

Татьяна Якубовская

БОЛЬШАЯ КНИГА ЖЕНЫ И МАМЫ

Две книги под одной обложкой!

«Материнство без крика и нервов»
и «Главная книга для жены и мамы.
Как обрести гармонию и счастье в семье»



Психолог про отношения с мужем, ребенком, родителями

Татьяна Якубовская

Большая книга жены и мамы

«Автор»

2023

Якубовская Т.

Большая книга жены и мамы / Т. Якубовская — «Автор»,
2023 — (Психолог про отношения с мужем, ребенком, родителями)

Эта книга включает переработанное издание книг: «Главная книга для жены и мамы. Как обрести гармонию и счастье в семье» и «Материнство без крика и нервов». Тексты дополнены психологическими тестами и новым материалом. В своих книгах психолог Татьяна Якубовская пишет о супружеских отношениях, общении с ребенком и способах, помогающих чувствовать себя счастливой женой и спокойной мамой. Книга поможет вам: выявить трудности в супружеских отношениях, благодаря тестам; наладить отношения с супругом; преодолеть семейные кризисы; справляться с капризами ребенка, исправить плохое поведение; пережить кризисы взросления ребенка; избавиться от раздражения в воспитании; стать уверенной и устойчивой к стрессам; восполнить свои жизненные силы и энергию.

© Якубовская Т., 2023

© Автор, 2023

Содержание

| | |
|---|----|
| Об авторе | 5 |
| Главная книга для жены и мамы. Как обрести гармонию и счастье в семье | 6 |
| Введение | 6 |
| Часть 1. Коротко о главном в супружеских отношениях | 7 |
| 1. Женская энергия в браке | 7 |
| 2. 7 признаков хорошей жены | 7 |
| 3. Что будет с браком, если пустить все на самотек? | 8 |
| 4. Зачем решать семейные конфликты | 10 |
| 5. Почему не удастся наладить отношения? | 11 |
| 6. Возможно ли счастье в браке? | 12 |
| 7. Диагностика отношений в супружеской паре | 13 |
| 8. Как вернуть страсть в отношения | 17 |
| 9. Как принимать подарки от мужа | 17 |
| 10. Почему нет доверия мужу | 18 |
| 11. Усталость от брака | 19 |
| 12. Психологическая коррекция супружеских отношений | 20 |
| 13. Бытовуха в супружеских отношениях | 22 |
| 14. Агрессия в супружеской паре | 23 |
| 15. Как не потерять любовь в супружеских отношениях | 23 |
| 16. 4 показателя супружеской совместимости | 24 |
| 17. Как распознать семейный кризис | 24 |
| 18. Способы преодоления семейного кризиса | 26 |
| 19. 6 секретов семейного счастья | 26 |
| 20. Притчи о супружеской жизни | 27 |
| Часть 2. Отношения с детьми и как их понять | 33 |
| 1. Что вы не знали о базовых потребностях ребенка | 33 |
| 2. Кризисы возрастного развития | 34 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 35 |

Татьяна Якубовская

Большая книга жены и мамы

Об авторе

Татьяна Якубовская – 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 женщин «Шаги к себе настоящей», автор книг по психологии.

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

Введение

Вы – мама, жена, и немного утомились от брака и воспитания? Вам думается, что улучшить отношения в семье, а тем более сделать их гармоничными – задача 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.

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, реализовав 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 достигаторство, активность, постановку целей, дисциплину, ответственность.

Для поддержания внутреннего баланса прекрасным соотношением будет 80 % женской и 20 % мужской энергии. Современная 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 слежу 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. Что будет с браком, если пустить все на самотек?

С мужем не понимаем друг друга, часто ссоримся. Мне обидно, что он не слышит меня и не хочет решать конфликты. Еще обиднее, что он предпочитает «сидеть» в телефоне, вместо того чтобы уделить мне внимание. Не стесняясь выражений, доводит меня до слез, цветы и подарки не дарит, критикует, мало времени проводит с ребенком, любит встречаться с друзьями за пивком – это переживания 29-летней Инны, обратившейся за психологической помощью.

Многие женщины, которые сталкиваются в браке с оскорблением и неуважением со стороны супруга выбирают роль жертвы или встают в оборону в сложившемся конфликте. Кроме этого, терпят, начинают искать свою вину в отношениях, стыдятся общественного мнения («А что люди подумают о нашей семье?»), злятся и кричат на супруга.

Часто женщины полагают, что все само образуется. А что на самом деле? Конфликты перерастают в скандалы, потом затихают, пока снова «не рванет», и приобретают хроническую форму.

Что чувствует женщина в таком союзе?

● Напряжение. Трудно расслабиться и выдохнуть.

● Раздражение, которое может смещаться на близких: детей, родителей, подруг, причиняя им боль. Отношения портятся. Другой вариант – злость на себя: «Это я такая плохая».

● Обиду, желание отстраниться и избегать решения конфликта.

● Опустошенность и отсутствие энергии для остальных областей жизни: детей, работы, быта, своих интересов, здоровья.

● Вину, которая может быть ложной. Например, партнер может сказать: «Ты сама виновата», и женщина согласится, но, по сути, ее вины в отношениях, которые дали трещину или разрушаются, может и не быть.

Весь этот спектр негативных чувств делает женщин уязвимыми ко всему происходящему вокруг. Не зря говорят, что семья – это место силы. Но если в семье затяжной неразрешимый конфликт, то о какой силе может быть речь?

А как по-другому жить в браке?

Можно не терпеть, не избегать, не прятаться за обидой, не винить себя, а решать конкретно проблему, ориентируясь на СЕБЯ. Эффективнее и безопаснее это сделать с личной поддержкой психолога.

Что будет с браком, если пустить все на самотек?

Для начала давайте рассмотрим возможные риски для семьи в целом:

– Мелкие ссоры со временем перерастут в один большой неразрешимый конфликт.

– Появится холодность и отстраненность между партнерами, что неизбежно отразится на женских чувствах (мы более эмоциональны, чем мужчины).

– Будут копиться раздражение, злость, обида, страх за будущее брачного союза.

– Ощущение вины за то, что отношения не складываются. Подобное чувство может привести к саморазрушению и депрессии.

– Негативные эмоции будут съедать энергию и забирать силы.

– Понизится стрессоустойчивость, а стресс станет частым спутником жизни.

– Атмосфера непонимания, претензий, напряженности и негатива будет неизбежно влиять на эмоциональное состояние ребенка. Он начнет чаще болеть, появятся проблемы в школе. Подросток может попасть в дурную компанию и стать неуправляемым.

– Женщина будет испытывать проблемы с физическим здоровьем.

– Ощущение безысходности и, как следствие, нежелание решать назревшие проблемы в браке могут стать весомым поводом для супружеской неверности.

Для наглядности приведу пример из практики. Имя клиента изменено, любые совпадения случайны.

Алиса обратилась с запросом: «Постоянные ссоры с мужем, непонимание, ревность, его пьянки с друзьями». Стали разбираться более детально. Супруги в браке 10 лет, двое детей. Первые ссоры начались, когда дети были маленькие, а Алиса находилась в декретном отпуске. Сначала она пыталась идти на контакт, сразу проговаривать возникающие недомолвки, но муж избрал другой способ решения конфликтов – поездки после ссор к другу, где совместно с ним выпивал алкоголь. Алиса стала наказывать его молчанием, обижалась, жаловалась подругам.

Со временем дети подросли, а такой способ решать конфликты стал привычным для обоих супругов. В моменты ссор они разбежались за поддержкой в разные стороны, к принимающим друзьям.

Однажды Алисе пришло понимание, что это не выход. Она занялась собой, чтобы выглядеть еще красивее: спортзал, салон красоты, женские онлайн-курсы по саморазвитию. Это поспособствовало прогрессу в отношениях, но временно. В итоге они с мужем снова вернулись в прежнюю точку: «Не понимаем друг друга...».

Тогда Алиса предположила, что причина их хронического конфликта зарыта где-то глубоко в душе каждого супруга. Муж, конечно, на это ответил: «Не сочиняй!» А Алиса пошла в терапию, где для нее заново открылось собственное я. Она изменилась, начала понимать

себя, перестала вестись на манипуляции мужа и других близких, выстроила личные границы на основе того, как можно, а как нельзя с ней поступать.

К ее удивлению, муж стал больше находиться дома, ценить и дарить подарки и даже назначил семейные дни на неделе, чтобы собираться всем за ужином, общаться и смотреть добрые фильмы.

Итак, вот 3 главных способа, чтобы не пустить брак на самотек:

1. Начать с себя. Это, прежде всего, понимание своих чувств, потребностей, желаний.
2. Перестать избегать возникающих конфликтов.
3. Искать решение совместно с партнером, приходя к желаемому результату.

4. Зачем решать семейные конфликты

Какой смысл ворошить вчерашнюю ссору с мужем, если мы снова поругаемся? Не лучше ли жить, как живется, и убеждать себя, что все хорошо?

Может, и нет смысла обсуждать супружеские недомолвки, претензии и обиды. Но есть весомые риски конкретно для вас и семьи в целом.

Когда в очередной раз после конфликта остаются осадок и недосказанность, а вы злитесь и чувствуете, что снова не поняты, и ожидаете от партнера первого шага к применению и его изменений, а потом разочаровываетесь, вы теряете самое главное – свои нервы и время.

А еще, может быть, вы играете с супругом в холодное молчание, полагая, что он все поймет и сделает вас счастливой. Но сценарий один и тот же: поругались – обиделись – живете как прежде. Вот только обида раз за разом толкает вас припоминать былое и добивает и без того раненые отношения.

Конечно, ведь все пары вокруг так и живут. Да и мама, возможно, так же конфликтовала с папой. А может, папы и не было. Тогда вообще непонятно, как эффективно выходить из ссор.

А еще подруги советуют: «Ничего, помолчишь недельку – сам прибежит с цветами!»

Только представьте: слушая мнение окружающих или осознанно/неосознанно повторяя чужой опыт общения с мужем, вы отбрасываете на неопределенное расстояние свое семейное счастье.

А еще:

1. Конфликт становится хроническим.
2. Умирают страсть и нежность. На их место приходят ненависть и напряжение.
3. Ссоры и скандалы негативно отражаются на физическом и психическом здоровье всех членов семьи.
4. Нарушается супружеское общение, появляются обиды, недоверие, что может привести к разводу.
5. В связи с отсутствием спокойной семейной атмосферы повышается тревожность и, как следствие, теряется связь со своими чувствами, желаниями и потребностями.

Решение семейных конфликтов не всегда просто и требует времени, усилий и готовности открыто общаться друг с другом.

Весомые поводы, чтобы разбираться с ссорами.

● Разрешение семейных конфликтов приводит к улучшению взаимоотношений. Обиды, разногласия, непонимание и напряжение лишают гармонии и спокойствия. Устранив их, партнеры выходят на новый уровень взаимодействия.

● Личный рост и развитие каждого члена семьи. Конфликты могут помочь в осознании собственных привычных негативных реакций и поиске лучших способов реагирования. Такой процесс работы над собой способствует гибкости, коммуникативным навыкам и умению слушать и эмпатии. В результате семейные конфликты могут привести к повышению эмоционального интеллекта и общей психологической зрелости.

● Создание здоровой атмосферы в семье. Когда ссоры не обсуждаются, копятся обиды, растет напряжение, возникают недовольства и разочарования, а семья лишается статуса «моя семья – моя опора». В таких случаях она может стать местом, где возникает недоверие и даже насилие. Решение конфликта «на берегу» позволяет преодолеть эти негативные последствия и создать атмосферу, в которой каждый чувствует себя значимой частью единого целого.

● Адекватная модель поведения для потомков. Дети, растущие в семье, где открыто и эффективно разрешаются разногласия, учатся строить здоровые отношения, регулировать проблемы и выражать свои эмоции. Эти навыки становятся основой для их собственных будущих семейных отношений.

5. Почему не удается наладить отношения?

Хочется нежных, страстных и крепких отношений в браке, но не получается.

Уверена, каждая женщина желает быть любимой, желанной, значимой, ценной, уважаемой, обожаемой и счастливой рядом с мужчиной. Но, по факту, после нескольких лет супружества она может встретить от любимого:

- грубость, холодность, оскорбления;
- обесценивание своих чувств, переживаний, стремлений, достижений, способностей, личного мнения;
- манипуляции, как игру на эмоциях вины, страха, гнева, стыда;
- отсутствие помощи, понимания и поддержки;
- игнорирование семейных ссор, нежелание их решать;
- недоверие, подозрения, ревность;
- критику и осуждение.

Почему не удается наладить отношения?

Дело в том, что женщина фокусируется на желании изменить мужчину.

Только представьте, что он, как в начале конфетно-букетного периода, стал нежным, ласковым, заботливым, отзывчивым и покладистым. Снова начал страстно смотреть, обнимать, делать сюрпризы. Просто мечта!

Но есть одно НО. Это так не работает! Невозможно изменить поведение партнера, если не меняешься сама. Нет волшебных пилюль, чтобы в одночасье стать счастливой рядом с мужчиной. Хорошая новость: стать такой можно. Здесь главное – ваше ощущение гармонии и счастья. Ведь они внутри, а не снаружи.

Не так давно, я работала с женщиной, 33 года, 8 лет брака, двое детей. Первоначально запрос звучал так: «Хочу, чтобы супруг был внимательным и заботливым ко мне и детям, меньше ревновал и ссорился».

Разобравшись более детально, Анна (имя изменено, совпадения случайны) поняла, что в большинстве случаев сама провоцирует ревность мужа. Дома она ходит в стареньком халатике или спортивном костюме, а на работу одевается по всем канонам стиля и элегантности. А работает она, между прочим, в мужском коллективе. Отсюда ревность мужа, злость, упреки и невнимательность к эмоциональным потребностям семьи. Чтобы бороться с ежедневным стрессом, он много времени проводит с друзьями, в гараже, в телефоне, но только не дома.

Наша совместная работа была выстроена следующим образом:

- Формулирование результата, который нужен Анне.
- Определение препятствий и ограничений на пути к желаемому.
- Работа с ожиданиями от брачного союза, мужа, себя.
- Закрытие прошлых любовных отношений до брака.
- Изменение привычного поведения во время ссор.
- Работа с негативными чувствами: с обидой, страхом, злостью, виной.

Уже после третьей встречи отношения с супругом обрели другие, более позитивные краски.

6. Возможно ли счастье в браке?

Сомневаюсь, что получится стать счастливой в браке. Как не понимали друг друга, так и будем жить. Привыкла уже. Не уверена, что мне кто-то поможет. Уже и книги читала, и психологов слушала, и даже попробовала их советы в действии. А если честно, то мне вообще страшно, вдруг еще разведемся.

Такие мысли – это нормально! Мозг любит находиться в зоне комфорта, и любые перемены вызывают критику. Сколько раз клиенты доверяли мне подобные переживания! И я прекрасно их понимаю, сама такая же. Регулярно сталкиваюсь с сопротивлением чему-то новому. Работа над собой и отношениями – это непростая задача.

К примеру, обращалась ко мне Ирина (имя изменено, любые совпадения случайны) с запросом: «Муж пьет, говорит, что из-за меня, а я потерялась в этих отношениях. Ничего не радует». Разобравшись детально, вышли на причины сложившейся ситуации. Ирина отдавала всю себя без остатка: мужу, детям, быту, финансовой стороне. Она как будто растворялась, обесценивая свою роль в семье. В результате энергии и сил не хватало на личные потребности и интересы.

Несмотря на осознание своих проблем, Ира не решилась идти в терапию.

– Боюсь. Страшно менять привычный образ жизни. А вдруг не получится? – призналась она.

Спустя время она все-таки пришла, но уже в гораздо более тяжелом эмоциональном состоянии: застывший конфликт с мужем, навязчивые тревожные мысли о своем здоровье и здоровье близких, апатия и бессилие.

Несомненно, этот путь Ирины к душевному спокойствию – извилистый, с ухабами и неровностями. Но она переступила через сомнения, страхи, неуверенность и пошла дальше к желаемой цели.

Человеку нужен человек, чтобы справиться с трудностями. Нужна поддержка: правильно подобранные слова, сочувствие, безоценочное отношение, ощущение безопасности. Каждый хочет быть понятым и принятым без условий. Вовремя получая все это, человек способен свернуть горы.

Пока вы не почувствуете счастье внутри себя, вы не станете счастливой с любимым мужчиной, а значит, отношения будут прежними – с ссорами и недовольствами, разногласиями и упреками.

Я знаю, как сложно найти в себе состояние, даже близкое к счастью. Люди сотканы из противоречий. К тому же разброс чувств в отношениях от любви до ненависти – нормальное явление. Но как же найти в своей душе баланс, когда негативных эмоций меньше, а состояния радости, спокойствия и гармонии больше?

Вообразите хмурое серое небо. С каждой минутой оно становится все темнее и темнее, раздаются раскаты грома, появляются вспышки молний. В один момент наступают тьма и страх, а из свинцовых туч вырываются капли дождя, мгновенно перерастающие в ливень.

Но после природной стихии всегда выглядывает солнце. Его теплые лучи начинают освещать сначала уставшее небо, а потом и посвежевшую от дождя землю. Солнце после грозы – один из самых красивых огней на свете.

Так и вы, не имея солнца внутри, не сможете сиять снаружи. Давайте пофантазируем. Грозовые облака – это ваши накопившиеся негативные чувства, ищущие выход. Ливневый дождь – дверь для их безопасного выхода.

Небо – это атмосфера в семье, земля – отношения в браке. А лучистое яркое солнце – ваше внутреннее душевное спокойствие и равновесие, состояние счастья.

Обретя солнце внутри себя, вы осветите небо и согреете землю, которая даст сочные плоды: любовь, гармонию, тепло, нежность, заботу, взаимопонимание, доверие. И все эти плоды будут результатом ваших позитивных изменений!

7. Диагностика отношений в супружеской паре

В этой главе собраны тесты и методики для выявления трудностей в супружеской паре. Выполняя их, вы сможете:

- Понять причины конфликтов, возникающих на каждом временном этапе развития семьи
- Выявить факторы риска для супружеского союза
- Узнать, удовлетворены ли вы отношениями с партнером
- Увидеть, насколько стабилен ваш брак
- Понять, что значит супружеская совместимость
- Проанализировать личную тревогу у членов семьи
- Понять, как вы чувствуете себя в супружеских отношениях

Тесты и методики

1. Тест «Удовлетворенность брачным союзом»

Предложенный ниже тест поможет вам самостоятельно оценить удовлетворенность браком и понять какие области супружеской жизни требуют улучшения или большего внимания.

Вопросы

1. Насколько вы удовлетворены отношениями с супругом:

- а) очень удовлетворена;
- б) более или менее удовлетворена;
- в) не удовлетворена.

2. Как в целом вы оцениваете общение с супругом:

- а) отлично;
- б) удовлетворительно;
- в) все сложно.

3. Часто ли вы проводите время вместе с мужем:

- а) почти постоянно;
- б) несколько раз в неделю;
- в) очень редко;
- г) никогда.

4. Ощущаете ли вы поддержку и понимание от партнера:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

5. Испытываете ли вы сексуальное удовлетворение в супружеских отношениях?

- а) да;
- б) иногда;

в) почти никогда.

6. Устраивает ли вас финансовая сторона брачного союза:

- а) да, полностью;
- б) более или менее;
- в) нет, не устраивает.

7. Как часто случаются конфликты и разногласия в супружеской паре:

- а) очень редко;
- б) иногда;
- в) очень часто.

8. Получаете ли вы заботу и внимание от супруга:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

9. Можно ли назвать ваши супружеские отношения доверительными:

- а) да, так и есть;
- б) иногда;
- в) нет, это не так.

10. Насколько часто вы проявляете друг другу любовь и ласку:

- а) постоянно;
- б) иногда;
- в) редко/почти никогда.

11. Оцените уровень взаимоотношений с родственниками вашего супруга:

- а) высокий;
- б) средний;
- в) очень низкий/отсутствует.

12. Совпадают ли ваши взгляды на воспитание детей с мнением супруга:

- а) да, мы солидарны в этом вопросе;
- б) есть небольшие разногласия;
- в) всегда не совпадают.

Результаты:

Выпишите на лист бумаги вопросы, на которые вы ответили «а» и «в». Это те области брака, где стоит поработать, чтобы улучшить ваш союз.

2. Тест «Мои супружеские отношения»

Предложенный ниже тест поможет вам самостоятельно оценить супружеские отношения, но не является единственным диагностическим инструментом.

За каждый ответ:

- «а» – 3 балла;
- «б» – 2 балла;
- «с» – 1 балл;
- «д» – 0 баллов.

Вопросы

1. Как часто вы проводите время с супругом:

- а) почти каждый день;
- б) несколько раз в неделю;
- в) один, два раза в месяц;
- г) очень редко или никогда.

2. Как вы выходите из конфликтов:

- а) обсуждаем и находим решение;
- б) спорим, но потом находим компромисс;
- в) каждый остается при своем мнении;
- г) не решаем ссоры, они накапливаются.

3. Как вы обычно общаетесь друг с другом:

- а) с помощью любви и уважения;
- б) нейтрально;
- в) применяем оскорбления и грубость;
- г) почти не разговариваем.

4. Как часто вы поддерживаете интимную близость:

- а) часто, все устраивает;
- б) секс бывает время от времени;
- в) очень редко;
- г) нет интереса к сексуальным отношениям.

5. Как у вас решаются вопросы о семейном бюджете:

- а) финансовые обязательства распределяются обоюдно;
- б) один занимается денежными вопросами больше другого;
- в) индивидуальный бюджет, о котором каждый заботится сам;
- г) вообще не обсуждаем финансовые вопросы.

6. Как вы проводите досуг с супругом:

- а) активно, у нас общие интересы и план отдыха;
- б) обычно проводим досуг вместе, но каждый занимается своим делом;
- в) мало проводим время вместе;
- г) нет общих планов и интересов.

7. Как вы поддерживаете эмоциональную связь:

- а) часто разговариваем, делимся эмоциями, переживаниями;
- б) мало разговариваем, не делимся эмоциями и переживаниями;
- в) очень редко открываем свои чувства друг другу;
- г) вообще не разговариваем и не показываем эмоции.

8. Насколько часто вы говорите приятные слова друг другу:

- а) постоянно;
- б) время от времени;
- в) редко;
- г) никогда.

Интерпретация

Посчитайте количество баллов.

0-10 баллов

Ваши отношения в браке нуждаются в серьезной работе и внимании. Если вы хотите сохранить семью, необходимо найти способы для укрепления супружеской связи.

11-16 баллов

Вам есть над чем работать, есть потенциал для роста и развития в паре. Регулярное общение и решение возникающих разногласий помогут достичь гармонии в супружеских отношениях.

17-22 балла

У вас есть фундамент для крепких супружеских отношений. Однако, есть к чему стремиться. Не забывайте поддерживать друг друга, постарайтесь понять и проявлять внимание.

23-24 балла

Ваши супружеские отношения можно назвать гармоничными. Вы демонстрируете зрелость и способность работать вместе. Продолжайте заботиться друг о друге, уделять внимание и решать возникающие трудности вместе.

3. Тест супружеских отношений

Эту методику можно найти в книге А. Карелина «Большая энциклопедия психологических тестов», а также в свободном доступе в сети Интернет. Суть теста очень проста: каждому супругу предполагается выбрать один из трех вариантов ответа на вопрос, а в конце подсчитать итоговое количество очков. К примеру, в тесте есть такие вопросы:

«Есть ли у вас чувство, что необходимо серьезное выяснение отношений?»;

«Когда вы хотите задать какой-то деликатный вопрос, можете ли вы сделать это прямо, без обиняков?»¹ и т.д.

По результатам вы сможете увидеть, насколько вы доверяете друг другу, готовы ли делиться своими проблемами со второй половиной.

4. Тест «Удовлетворенность браком»

Авторы: В. В. Столин, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко. Тест помогает определить, удовлетворены ли партнеры брачным союзом. Тест состоит из 24 вопросов-утверждений, на которые предлагается несколько вариантов ответов: «верно», «не уверен», «неверно», «трудно сказать» и другие.

По итогам подсчета баллов можно будет предположить, насколько каждый супруг доволен браком. Чем выше балл, тем выше удовлетворенность.

5. Тест «Анализ семейной тревоги». Авторы методики: Э.Г. Эйдемиллер и В.В. Юстицкис. Здесь есть теоретическая часть, которая описывает признаки семейной тревоги у одного или нескольких членов семьи. Она характеризуется сомнениями, страхами, опасениями, неуверенностью в чувствах, беспомощностью в семейных отношениях. Человек, столкнувшийся с тревогой в семье, может частично или совсем не осознавать ее, не чувствовать свою значимость и роль. Тест состоит из 21 утверждения и имеет три шкалы: «Вина», «Тревожность» и «Напряженность».

6. Тест «Стабильность брака»

Опросник можно найти в открытом доступе на психологических сайтах. Он состоит из 30 вопросов и содержит ключ, соответствие ответа с которым дает один балл. К примеру, есть такие вопросы: «Муж обычно нежен и ласков со мной»; «Все наши ссоры быстро кончаются примирением», «Я редко проявляю свое плохое настроение дома».

7. «Семейный тест» имеет два опросника с разными вопросами и интерпретацией. Опросник для супруга содержит 32 утверждения, для супруги – 12. Подсчет баллов производится с помощью суммирования.

1. А.Карелин, Большая энциклопедия психологических тестов, с. 322

8. 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 крючком, 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.

9. 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 переосмыслите.

10. 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 установка 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.

11. 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 супружеских отношений – звоночек к тому, что стоит 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. Это нормально. Главное, чтобы страх не блокировал ваши действия, не был больше вас. Ведь только научившись разбираться со своими эмоциями, желаниями и потребностями, возможно построить здоровые отношения с мужем, детьми и окружающими.

Уверена, что каждая женщина хотела бы получать удовольствие от супружества. Как же это сделать, если брак временами бывает сложным и напряженным периодом в жизни? Есть несколько вещей, которые могут помочь получать удовольствие от него.

Вот несколько *рекомендаций*: 1. Установите четкие границы и правила: определите, что вы ожидаете от своей второй половинки и что не приемлемо для вас в отношениях. Это поможет избежать конфликтов и недоразумений.

2. Уважайте друг друга: проявляйте внимание, заботу и уважение к своему партнеру. Слушайте его мнение и уважайте его чувства.

3. Поддерживайте связь: проводите время вместе, общайтесь и делитесь своими мыслями и чувствами.

4. Развивайтесь вместе: учитесь новому, развивайте свои навыки и интересы вместе.

5. Будьте открыты для изменений: не бойтесь меняться и адаптироваться к новым ситуациям.

6. Ищите общие интересы: найдите то, что вам обоим нравится и занимайтесь этим вместе.

7. Не забывайте о романтике: устраивайте романтические вечера, подарки и сюрпризы.

12. Психологическая коррекция супружеских отношений

В этой главе собраны практики и упражнения для решения трудностей в супружеской паре. Выполняя их, вы сможете:

- Понять свою вторую половинку
- Уменьшить дистанцию в паре, став ближе друг к другу
- Укрепить и улучшить брачный союз
- Помочь семье выйти из кризиса
- Найти источник вдохновения и мотивации для дальнейшего взаимодействия со своим спутником жизни
- Понять, как решать конфликты
- Согреть остывшие чувства в браке

Практики и упражнения

1. Практика «Мое письмо о супруге»

Предлагаю выполнить методику «Мое письмо о супруге»¹, разработанную Белорусовым С. А. Данный тест призван выявить причины недопонимания и конфликтов между супругами с дальнейшей возможностью их решения.

Для обоих супругов методика обладает большой ценностью: содержащаяся в ней структурированная информация может быть открытием для одного или обоих партнеров, что дает возможность для новых перспектив совместной жизни.

Тест желательно проходить обоим супругам – каждому написать «письмо», завершив предложенные неоконченные предложения. Тем не менее, диагностика только одного из супругов позволяет ему лучше понять себя и предъявляемые претензии, требования, пожелания к супругу.

Время заполнения теста «Мое письмо о супруге» не ограничено, в среднем занимает не более получаса.

2. Упражнение по инвентаризации отношений

Трудности, переживаемые супружеской парой, являются общей проблемой. Поэтому спасти брак необходимо вместе. Предлагаю выполнить небольшую, но эффективную практику. Понадобятся два листа бумаги на каждого супруга.

На первом листе выписываются все положительные моменты, которые были в браке. Может быть, придется собирать их буквально по крупицам.

На втором листе выписывается то, чего вы достигли вместе, все приятные мероприятия, которые были в семье.

Упражнение необходимо выполнить отдельно друг от друга и ни в коем случае не привлекать третьих лиц. После обменяться результатами. Это будет фундамент для того, чтобы выйти из конфликта или семейного кризиса. Появится ресурс для дальнейшего взаимодействия.

3. Приятные пожелания

Каждый партнер на листе бумаги составляет список из 7-10 предложений, в которых содержатся желаемые действия по отношению к себе. Например:

1. Идет со мной на вечернюю прогулку;
2. Готовит завтрак и приносит в постель;
3. В течение дня пишет мне нежные и теплые сообщения;
4. Выходной день проводит со мной в приятной обстановке: дома за романтическим ужином, в ресторане, кинотеатре, парке.
5. Предлагает интимную близость;
6. Каждое утро провожает на работу, обнимая и целуя.
7. Без условий отпускает на встречу с друзьями;
8. Обнимает в течение дня и шепчет на ухо слова любви;
9. Помогает в уходе за ребенком;
10. Отпускает на шопинг.

Супруги обмениваются составленными списками предложений, обсуждают, вносят коррективы. После этого каждый берет обязательства выполнить не менее трех пожеланий партнера на этой неделе.

4. Ресурсы любви

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. Проявить заботу о супружеской связи можно с помощью небольшой практики, помогающей подогреть остывшие чувства.

Перечислю ресурсы любви:

1. Похвала
2. Помощь
3. Подарки
4. Телесный контакт
5. Совместное время

Супругам нужно проанализировать каждый ресурс любви на предмет присутствия в паре. Затем обсудить и наметить пути для восполнения недостающих ресурсов.

Источник: <https://psycabi.net/testy/722-metodika-moe-pismo-o-supruge-test-nezavershennye-predlozheniya-semejnye-oprosniki>

13. 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.

14. Агрессия в супружеской паре

Злость, раздражение, гнев, ярость – это проявление агрессии. Почему так происходит у людей, которые любят друг друга? Чтобы разобраться, давайте поговорим об эмоциях, как о психологическом состоянии людей. Агрессия – проявление эмоции гнева, который присутствует в каждом человеке.

Возникновение эмоции гнева, так же нормально, как появление эмоции радости. При этом состояние радости сообщает, что мы довольны, счастливы, удовлетворены. Состояние гнева наоборот обращает наше внимание на дискомфорт, ущемление интересов, неудовлетворенность. Закон противоречивых чувств: гнева и любви, характерен для близких людей.

Принимая свой гнев можно превратить его в союзника, который будет маячком, сигнализирующим о неудовлетворенности.

Отношения в супружеской паре в начале пути подразумевают слияние: "я – это ты, а ты – это я". Затем партнерам становится тесно, хочется свободы и эмоционального отделения. Чаще всего такие состояния являются неосознанными. Агрессия выступает сигналом к автономии и шагом к осознанию, что вы вместе, но каждый из вас – отдельная часть одной семьи.

Кроме этого, агрессия партнеров может говорить об обидах и о неудовлетворении базовых потребностей: самореализации, финансовой безопасности, потребности в любви, принятии.

Агрессия в любом виде – это верхушка айсберга, а внутри неудовлетворенность, обиды или эмоциональная боль. Устранив истинную причину агрессии появляется возможность не только роста в паре, но и личностное развитие.

15. 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 критик, 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 достаточное 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 возвращению любви в паре бывает сложно перестроиться на новый уровень. Это нормально.

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

16. 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.

17. Как распознать семейный кризис

В каждой семье случаются 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 приходится 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 подросток, 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 особенностями 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 – «опустевшее 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 «придинок» 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.), усугубляя 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.

18. Способы преодоления семейного кризиса

Преодоление семейного кризиса – сложный процесс, который требует терпения, понимания и усилий со стороны всех членов семьи. Вот несколько советов, которые могут помочь вам пережить семейный кризис:

1. Общение

Откройте свои чувства и мысли супругу, выслушайте его. Обсуждайте свои переживания и проблемы, чтобы найти общее решение.

2. Уважение

Постарайтесь обойтись без обвинений и понять чувства и потребности друг друга.

3. Общие интересы

Найдите единые интересы, которые помогут вам сохранить связь и укрепить отношения.

4. Личные границы

Помните, что каждый член семьи имеет свои личные границы и не нужно нарушать их без согласия.

5. Обращение за помощью

Если вы чувствуете, что не можете справиться с кризисом самостоятельно, обратитесь за помощью к профессиональному психологу или семейному консультанту.

6. Помощь

Если кто-то из членов семьи не может справиться с проблемами, не стесняйтесь просить помощи у других родственников или друзей.

7. Решение проблем Чем быстрее вы начнете работать над изменением ситуации, тем быстрее вы сможете преодолеть кризис

8. Отдых

Важно находить время для отдыха и расслабления, чтобы сохранять энергию и силы.

9. Терпение Прохождение кризиса – небыстрый этап в семейной жизни, поэтому наберитесь терпением и продолжайте трудиться над его благополучным разрешением.

19. 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 нанести 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.

20. Притчи о супружеской жизни

Притчи – короткие истории, которые содержат глубокий смысл и мораль. Они могут быть использованы в качестве инструмента для развития личности и улучшения качества жизни и повышения уровня осознанности.

Вот несколько примеров, как притчи могут помочь:

1. Притчи могут помочь развить эмпатию и сострадание. Они часто рассказывают о ситуациях, в которых герой сталкивается с трудностями или проблемами, и показывают, что эти проблемы могут быть решены через понимание и сочувствие к другим людям.

2. Притчи также могут помочь развивать критическое мышление. В них часто есть сложные моральные дилеммы, которые требуют от нас анализа и принятия решений.

3. Притчи помогают развивать воображение и творческий подход к жизни. Они часто содержат неожиданные повороты сюжета и неожиданные решения проблем, что помогает нам выйти за рамки привычного мышления и взглянуть на вещи с другой стороны.

4. Притчи могут помочь развить устойчивость к стрессу и негативным эмоциям. Они часто предлагают решения для сложных ситуаций, которые могут быть применены в повседневной жизни и помочь справиться с проблемами.

5. Наконец, притчи могут служить источником вдохновения и мотивации. Они часто содержат истории о том, как герои преодолевают трудности и достигают своих целей, что может помочь нам поверить в себя и свои возможности.

Притча «Кто прав, кто виноват»

Жили по соседству две семьи. В одной из них супруги постоянно ссорились и выясняли отношения, а в другой всегда царили любовь и взаимопонимание. Супруги, которые постоянно ссорились, завидовали счастливым. Вот и попросила строптивая хозяйка мужа сходить к соседям и выяснить, в чем секрет их благополучия.

Мужчина подошел к окну соседей и осторожно заглянул в дом. Хозяйка вытирала в комнате пыль. В этот момент зазвонил телефон, и женщина, торопясь, поставила хрустальную вазу на край стола. Через несколько минут в комнату вошел ее муж. Он не заметил вазы и уронил ее. Дорогая вещь рассыпалась на осколки.

И тут сосед подумал: «Ну вот, сейчас начнется скандал!» Но, к его удивлению, женщина подошла к супругу и спокойно сказала: «Извини, милый! Я виновата: я неаккуратно поставила вазу!» На что супруг ответил: «Это ты меня извини, дорогая! Я виноват, что не заметил ее!»

Вернулся сосед домой расстроенный. Жена у него допытывается: каков секрет семейного счастья? А муж ей отвечает: «Понимаешь, все дело в том, что у них в семье все виноваты, а у нас – каждый прав».¹

Притча «О хлебе с маслом»

Муж с женой прожили вместе тридцать лет. В день тридцатилетия совместной жизни жена, как обычно, испекла небольшой хлебец – она пекла его каждое утро. За завтраком она разрешила хлеб на половинки, намазала их маслом и, как обычно, собралась передать мужу хрустящую горбушку. Но на полпути рука ее остановилась... Она подумала: «В день нашего тридцатилетия я хочу сама съесть горбушку. Я мечтала об этом тридцать лет и заслужила верхнюю половинку: была примерной женой, вырастила прекрасных сыновей, содержала в полном порядке дом».

И она передала мужу обычную часть хлеба с мякишем. Такого она никогда не позволяла себе за все тридцать лет совместной жизни. А муж взял хлеб и сказал с улыбкой: «Какой неоценимый подарок ты сделала мне сегодня! Я с детства люблю хлебный мякиш, но из-за того, что ты всегда брала его себе, не смел тебе перечить в этом».²

Мораль: важно уметь вовремя и доходчиво поделиться своей точкой зрения. Не ждите, что партнер будет читать ваши мысли.

Притча «Грязное белье»

Одна семейная пара переехала жить в новую квартиру. Утром, едва проснувшись, жена выглянула в окно и увидела соседку, которая развешивала на просушку выстиранное белье.

– Посмотри, какое грязное у нее белье, – сказала она своему мужу.

Но тот читал газету и не обратил на это никакого внимания.

– Наверное, у нее плохое мыло, или она совсем не умеет стирать. Надо бы ее поучить.
И так всякий раз, когда соседка развешивала белье, жена удивлялась тому, какое оно грязное. В одно прекрасное утро, посмотрев в окно, она вскрикнула:
– О! Сегодня белье чистое! Наверное, научилась стирать
– Да нет, сказал муж, – просто я сегодня встал пораньше и вымыл окно.

Так и в нашей жизни! Все зависит от окна, через которое мы смотрим на происходящее. И прежде чем наводить критику на других, необходимо убедиться, что наши сердца и намерения чисты.³

Притча «Красный зонт» (автор Бруно Ферреро)

Он был трудолюбив и серьезен, она – красива и рассудительна. Они полюбили друг друга еще до того, как он должен был идти в армию. Парень хотел что-нибудь подарить девушке, что напоминало бы о его любви. Пришлось экономить деньги, так как много средств уходило на обучение. Он ходил по магазинам, долго колебался, и наконец выбрал: купил большой зонт красивого красного цвета. Под этим зонтом влюбленные расстались, поклявшись друг другу в вечной любви, и решили пожениться.

В новом доме зонт нашел себе место в тайнике. Шли годы. Родились дети. Появились хлопоты, заботы, усталость. Откуда-то пришла скука. Между мужчиной и женщиной надолго наступала тишина.

Как-то вечером они сидели на диване перед телевизором и зевали. Вдруг женщина встала, побежала к тайнику и через минуту вернулась с красным зонтом. Открыла его – с зонта посыпалась пыль. Держа открытый зонт, она села на диван. Через некоторое время мужчина прижался к жене и нежно ее обнял. К ним вернулись все мечты, которые были присыпаны пылью обыденности.

Парень и девушка долго встречались, потом поженились. У них было четверо детей. Дети выросли и тоже зажили своими семьями. Вечером, после свадьбы последней дочери, они остались дома одни. И снова были парой. Муж с женой сели друг против друга. Он долго всматривался в нее, затем произнес:

– Кто ты?

Не забывайте о красном зонте!

Притча Тайна семейного счастья (автор Бруно Ферреро)

Счастливые супруги в кругу детей и внуков праздновали свою золотую свадьбу. Кто-то из гостей попросил мужчину поделиться рецептом такой долгой и счастливой супружеской жизни... Старый господин прищурил на минутку глаза, а затем, как бы вылавливая из памяти далекие воспоминания, начал рассказывать:

– Люция, моя жена, была единственной девушкой, с которой у меня были свидания. Я рос в сиротском доме и с детства должен был много работать, чтобы получить самое необходимое. Никогда не было времени на встречи с девушками.

Люция пленила меня сразу. Пока я понял, что, собственно, происходит, уже попросил ее стать моей женой. Мы были такими молодыми... В день свадьбы, после того, как мы обвенчались в церкви, отец Люции отвел меня в сторону и вложил в руки сверток. Сказал: «Благодаря

этому подарку твоя супружеская жизнь будет счастливой, и ничего больше для этого не будет нужно».

Заинтересованный и смущенный, я едва справился с бумагой и лентой. В коробочке лежали большие золотые часы. Осторожно вытащил их. Начал внимательно осматривать и заметил текст, выгравированный на золотом диске. Это был очень умный совет. С тех пор видел его каждый раз, когда открывал часы, чтобы узнать, который час.

Старый господин улыбнулся и показал свои старые часы. На диске виднелись несколько стертые от времени слова, в которых была спрятана тайна счастливого брака. Вот эти слова: «Скажи что-то приятное Люции».

Скажи что-нибудь приятное человеку, которого любишь. Сделай это прямо сейчас.

Притча «Так поступала мама»

Молодой муж заметил, что его новоиспеченная супруга перед жаркой рыбы отрезает почти половину тушки и выбрасывает большую часть с хвостом. Он спросил ее, почему она так делает?

– По привычке, – последовал ответ жены, – мама всегда так жарит рыбу.

Будучи в гостях у тещи, зять заметил эту «семейную особенность», когда подавали блюдо из жареной рыбы на стол. С этим же вопросом он обратился к теще.

Та ответила: «По привычке, моя мама так жарила рыбу всегда».

Когда же молодые приехали навестить более старшее поколение, молодой мужчина опять увидел эту традицию приготовления жареной рыбы уже у бабушки своей жены.

Он подошел к пожилой женщине и обратился с тем же вопросом: «Почему?»

И та ответила: «Когда я осваивала кухню будучи молодой девушкой, у меня была только одна сковородка: маленькая и чугунная. Рыба полностью туда просто не помещалась, и я стала «обрубать» большую часть тушки. А потом так разделявать рыбу стало моей привычкой...»⁴

Центральный смысл притчи заключается в том, чтобы, не использовать стереотипы, переданные по наследству, а приобретать свой собственный жизненный опыт.

Притча «Ноша» (буддийская притча)

Два буддийских монаха возвращались в свой монастырь. Когда до обители оставалось немногим более трех дней пути, возле небольшой, но стремительной горной реки они увидели молодую женщину, которая не могла перейти на другой берег. По законам их веры, прикасаться к женщине считалось греховным деянием. Но один из монахов подошел к женщине, посадил ее себе на плечи и перенес через реку. После этого, не говоря ни слова, монахи продолжили свой путь.

Когда по-прошествии нескольких дней на горизонте уже показались очертания монастыря, второй из монахов произнес:

– Ты скажешь настоятелю, что нес на себе эту женщину почти пять минут?

На что его спутник ответил:

– Я нес ее пять минут и оставил на другом берегу, а ты несешь ее уже третий день.

Центральный смысл притчи заключается в том, чтобы жить «здесь и сейчас», не носить в себе негативные чувства, не копить их. Нужно своевременно выражать чувства, сохраняя свой внутренний мир в спокойном эмоциональном состоянии.

Притча «Счастливый брак»

Деревенский фермер решил, что пришло время жениться, и вот он оседлал своего мула и отправился в город, чтобы найти жену. Прошло немного времени, и он встретил женщину, на которой женился. Вместе они взобрались на мула и поехали обратно на ферму.

Через некоторое время мул уперся и отказался двигаться дальше. Фермер слез, нашел большую палку и стал колотить ею мула, пока тот не поехал.

– Раз, – сказал фермер.

Еще через несколько миль мул снова уперся, и вся сцена повторилась. Получив палки, мул снова поехал, и фермер сказал:

– Два.

Еще через несколько миль мул уперся в третий раз. Фермер слез, велел слезть жене, вынул пистолет и выстрелил мулу в глаз, уложив его на месте.

– Какая глупость! – закричала жена.

– Это ценное животное, а ты его убил только потому, что он привел тебя в раздражение! Это глупо, жестоко... – и она некоторое время продолжала в том же духе.

Когда она смолкла, чтобы перевести дыхание, фермер сказал:

– Раз.

И говорят, после этого они прожили в счастливом браке всю оставшуюся жизнь!

Ключевая идея притчи: секрет семейного счастья. В семье каждый выполняет свою функциональную роль.

В лавке у Бога

(христианская притча)

Однажды женщине приснился сон, что за прилавком магазина стоял Господь Бог.

– Господи! Это Ты? – воскликнула она с радостью.

– Да, это Я, – ответил Бог.

– А что у Тебя можно купить? – спросила женщина.

– У меня можно купить все, – прозвучал ответ.

– В таком случае дай мне, пожалуйста, здоровья, счастья, любви, успеха и много денег.

Бог доброжелательно улыбнулся и ушел в подсобное помещение за заказанным товаром.

Через некоторое время он вернулся с маленькой бумажной коробочкой.

– И это все?! – воскликнула удивленная и разочарованная женщина.

– Да, это все, – ответил Бог. – Разве ты не знала, что в моем магазине продаются только семена?

Ключевой смысл притчи заключается в том, что жизнь дает возможности. А вот использовать их или нет – выбор каждого человека, его ответственность.

Представьте, что эта книга и есть возможность изменить к лучшему ситуацию в своей семье. Нормально, если возникнет вопрос: «Мне все теоретически понятно, но как я буду справляться самостоятельно?». Пусть сомнения не станут препятствием к достижению цели в отношениях.

Также нормально, если вы пока не уверены в своих способностях к коммуникации с супругом или в том, как правильно выражать свои чувства и потребности. Возможно, что есть страх отказа или отвержения со стороны супруга.

Преодолеть подобные сомнения можно, следуя нескольким рекомендациям:

1. Начните с малого. Не пытайтесь сразу наладить сложные отношения. Начните с чего-то более простого на ваш взгляд.

2. Будьте открыты и честны. Постарайтесь не использовать манипуляции.

3. Практикуйте коммуникацию. Регулярно взаимодействуйте с другими людьми, даже если это просто общение в социальных сетях или на работе. Такая практика поможет улучшить навык контакта и научиться лучше выражать свои мысли и чувства.

4. Не бойтесь ошибаться. Никто не идеален, и никто не может гарантировать, что отношения с супругом станут гармоничными с первого раза. Важно помнить, что ошибки – это часть процесса, и они могут помочь нам стать лучше.

Я верю, что у вас найдутся силы, возможности к самоподдержке и ответственность на реализацию желаемого результата.

1. <https://uspehbogatstvo.ru/semeynye-pritchi-luchshie-pritchi-glubokim-smyslom.html>

2. <https://notagram.ru/pritchi-o-semejnoj-zhizni-i-tsennosti-semi/>

3. <https://ulin.ru/humour/parable/family-case/>

4. В. Ромацкий, Истории, метафоры и притчи в групповой и индивидуальной психотерапии. Учебно-методическое пособие, Санкт-Петербург, 2015

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

Как сделать общение с ребенком или подростком комфортным для каждой стороны

Как помогать детям справляться с негативными чувствами

1. Что вы не знали о базовых потребностях ребенка

Ребенок любого возраста нуждается в удовлетворении базовых потребностей, необходимых каждому человеку. Чтобы он рос и гармонично развивался, важно обращать внимание, какая из этих потребностей нарушается.

Базовые потребности определяют уровень формирования и развития личности ребенка, его качество жизни. Поэтому родителям так важно создавать все условия для их удовлетворения.

Существуют базовые потребности, необходимые для полноценного физического, психического и духовного развития ребенка. Они подразделяются на:

- *Физиологические потребности:* это кров, питание, отдых, активность, сон.
- *Потребность в безопасности.* Сюда относятся личная безопасность, здоровье, стабильная и спокойная обстановка в семье.
- *Потребность в принадлежности и любви* – это дружба, общение, любовь без всяких условий. Любить без условий – значит любить ребенка любым: послушным, капризным, веселым, грустным, удобным, неудобным.
- *Потребность в уважении и признании:* принятие ребенка таким, какой он есть, уважение его мнения, признание в том, что он личность со своими отличными от вас чертами характера.
- *Потребность в самовыражении:* сюда входит личностное развитие, развитие способностей, поиск себя. Эта потребность наиболее актуальна для подросткового возраста.

Неудовлетворение любой из этих потребностей приводит к тому, что возникают ссоры в общении с ребенком, непонимание его поведения.

Типичные ситуации, когда ребенок:

Не слышит: десять раз нужно сказать, чтобы выполнил просьбу взрослых.

- Стал агрессивным, ссорится в садике или школе, перечит и грубит родителям.
- Замкнулся, постоянно обижается, избегает контакта.
- Не желает учиться, огрызается, в школе проблемы (обычно это происходит в подростковом возрасте).

Знание базовых потребностей позволяет отследить и понять те ситуации, где существует пробел в воспитании.

Если в комплексе потребности удовлетворены, то и развитие ребенка гармонично, последовательно, а детско-родительские отношения – радостные и бесконфликтные.

2. Кризисы возрастного развития

Человек рождается и начинает познавать мир. Физическое, психическое и духовное развитие продолжается всю жизнь. Психическое развитие сопровождается нормативными или возрастными кризисами. Как явление кризис – естественный процесс, в котором нет ничего страшного. Кризис – это закономерный и нормальный этап в становлении личности, обусловленный развитием нового и распадом старого.

Психологическая наука выделяет несколько этапов развития детской психики:

Детство: 0–7 лет.

Школьный возраст: 7–16 лет.

Юность: 16–20 лет.

На время детства приходятся все основные кризисы. Рассмотрим по порядку каждый из них.

Кризис новорожденности

Малыш физически отделяется от тела матери. Продолжительность этого кризиса: от рождения до четырех-шести недель, когда появляется «комплекс оживления». Уже в таком возрасте ребенку свойственны эмоции. Отрицательные эмоции проявляются в форме крика или плача. Улыбка говорит о положительных эмоциях.

Комплекс оживления – это эмоционально-двигательная реакция ребенка на появление взрослых. Ребенок в присутствии взрослого начинает усиленно дрыгать ручками, ножками, останавливает свой взгляд на лице взрослого, издает звуки, улыбается.

Кризис новорожденности – особое время, когда ребенку приходится адаптироваться к другим условиям жизни. Из теплой и безопасной среды он попал в место, где ощущается голод, холод, появилось другое питание, яркий свет.

Обстоятельства, связанные с рождением и адаптацией, несут тревогу и незащищенность. Поэтому на этом возрастном этапе ребенку так важно чувствовать тепло маминого тела, мамины прикосновения, получать грудное молоко, спокойствие и уверенность мамы.

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.