйка», муж — «кормилец». А супруга придерживается современных взглядов: и муж и жена — «кормильцы», поэтому и хозяйство должны вести вместе.

У каждой семьи на протяжении жизни наблюдаются периоды корректировки и согласования семейных ролей. Часто они проходят весьма бурно и сложно. Это естественно, хотя многие ошибочно воспринимают их как разрыв отношений.

27

Четвертый уровень — личностный.

К нему относится область духовных отношений супругов. Именно на этом уровне встает проблема общности мировоззрений, систем ценностей, вкусов, которая не означает их полного совпадения. Нужно видеть в другом не собственное отражение, а единомышленника со своей позицией. Различие точек зрения обеспечивает интерес друг к другу. При этом длительные супружеские отношения, как правило, приводят к сближению взглядов и

убеждений, этим и отличается счастливая семья.

Если супружеская пара достигла гармонии только в одной из перечисленных сфер, она находится в «зоне риска». Если благополучие наблюдается в двух сферах, то семья пребывает в состоянии неустойчивого равновесия. Гармония в трех и тем более четырех областях — залог счастливого брака.

Попытаемся рассмотреть практические пути нормализации супружеских отношений. Естественно, эти рекомендации не могут быть панацеей от всех проблем, но надеемся, что они помогут психологически верно построить свое поведение в браке. Для начала поговорим о двух принципах бесконфликтного общения.

1. Узнавать психологию друг друга.

Одним из существенных моментов в супружеских отношениях является умение прощать друг друга и всячески избегать действий, доставляющих обиды и огорчения. *Так ли уж важно всегда отстаивать свои взгляды, отказываясь от радости взаимопонимания?* Для того чтобы избежать ссор, старайтесь постоянно узнавать, что вызывает отрицательные эмоции у другого члена вашей семьи. Для этого надо понимать его представления, мысли, вкусы, переживания. Стремитесь одаривать радостью, не дожидаясь, пока другой «попросит» об этом.

2. Быть терпеливым, уметь забывать обиды.

В семейной жизни бывают моменты, когда в бурном разговоре произносятся обидные слова и высказываются необоснованные претензии. Если это случается регулярно и сопровождается взаимными оскорблениями, то супружеские отношения постепенно распадаются. Чтобы не омрачать отношения понапрасну, помните, что у супруга, нанесшего вам обиду, возникает сожаление о случившемся. Мудрые супруги знают, что прощение, умение забывать вызывает чувство благодарности у другого. И, наоборот, **постоянное напоминание об обиде раздражает и способствует отчуждению.**

Кто должен быть хозяином в доме?

Многочисленные опросы показали: большинство женщин (примерно 76 из 150) называют себя «лидерами», но при этом замечают: «Стараюсь, чтобы муж этого не понял», «К сожалению!», «Приходится!». Словом, лидерство вынужденное.

Анкеты свидетельствуют, что женское лидерство, которое мы числим за прекрасным полом,— не лидерство! То, что повсеместно принимается за приоритет, за своего рода «власть», обладание правом решающего голоса, не что иное, как загруженность, высокая занятость женщины.

Эмансипированные женщины уже давно поняли, что взвалили на себя непомерную ношу: общественная деятельность, работа на производстве, функции супруги, матери, хозяйки дома и еще семейного руководителя! И они уже довольно часто вздыхают о том «проклятом прошлом», когда женщина не разрывалась между домом, работой и детьми и концентрировалась на природой ей пожалованных привилегиях. Стрессов у нее было поменьше, а

детей побольше, власти видимой меньше, а достоинства женского не роняла мужскими занятиями (разве что в лихолетье).

Да и муж-хозяин, глава семьи, чувствовал себя поуютнее, больше болела у него голова о доме, хозяйстве и мужских ремеслах. И чувствовал себя сильным, защитником рядом с нуждающейся в нем и уважающей его женщиной.

Да простят нас сторонники эгалитарной семьи, мы — за патриархат.

Можно ли избавиться от тирании быта?

Для начала приведем немного статистики о продолжительности домашнего труда за неделю в рабочих семьях большого города.

	Мужчины	Женщины
Одинокие	4 ч 50 мин	13 ч 40 мин
Молодые супруги без детей	8 ч 35 мин	25 ч 50 мин
Супруги с несовершеннолетними детьми	13 ч 25 мин	35ч45мин

По сведениям статистиков, наша женщина ежедневно проводит на работе 9 часов 35 минут, включая дорогу туда и обратно. На свободное время, если вычсть сон и еду, остается 2 ч 24 мин. Из них: на чтение — 18 мин, кино и театр — 7 мин, прогулку и спорт — 11 мин, учебу и общественную работу — 11 мин, воспитание детей — 17 мин, любительские занятия — 3 мин, прием гостей и ответные визиты — 8 мин, просмотр телевизионных программ — 1 ч 9 мин.

Цифры неутешительные, и они действительно свидетельствуют о тирании быта. Причем женщина страдает раза в три больше, чем мужчина. Где же выход?

Мы предлагаем с самого начала определить в семье обязанности супругов, а потом подключать к их выполнению подрастающих детей:

обязанности	Кто их выполняет					
	жена	муж	Жена с помощью мужа	Муж с помощью жены	Дети (конкретно)	Дети с помощью родителей
Покупка продуктов					27	
Приготовление пищи						
Продолжите сами						

Семейный договор можно составить при участии третьего лица, особенно если возникают конфликтные ситуации. Подходить к делу стоит серьезно, иначе ничего не получится. Принятые условия должны обладать силой закона.

Если кто-то из супругов нарушит соглашение, есть возможность снова прийти к третьему лицу, скрепявшему соглашение, и обсудить претензии.

Например, муж и жена заключают джентльменское соглашение: супругу разрешено проводить свободное время на рыбалке, но пусть он тогда всю неделю забирает ребенка из детского сада. Что это дает? Справедливый вклад каждого в семью. Таким образом, муж сможет почувствовать, что семейная жизнь состоит не только из прав, но и из обязанностей, и наверняка ответственнее будет относиться к исполнению собственных прихотей.

Эти приемы помогут более справедливо подойти к решению проблем быта, и тогда вашей семье не придется стоять перед дилеммой — быть или не быть.

Опасные симптомы

Что такое проблемная семья?

Чтобы получить ответ на этот вопрос, спросите себя: хорошо ли вам живется в семье?

Чувствуете ли вы, что живете с друзьями, людьми, которые вам нравятся, которых вы уважаете, которые уважают и любят вас?

Быть членом вашей семьи — это интересно, приятно? Или же нет?

Если вы ответили «да» на все вопросы, то ваша семья представляет собой то, что называют гармоничной семьей. Если же вы ответили «нет» или «не всегда», то скорее всего вы живете в семье, которая имеет трудности и проблемы.