

Матьяна Якубовская

ГЛАВНАЯ КНИГА
для жены и мамы
КАК ОБРЕСТИ
ГАРМОНИЮ И СЧАСТЬЕ В СЕМЬЕ

#1000ИНСАЙТОВ

Татьяна Якубовская
Главная книга для жены
и мамы. Как обрести
гармонию и счастье в семье

Серия «1000 инсайтов»

Серия «Психолог про отношения
с мужем, ребенком, родителями»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68958945

SelfPub; 2023

Аннотация

Крепкая и счастливая семья всего лишь мечта? Усталость в браке и напряжение с супругом, непослушный ребенок, безысходность и непонимание что делать – стали поводом для беспокойства? Эта книга о супружеских отношениях, общении с ребенком и способах, помогающих чувствовать себя счастливой женой и спокойной мамой. Семейный, детский психолог Татьяна Якубовская, автор женских курсов, книги «Материнство без крика и нервов», счастливая жена и мама четырех детей дает важные опорные моменты, на которых строится гармоничная семья. Книга научит вас: Что делать, когда наступил семейный кризис; Как вернуть страсть и не потерять

любовь; Как быть хорошей женой и решать разногласия; На что обращать внимание в отношениях с ребенком, чтобы он вырос здоровым и счастливым; Какие сигналы в поведении детей являются тревожной кнопкой; Как справляться с усталостью и стать стрессоустойчивой. Даны работающие практические рекомендации и много примеров из своей профессиональной и личной практики.

Содержание

От автора	5
Часть 1 Коротко о главном в супружеских отношениях	8
1. Женская энергия в браке	9
2. 7 признаков хорошей жены	11
3. Как вернуть страсть в отношения	13
4. Как принимать подарки от мужа	16
5. Почему нет доверия мужу	19
6. Усталость от брака	21
7. Бытовуха в супружеских отношениях	24
8. Как не потерять любовь в супружеских отношениях	27
9. 4 показателя супружеской совместимости	30
10. Как распознать семейный кризис	32
11. 6 секретов семейного счастья	36
Часть 2 Отношения с детьми и как их понять	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Татьяна Якубовская

Главная книга для жены и мамы. Как обрести гармонию и счастье в семье

От автора

Вы – мама, жена, и немного утомились от брака и воспитания? Вам думается, что улучшить отношения в семье, а тем более сделать их гармоничными – задачка не для вас? Вы плывете по течению в лодке под названием «Семья» и временами натываетесь на камни непонимания, игнорирования и обесценивания? Кажется, что порой все против вас?

Возможно, вы просто устали и не знаете, где брать энергию и силы, а может, запутались в своих эмоциях и желаниях.

Я – практикующий семейный, детский и перинатальный психолог, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, аккредитованный специалист в методе эмоционально-образная терапия, автор курса «Спокойная мама – счастливый ребенок», курса терапии для жен-

щин «Шаги к себе настоящей», автор книги «Спокойная мама или воспитание с удовольствием».

Супружеская жизнь и воспитание детей – нелегкий путь. Многие женщины сталкиваются с неудовлетворенностью в этих сферах, тревожатся, винят себя, пускают все на самотек или принимают решение обратиться за психологической помощью.

До того, как я стала психологом, эта тема была мне очень близкой и непонятной. Я испытывала похожие переживания и прошла непростой путь к тому, что сейчас имею в семейных отношениях. Трудности в воспитании детей и браке мне хорошо знакомы. Я жена со стажем 15 лет и мама четырех детей, трое из которых – подростки. К тому же с темой семьи связана и моя профессиональная деятельность.

Ко мне часто обращаются женщины, у которых сложности в общении с детьми. Когда мы начинаем более детально разбираться в причинах трудностей в воспитании и поведении ребенка или подростка, женщины с удивлением понимают: проблема – не только с детьми, но и семьей в целом.

От того, как складывается атмосфера в семье, зависит взросление, уверенность, психическое здоровье и будущее ребенка. То же самое касается супружеских отношений. Трудности не только ваши или супруга – это общая проблема, которую нужно решать сообща.

Эта книга поможет иначе взглянуть на семейные отношения. Здесь собраны теоретические и практические аспекты

о супружестве, материнстве, воспитании ребенка, детском психическом развитии, особенностях женщины, выполняющей роль жены и мамы, с точки зрения психологии.

В ней вы найдете рекомендации семейной и детской психологии, реализуя которые практически, сможете вернуть или обрести гармоничные отношения, соприкоснуться с собой настоящей, стать стрессоустойчивой к трудным ситуациями и воспитывать детей с удовольствием.

Часть 1 Коротко о главном в супружеских отношениях

Здесь собраны теоретические и практические рекомендации о супружеской жизни, выполняя которые вы сможете:

- Понять причины трудностей, возникающие на каждом временном этапе развития семьи*
- Научиться договариваться с супругом*
- Понять, как улучшить отношения*
- Вернуть и сохранить страсть и любовь*

1. Женская энергия в браке

В каждой семье есть два начала – женское и мужское, две противоположности, две половинки. Женственность или женская энергия призвана гармонизировать, согреть теплом, заботой, дарить любовь и нежность.

Мои клиенты – женщины, у которых частым запросом на консультацию являются проблемы в семейных отношениях. Это отсутствие понимания, ссоры, неуважение, муж не хочет работать, помогать в воспитании ребенка, принимать важные семейные решения, давать опору и поддержку.

Когда мы глубже разбираемся в причинах сложившейся ситуации, то почти всегда выходим на тему женственности. Женственность – это не про то, как женщина выглядит внешне, а больше про внутреннее состояние. Она может ухаживать за собой, ходить в салоны красоты, на массаж, стильно одеваться, но внутри ощущать дефицит женской энергии.

Такой дефицит женственности складывается из-за отсутствия баланса. В каждой есть два начала: женская и мужская энергия. Мужская энергия в женщине – это про достижение, активность, постановку целей, дисциплину, ответственность.

Для поддержания внутреннего баланса прекрасным соотношением будет 80% женской и 20% мужской энергии. Со-

временная женщина, в силу желания построить карьеру, достойно зарабатывать, воспитывать успешных детей, принимать важные решения в семье, не всегда может поддерживать этот баланс.

И нередко случается, что мужской энергии больше, чем женской.

В связи с этим женщина часто чувствует себя уставшей, раздраженной, одинокой, тревожной за будущее. Рядом с такой сильной женщиной мужчинам иногда некомфортно. А зачастую они вообще отстраняются от дел семьи, от самой женщины, уходят в алкоголь. Отсюда конфликты, непонимание, отсутствие удовлетворения браком.

Что же делать?

Мы всегда в теме женственности ищем баланс, находим и возвращаем себе утраченную женскую энергию. Возвращение к истинной природе делает представительницу слабого пола счастливой, а мужчину рядом с ней – сильным, ответственным, надежным. За таким, как за каменной стеной, все возможно и ничего не страшно.

2. 7 признаков хорошей жены

Вступая в супружеские отношения, большинство женщин хотят быть хорошими женами. Значит ли это, что она удобна мужу, безотказна и жертвенна? Как стать ею и получать благодарность от мужа? Давайте попробуем разобраться.

На мой взгляд, важно стремиться стать такой женой, с которой мужу тепло, уютно, спокойно, комфортно, при этом не забывать о себе. И речь вот о чем. Многие женщины так вкладываются в семью, что теряют себя как женщину, личность.

Вот примеры:

«Все делаю для него. Готовлю, забочусь о доме, воспитываю детей, работаю. А он пьет...»

«Я слезу за собой ради него: салоны красоты, новые наряды, романтические вечера. И вдруг узнаю, что он мне изменил...»

«15 лет брака, двое детей, работа-дом, все выходные у плиты. Нет сил больше так жить. Я не чувствую благодарности и отдачи от мужа...»

Каждая женщина вкладывает в понятие «хорошая жена» разное значение и стремится соответствовать. Однако, получает разочарование. Почему?

Все описанные примеры схожи в одном. Женщины хотели стать хорошими женами в глазах кого-то: мужа, мамы, свекрови, социума, переступив через себя, забывая о себе, делая это из позиции «надо», а не из позиции «хочу». В итоге встретились с рухнувшими ожиданиями от этой роли.

Я выделяю 7 признаков достаточно хорошей жены:

1. Умеет разделить с мужем ответственность за семью. Так легче и не нужно «тащить все на себе».

2. Умеет проявлять свою женственность. С ней мужчина чувствует себя сильным, уверенным, добытчиком, победителем. Ведь так важно заметить эти качества в нем.

3. Ценит себя и заботится о своем внутреннем мире. Она не жертва, не спасатель семьи, не преследует мужа упреками и требованиями. Она управляет негативными чувствами и учится быть счастливой.

4. Поддерживает мужа и не стыдится просить взаимности у него.

5. Имеет свои интересы, творчество и свое личное пространство, где может побыть одна.

6. Умеет говорить о своих и уважает потребности мужа. Понимая и удовлетворяя интересы друг друга, супруги делают свой союз крепким.

7. Не стоит на месте: растет не только личностно, но и духовно.

3. Как вернуть страсть в отношения

«Как вернуть страсть в отношения?». Часто такой вопрос задают женщины и слово «страсть» каждая из них понимает по-разному. Для кого-то – это вдохновение, интерес, взаимопонимание, а для кого-то – любовь, объятия, влечение. И дело даже не в самом понятии, а в испытываемых женщиной чувствах в связи с этим.

На практике ко мне приходят женщины, которые обычно чувствуют холодность, одиночество, нет ощущения безопасности, постоянства, душевного родства. И это несмотря на то, что отношения с супругом дружеские, нет ярких конфликтов, но есть ответственность за семейный быт, воспитание детей. При этом так хочется, чтобы они приобрели былой интерес и задор.

Что же делать?

Несколько рабочих рекомендаций, которые можно попробовать уже сейчас:

- Подумайте об обидах. Было бы хорошо вспомнить с самого начала ваших отношений. Можно выписать все ситуации, когда вы обижались. Часто обиды являются тем крюч-

ком, который цепляет и буквально откидывает все дальше от партнера.

- Разговаривайте больше о своих чувствах. Не стыдитесь признаться в том, что есть недовольство. Без претензий, конечно, потому что вы оба несете ответственность за отношения.

- Предлагайте работать над вашим союзом сообща. Только так вы поймете чувства партнера, его желания, а он – ваши.

- Подумайте, насколько вы одобряете своего мужчину? Сколько он дает вам внимания? Для него это очень важно, так же, как и для вас.

- Поддерживайте друг друга в любых жизненных сферах.

- Слушайте партнера не перебивая. Дайте понять, что вы рядом. Попросите и его об этом же.

- Проявляйте заинтересованность к чувствам, мыслям и потребностям друг друга.

- Найдите дело, которое каждому по душе и делайте это вместе.

- Наладьте телесный контакт: обнимайтесь, держитесь за руки, целуйтесь.

Такие несложные действия помогут узнать внутренний мир друг друга еще ближе, что неизбежно укрепит отношения.

Помните, что идеальных семей не бывает, разногласия случаются всегда, но это не повод расстраиваться. Если вы

вместе включаетесь в работу над отношениями, то укрепляете ваш союз.

4. Как принимать подарки от мужа

Получать подарки от мужчины – это целое искусство. Давайте попробуем разобраться, почему. Я постараюсь объяснить на примерах: своем и моих клиенток.

Помню, когда находилась в декрете, на 8 Марта муж подарил мне орхидею, стоимостью 2 000 рублей. Десять лет назад это была весомая сумма. Вместо того чтобы обрадоваться подарку, я укорила мужа. На мой упрек он с досадой ответил: *«Это от души, мне для тебя ничего не жалко»*. С того момента цветы в моей жизни случались редко. Иногда даже обижалась, что мне их не дарят.

Муж перед праздником часто говорил: *«Возьми деньги, купи себе все, что нужно»*. Теперь-то я понимаю, почему так происходило. Зачем дарить подарок, если ему не рады?

Вот похожие истории клиенток:

«Муж заходит с цветами, а я сушу феном волосы. Спокойно говорю: “Поставь в вазу”».

«Муж подарил мне дорогой маникюрный набор, я посмотрела и говорю:” Ну, и что я буду с ним делать?”».

«” Не трать деньги на цветы, я и так знаю, что ты меня любишь”. Хотя я всегда потом даже завидовала своим знакомым, которым дарили цветы».

Видите? Все истории женщин похожи в том, что цветов и

подарков хочется, если их нет, но им совсем не рады, когда они есть. Парадокс!

Как думаете, почему так происходит?

В детстве, когда родители дарили подарки, это часто сопровождалось условиями:

«Вот будешь себя хорошо вести, принесет тебе Дед Мороз подарок на Новый год!».

«Вот закончишь учебный год хорошо, куплю тебе ... (что-то, о чем мечтаешь)».

«Вот будут у нас деньги, куплю тебе..., но вряд ли они будут. Время тяжелое сейчас...».

Сейчас, когда мы выросли и можем себе позволить подарки и цветы, до сих пор живем с установкой, что надо либо заслужить, либо ждать еще более лучших времен. Такое поведение мешает благодарить того, кто для нас постарался.

А ведь подарки покупаются с любовью, теплотой, заботой. Показывая свое безразличие, мы часто обижаем своих мужчин и отбиваем им желание дарить просто так только потому, что мы у них есть.

Важно осознать токсичные установки и убрать из своей жизни, потому что они мешают построить гармоничные отношения в супружеской паре.

Готовы разобраться?

Попробуйте вспомнить, что именно в детстве говорили значимые для вас взрослые на тему подарков. Выпишите все фразы на бумагу. Посмотрите на них обдуманно, зрело и пе-

реосмыслите.

5. Почему нет доверия мужу

Доверие между супругами – очень важная часть гармонии в отношениях. Доверие делает их более крепкими и счастливыми. Без него браки могут продлиться недолго. И здесь речь не только о супружеской верности, но и о бытовых вопросах, и о воспитании детей.

Типичные фразы женщин, обратившихся к психологу на консультацию:

«Я не доверяю мужу деньги, он тратит их на автомобиль, любит” банковать” с друзьями».

«Мужу нельзя доверить кормление ребенка, сделает все наоборот».

«Я не доверяю мужу, когда он остается на корпоративы, мало ли чего там может произойти».

«Мужу нельзя доверить свои переживания, все равно не поймет».

С таким недоверием тяжело жить и строить гармоничные отношения. Вы вроде бы с мужем, но как бы и без него. А так хочется быть на одной волне! Но реальность совсем другая.

Откуда же берется недоверие?

Давайте рассмотрим причины. Их несколько:

- «В этой жизни нельзя доверять никому» – такая уста-

новка часто передается от родителей ребенку. Впоследствии у взрослых возникает излишняя тревога, связанная с доверием.

- «Твой отец – никчемный, на него нельзя положиться» – такая фраза передается маленькой девочке от матери, у которой не складывались отношения с мужем или вследствие развода. Во взрослой жизни она бессознательно выбирает себе такого же мужчину, а если повезло с выбором, то опять же неосознанно ждет предательства.

- Прошлый неудачный опыт в отношениях с партнером. Женщина неосознанно переносит его в настоящее.

- Собственные комплексы, страхи и низкая самооценка.

- Неуправляемое желание все контролировать.

Если в ваших супружеских отношениях складывается так, что нет доверия, то это весомый повод поискать причины и поработать над своим внутренним состоянием. И для вас откроются новые горизонты семейного счастья.

Доверие между супругами – это очень ценно, так как на нем строится крепкая, дружная семья и счастливое будущее детей.

6. Усталость от брака

Случаются моменты, когда супружеская жизнь вместо ожидаемого счастья приносит ссоры, обиды, неприятное самочувствие. Эмоциональное состояние одного или обоих супругов можно назвать усталостью от брака, отношений, друг друга. Они так и говорят: *«Ничего не хочу, такая усталость, что хочется остаться в одиночестве, развестись, убежать»*.

На это есть ряд причин:

- Ожидания от брака, партнера, быта не оправдались. Существует некий идеал, которому обыденная картина супружества не соответствует. Поэтому наступает сначала разочарование, а потом – отчаяние.
- Кризис среднего возраста у одного из супругов. Это непростой период, когда происходит анализ достижений, поиск смыслов, внутреннего равновесия.
- Разногласия в воспитании детей.
- Неравномерное распределение обязанностей. В моей практике частый пример: женщина и семью материально обеспечивает, и бытовые вопросы решает, и домашний уют контролирует.
- Материальные сложности, утрата финансовой безопасности.

- Нежелание принимать партнера таким, какой он есть. Готовность переделать, изменить, воспитать супруга.

Усталость от брака – звоночек к тому, что стóит совместно обсудить ситуацию и найти точки взаимодействия. Это будет серьезным шагом к выходу на новый и качественный уровень отношений.

Что целесообразно сделать уже сейчас:

- Научитесь слушать и слышать друг друга. Желание быть услышанным и понятым – естественно для людей. Супругу будет гораздо комфортнее, если вы не будете перебивать.

Слушать – это сложно, особенно когда много претензий по отношению к вам. При этом дать высказать все, что накопилось – очень важно. Так вы ослабите накал негативных эмоций супруга. После того, как их градус понижен, гораздо легче высказать свою точку зрения.

- Умейте ценить достоинства супруга. Часто, когда отношения не ладятся, жена видит в муже только недостатки. Но ведь полюбили его за достоинства! Наверняка в этот момент их просто не замечаете. Попробуйте вспомнить, чем хорош муж и за какие качества вы выбрали именно его.

- Работайте постоянно над улучшением себя. Следите не только за внешностью, но и своим внутренним миром. С внешним видом понятно, а вот внутренний мир для многих, как загадка. Что происходит у вас в душе, какие чувства в

большей степени там присутствуют?

Возможно, это негатив: злость, раздражение, страх, одиночество, тоска? Загляните в себя уже сейчас, попробуйте проанализировать.

Замечу, что многие женщины испытывают страх встретиться с внутренними переживаниями. При этом, только научившись разбираться со своими эмоциями, желаниями и потребностями, возможно построить здоровые отношения с мужем, детьми и окружающими.

7. Бытовуха в супружеских отношениях

В каждой семье случаются моменты, когда повседневные домашние вопросы приводят к ссорам и становятся источником негативных эмоций. Так случилось, что быт – это неотъемлемая часть нашей жизни, призванная обеспечить комфортное существование.

Мне часто приходится сталкиваться с переживаниями женщин по поводу трудностей бытового характера в супружеской паре.

«Бытовуха съела наши отношения!».

«Никакой романтики, один быт».

«Работа-дом, дом-работа».

«Стираю, мою, готовлю, детей воспитываю... устала. Хочу чувствовать себя любимой женщиной, а не домохозяйкой!».

«Муж постоянно упрекает, что дома беспорядок. От его слов мне совсем не хочется ничего делать».

«Каждый новый день похож на вчерашний. Мы не разговариваем. Каждый занят своим делом. Муж постоянно уставший. Все раздражает».

Если в этих ситуациях вы узнали себя, дорожите отношениями со своим мужчиной, значит – пора что-то предпринимать и менять ситуацию.

Следование этим пунктам поможет *освежить и укрепить* отношения:

- Вспомните о семейных традициях. Это отличный способ сплочения, чтобы почувствовать тепло и поддержку.
- Обратите внимание на внешний вид. В гуще бытовых дел многим женщинам свойственно забывать о себе. Халат и тапки, трико и футболка, небрежно собранные в хвост волосы. Удобно, согласна. Но вряд ли это позволит раскрыться вашей женственности.
- Загляните в свой внутренний мир. Как там? Темно, грустно или светло и радостно? Подумайте, как справляться с негативными эмоциями, если их больше, чем положительных.
- Подумайте о приятных сюрпризах для любимого. Романтический ужин, прогулка вдвоем, поход в кино сблизят и помогут отвлечься.
- Уделите внимание интимной жизни. Это важный пункт удовлетворенности браком.
- Организуйте личное пространство, где сможете побыть наедине с собой, заняться творчеством, отдохнуть от всего и всех.

Наладить отношения, когда присутствует бытовуха – непростое дело. Это труд и терпение. Но стоит помнить, что любое усилие приносит результат, если есть цель.

8. Как не потерять любовь в супружеских отношениях

Любовь – чувство, о котором нужно постоянно заботиться. Если этого не делать, то она, подобно костру, затухает. Часто пламенное чувство, когда бабочки в животе и мурашки по коже называют любовью.

На самом деле это чувство именуется влюбленностью. Любовь же – нечто большее и качественное, с годами меняет окраску, становится крепче и никуда не исчезает.

Случается так, что это прекрасное чувство супруги со временем утрачивают, и появляется холодность по отношению друг к другу. В каждой паре возникают разные причины, когда любовь превращается в холодность.

Назовем более значимые и распространенные из них.

Во-первых, это негативные эмоции, которые проявляются как к себе, так и к партнеру. В момент развития отношений влюбленность похожа на очарование любимым и способна не замечать недостатки. А они есть, как потом выясняется.

Если у вас существует привычка погружаться в негатив и во всем видеть что-то не очень хорошее, то это звоночек к вытеснению теплых чувств. Когда вы недовольны, то способны осуждать окружающих. Чем чаще в вас включается кри-

тик, тем быстрее уходит любовь.

Во-вторых, претензии. Нередко именно с них начинается конфликт. «*Что-то ты мало уделяешь мне внимания*», вместо «*Мне бы хотелось чуть больше внимания от тебя*». Или «*Опять ты завела пилу*» взамен «*Дорогая, кажется, ты чем-то недовольна или расстроена*». Чувствуете различие в высказываниях? Смысл один и тот же, а эмоциональная окраска – разная. В первом случае возникает напряжение, во втором – эмпатия (сочувствие).

В-третьих, обвинения, которые часто бывают взаимны. Распространенное явление: мы считаем, что в конфликтах виноват партнер вместо того, чтобы проанализировать, почему он ведет себя неприятно по отношению к нам. «*Муж меня оскорбил, негодяй!*». А ничего, что два часа подряд супруга критиковала, оскорбляла и «пилила»?

Есть два способа не потерять свои чувства:

1. Если хочется сохранить любовь с супругом надолго, вспомните какие его достоинства вы ценили, когда вступали в брак.

Эффективнее выписать на лист бумаги. Наверняка таких достоинств достаточно количество, чтобы пробудить в вас теплые чувства.

2. Формулируйте бережно то, что хочется сказать, разговаривайте о своих чувствах с партнером, анализируйте прежде свое поведение. На первых этапах пути к возвраще-

нию любви в паре бывает сложно перестроиться на новый уровень. Это нормально.

Начало изменениям положено. Теперь главное – не сворачивать с этой дороги.

9. 4 показателя супружеской совместимости

Счастливые отношения в супружеской паре зависят от того, насколько супруги терпимы и готовы принимать особенности поведения друг друга.

Можете ли вы предположить, насколько гармоничны ваши отношения? Ответить на вопрос поможет информация о *показателях супружеской совместимости*. Их четыре:

1. Семейные ценности: вы оба уважаете и цените семейные интересы, придерживаетесь одинаковых целей, взглядов на жизнь. На этой почве у вас нет разногласий.

2. Терпимость: принимаете супруга таким, какой он есть, свойства его характера и особенности темперамента, готовы сотрудничать с ним.

3. Организация быта семьи: вы совместно распределяете семейные функции и несете ответственность, имеете согласованность об эффективности воспитания детей. У вас одинаковые ожидания при реализации семейных функций.

4. Каждый доволен отношениями во время близости и телесного контакта.

Воплощение в жизнь этих представлений о супружестве

определяет оценку супругами собственного брака, их удовлетворенность семейными отношениями.

10. Как распознать семейный кризис

В каждой семье встречаются переходные моменты, которые влияют на стабильность взаимоотношений. Их принято называть кризисами.

Кризисы – нормальное явление, трансформация из одной стадии отношений в другую. При этом они часто сопровождаются сильным стрессом у членов семьи.

Различают несколько циклов (кризисов):

- Создание семьи, принятие на себя супружеских ролей.
- Беременность и рождение детей.
- Включение детей во внешние социальные структуры – детский сад, школу.
- Подростковый возраст ребенка.
- Ребенок вырос и покидает родительскую семью.
- Повторный брак.

Психологи заметили, что в большинстве семей кризисы возникают в определенные сроки. Рассмотрим подробнее.

Кризис первого года семейной жизни. На этом этапе при-

ходится встречаться с характерами друг друга и бытовыми вопросами. В этот период у многих пар рождается малыш. Это счастливое событие омрачается непониманием супруги: «Почему муж мне не помогает с ребенком?» и возмущением супруга: «Жена опять предъявляет мне претензии».

Кризис трех-пяти лет брака. В этот период ребенок подрос, мама вышла на работу. Появляется потребность выглядеть привлекательно: маникюр, красивая прическа, новые наряды. Муж, который привык видеть жену «по-домашнему», ревнует к коллегам по работе. Нередко женщины чувствуют некую свободу на работе и напряжение дома, когда все те же обязанности (убирать беспорядок, стирать, мыть, готовить, воспитывать ребенка) никуда не делись. Время для выполнения обязанностей резко сократилось. Еще и муж ревнует! Былая романтика в отношениях исчезает.

Кризис семи лет семейной жизни. В семье наступает новый этап, связанный с началом школьного периода у ребенка. Это нагрузка и ответственность одновременно для всех членов семьи. Частые проблемы женщин, обращающихся за консультацией психолога, во многом похожи и звучат примерно так: «Я целый день на работе, прихожу домой – готовлю и навожу порядок. Потом мы с ребенком делаем уроки. Муж смотрит в это время телевизор или «сидит в телефоне». На мои недовольства, адресованные мужу, возникает большая ссора. Семья на грани распада». *Кризис 13-15 лет.* Очень часто этот кризис совпадает с возрастными осо-

бенностями супругов и подрастающих детей. Во время так называемого «кризиса среднего возраста» у супругов происходит переосмысление жизни с позиции «Что достигнуто?» и поиска смыслов. Кроме этого, в семье растет подросток со своими особенностями полового созревания. Сложившиеся трудности накладывают отпечаток на взаимоотношения супругов в виде напряжения, раздражения, протестов, разных подходов в воспитании подростка. *Кризис 20-25 лет – «пустевшее гнездо»*. Дети выросли, «вылетели» из родительской семьи. Супруги понимают, что все на чем держалась семья – это заботы, которые были связаны с воспитанием детей. Дети ушли и пропал смысл совместной супружеской жизни. Супруги ощущают угасание молодости и приближение пожилого возраста. Ссоры могут возникать на почве «приди-рок» друг к другу, укоров по поводу прошлых сложностей в семейной жизни.

На всех кризисных стадиях функционирования семьи важно понять, с чем вы столкнулись и вовремя обратиться за психологической помощью, если отношения зашли в тупик.

Основные признаки, когда стоит обратить внимание на ситуацию:

- Вы стали раздражать друг друга, перестали обсуждать дела семьи, воспитание детей.
- В отношения «муж-жена», «родитель-ребенок» вмешиваются близкие родственники (свекровь, мама и др.), усугуб-

ляя взаимоотношения.

- Появилось безразличие в отношениях. Вы пускаете все на самотек: «будь что будет».
- Не проводите досуг вместе, предпочитаете с подругами, а супруг – с друзьями. После предъявляете претензии и подозрения в неверности.
- Часто думаете, что зря связали жизнь с супругом. Рассматриваете перспективу отношений с новым партнером.
- Ссоры случаются все чаще. «В сердцах» вы думаете о разводе. Конфликты не решаются, сменяются холодным молчанием.
- Ваше эмоциональное состояние в большей степени негативное. Есть чувства: тревоги, безысходности, апатии, злости, раздражения, страха за будущее.

Все эти ситуации нужно не терпеть, а решать. Важно признать, что семья сейчас на трудном этапе. Поэтому теперь надо договариваться, чтобы минимизировать риск распада семьи и стресса у членов семьи.

11. 6 секретов семейного счастья

Психология супружества – вопрос объемный и очень актуальный. Так как от правильно выстроенных отношений зависит будущее семьи. В то же время не все пары стремятся сделать их крепкими и гармоничными. Разводы – это беда нашего общества.

Почему одни супруги постоянно ругаются, а другие живут душа в душу?

Почему со временем многие не видят счастья семейной жизни, а другие им наполнены?

Может быть, есть какие-то секреты семейного счастья?

Да, секреты есть. И их достаточно для того, чтобы благополучно прожить всю жизнь с одним партнером, вырастить психологически здоровых, счастливых и уверенных детей.

Секреты супружеского счастья:

1. Идти по семейной жизни в одном направлении. В этом помогают общие интересы, воспоминания, идеи. Также важно умение соглашаться на компромиссы и во всем поддерживать друг друга.

Как этого достичь? Как можно чаще используйте словосочетания: «Мы семья», «Мы вместе», «Мы рядом».

2. Умение доверять друг другу. Это означает, что супруги могут обсуждать любую возникшую проблему, не боясь на-

нести ущерб отношениям.

3. Совместный отдых и разнообразный досуг. Иногда в несущейся гонке бытовых вопросов, воспитания детей, неприятностей или загруженности на работе, часто забывается планирование досуга наедине с супругом.

А во многих семьях его просто нет. Есть совместные выходные с детьми, у родственников, друзей. А так, чтобы друг с другом – только во время поездки в магазин за покупками. А ведь так важно хотя бы раз в неделю пару, тройку часов побыть вместе без никого.

4. Тактильный контакт или, проще сказать, прикосновения. Они в общении между супругами показывают проявление привязанности, симпатии, родства, любви. Это могут быть объятия, поцелуи, дружеское похлопывание по плечу или нежные поглаживания.

Тактильный контакт сближает, позволяет почувствовать себя нужным, любимым.

5. Общий бюджет. Как бы печально ни звучало, но финансовые сложности часто приводят к конфликтам в семье, которые разрушают отношения. Если супруги имеют разный бюджет, то распоряжаются им по своему усмотрению. Денежные средства семьи нужно планировать и расходовать вместе.

6. Терпение, заключающееся в принятии негативных чувств партнера. Конечно, все люди временами не справляются с этой задачей. Имея терпение в своем арсенале

по выстраиванию счастливых супружеских отношений, вы неизбежно станете счастливее, будете спокойнее решать конфликты.

Часть 2 Отношения с детьми и как их понять

Здесь собраны теоретические и практические рекомендации о воспитании с точки зрения психологии, выполняя которые вы узнаете:

- На какие моменты обращать внимание в поведении ребенка*
- Как управлять эмоциями, возникающими в материнстве*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.