Onege

ШКОЛА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

МОЯ БУДУЩАЯ СЕМЬЯ

Министерство информации и общественного развития РК – является государственным органом Республики Казахстан, осуществляющим руководство в сферах информации, взаимодействия государства и гражданского общества, религиозной деятельности, государственной молодежной и семейной политики, модернизации общественного сознания, благотворительности, волонтерской деятельности, медиации, обеспечения внутриполитической стабильности, межконфессионального и межэтнического согласия, а также в пределах, предусмотренных законодательством, – межотраслевую координацию и государственное регулирование.

НАО «Центр поддержки гражданских инициатив» создан с целью совершенствования механизма взаимодействия государства и НПО в Казахстане, обеспечения большей степени прозрачности грантодающей деятельности. Основными видами его деятельности являются - предоставление государственных и негосударственных грантов НПО и осуществление контроля над их реализацией.

ОФ «Семейная академия» работает в Казахстане более 10 лет, его миссией являются: защита прав детей и поддержка института семьи через развитие в Казахстане инфраструктуры детства, повышение качества социальных услуг, ориентированных на семью и детей. С 2013 г. Фонд занимается реализацией проекта «Ребенок должен жить в семье» в целях решения задачи сокращения социального сиротства в Республике Казахстан; с 2016 года — развитием эффективных технологий помощи семье и детям как основного механизма профилактики сиротства.

Ónege

ШКОЛА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

1

УРОВЕНЬ

МОЯ БУДУЩАЯ СЕМЬЯ

УДК 37.0
ББК 74.90
М 87

Рекомендовано
Общественным фондом Центр комплексной поддержки семьи «Семейная академия»

Проект реализован в рамках государственного гранта НАО «Центр поддержки гражданских инициатив» Министерства информации и общественного развития РК.

Рецензент: И.О. профессора КазНУ им. аль-Фараби,
канд. психол. наук, доцент М.П. Кабакова

М 87 Моя будущая семья/Авт. колл. Под. общ. ред. Ткаченко Н.М. – Алматы, 2019. – 56 с.

ISBN978-9965-23-515-3

Брошюра включает в себя 8 тем, внутри которых по 2–3 урока, раскрывающих различные аспекты, отражающие видение авторов на такие понятия, как любовь, брак, семейные отношения, планирование семейного бюджета и подготовку к рождению детей.

Книга будет полезна всем тем, кому интересны вопросы брака и семьи в целом, внутрисемейных отношений, воспитания детей, планированию семейного бюджета и т.д.

Пособие подготовлено в рамках проекта «ÓNEGE» ОФ «Центр комплексной поддержки семьи «Семейная академия» в целях предоставления актуальной и современной информации по вопросам семейных отношений.

Публикуется при поддержке государственного гранта НАО «Центр поддержки гражданских инициатив» Министерства информации и общественного развития РК.

ОФ «Центр комплексной поддержки семьи «Семейная академия» несет ответственность за содержание публикации, которое не обязательно отражает позицию НАО «Центр поддержки гражданских инициатив». Точка зрения авторов, отраженная в настоящем сборнике, может не совпадать с точкой зрения НАО «Центр поддержки гражданских инициатив».

ISBN978-9965-23-515-3

УДК 37.0
ББК 74.90

© ОФ «Семейная академия», 2019

Редактор Спиридонова Н.В.
Дизайн и верстка Ткаченко Е.П.

Подписано в печать 06.09.19. Формат 60x81 1/16. Бумага мелованная. Печать офсетная. Усл. печ. л. ___. Тираж _____ экз. Заказ № ____. Отпечатано в типографии ТОО «PrintHouseGerona». г. Алматы, ул. Сатпаева, 30а/3, оф. 124. Тел.: 7(727)399 94 59, 399 94 60, 399 94 61, 399 94 62

ШКОЛА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

ПРЕДИСЛОВИЕ

О нас

В Казахстане в июне 2019 года стартовал проект «**ÓNEGE**», направленный на усиление института семьи, продвижение семейных ценностей, профилактику разводов и бытового насилия. Этот проект реализуется Общественным фондом «**Центр комплексной поддержки семьи «Семейная академия**» в рамках государственного гранта Центра поддержки гражданских инициатив «CISC» Министерства информации и общественного развития Республики Казахстан.

ОФ «Семейная Академия» работает в Казахстане более 10 лет, его миссией являются: защита прав детей и поддержка института семьи через развитие в Казахстане инфраструктуры детства, повышение качества социальных услуг, ориентированных на семью и детей.

О проекте

Наш проект «**ÓNEGE**» о самом главном – о том, как стать счастливыми супругами и родителями, как растить счастливых детей в счастливых семьях. Что для этого нужно? Подготовить молодых людей к осознанному вступлению в брак, научить супругов сохранению и приумножению любви, стать осознанными родителями и растить детей, преодолевая возможные препятствия. Сейчас в Казахстане распадается каждая третья семья. Это статистика, а за сухими цифрами стоят сломанные судьбы людей.

За время подготовки проекта мы поняли, что воспитание и продвижение семейных ценностей – это ключ к сокращению разводов и оздоровлению института семьи. Мы хотим изменить ситуацию. Мы хотим, чтобы наши дети росли в полных и счастливых семьях.

Наша большая команда – Общественное движение «Ребенок должен жить в семье» и Центр поддержки семьи «Семейная академия» открывает 9 семейных служб в 9 городах страны. Для подготовки специалистов по семейным отношениям и воспитанию детей открываем курсы, онлайн-школы, проводим семинары и тренинги, создаем учебные пособия и собираем полезные материалы в области сохранения института семьи. Разрабатываем конкурсы и ивенты. Специалисты оказывают социальные услуги семьям и молодым людям.

Точнее всего, нашу деятельность характеризует название нашего проекта **ONEGE /ӨНЕГЕ/.** Это казахское слово переводится как «образец, пример, поучение». А в совокупности с другими словами передает смысл воспитания и развития человека: өнеге алу – брать пример; өнеге көрген – воспитанный; өнеге болу – быть образцом; өнеге көрсетерлік – поучительный. Учить, воспитывать, быть образцом для подражания – не такими ли должны быть родители для своих детей?

Наши специалисты так характеризуют смысл названия проекта: «*Нам очень нравится слово ONEGE, его звучание и смысл, такой глубокий и многозначный. Наверное, потому что в народе всегда большое значение придавалось образованию и воспитанию, постоянному росту и развитию во всех смыслах, в том числе и духовном.*

Наставничество всегда являлось важным компонентом этого роста. Знания и опыт наших родителей и учителей, накопленная нашими предками и всем человечеством мудрость – все это в небольшом красивом слове! Именно поэтому мы так решили назвать наш образовательный и просветительский проект. Наша команда, мы все хотим одного – чтобы все семьи и все дети в нашей стране были счастливы. А для этого одной любви недостаточно. Надо перейти к осознанному вступлению в брак и осознанному рождению и воспитанию детей. И, конечно же, нам надо вспомнить лучшие традиции наших предков, общечеловеческие ценности, начать и продолжать учиться и заниматься самовоспитанием, самообразованием и саморазвитием. Всем нам – ONEGE!»

О Школе счастливой семьи

В рамках проекта «**ÓNEGE**» были собраны материалы для молодых людей, которым предстоит создать свои семьи и стать родителями. Эти материалы включают в себя советы и рекомендации для молодежи – вчерашних выпускников школ, студентов, специалистов. Важно отметить, это не просто рекомендации, взятые из книжек или популярных сайтов – все они обоснованы и подкреплены рассуждениями, знаниями и опытом авторов – замечательных людей, среди которых психологи, врачи, общественные деятели, инструкторы, писатели и художники. У каждого автора свой, оригинальный или традиционный взгляд на уклад и функционирование современной семьи, у каждого – свой язык и стиль изложения. Эти рекомендации будут понятны и близки каждому человеку, для которого собственное будущее не абстрактное понятие, а планируемая и прогнозируемая реальность.

Информации получилось много. Поэтому было решено объединить материалы авторов в тематические блоки и сделать несколько уровней

подготовки молодых людей к семейной жизни. Уровни соответствуют ступенчатому обучению: от простого – к сложному. Получилось 4 блока, собранных в брошюры на казахском и русском языках:

1 уровень подготовки к будущей семейной жизни – «колледж». Тема «Моя будущая семья».

Брошюра включает в себя 8 тем, внутри которых по 2–3 урока, раскрывающие различные аспекты, отражающие видение авторов на такие понятия, как любовь, брак, семейные отношения, планирование семейного бюджета и подготовку к рождению детей.

2 уровень – «бакалавриат». Тема «Секреты семейной жизни».

В брошюре раскрываются причины конфликтов и разногласий в семьях и семейных кризисов. Читатели узнают, что такое семейные роли и как формируются ролевые ожидания. Авторы рассуждают о том, что такое любовь и счастливая семейная жизнь. Два урока брошюры посвящены такой злободневной теме, как созависимые отношения и советам психолога – как сохранить индивидуальность, внутреннюю и внешнюю свободу, необходимые для личного развития в паре.

3 уровень – «магистратура». Тема: «5 шагов к счастливому браку».

Темы брошюры затрагивают информацию о репродуктивном и физическом здоровье молодых людей, о методах контрацепции и подготовке к беременности, родам, о современных способах ведения домашнего хозяйства и безопасности семьи.

4 уровень – «MBA». Тема: «Осознанное родительство».

Читателям предложено познакомиться с возможностями осознанного родительства, которое предполагает воспитание здоровых и счастливых людей. Также в брошюре раскрывается тема «идеальных» родителей и детско-родительских отношений, представлена информация о некоторых методах воспитания детей. Кроме того, четвертый уровень подготовки предполагает знания о насилии в семье и методах его предотвращения, психологические знания о формировании характера ребенка и возрастную периодизацию развития детей. Знание этой информации необходимо супругам в уже сложившихся семьях, чтобы сделать свою жизнь спокойной, наполненной и интересной.

Информация, изложенная в брошюрах, подкреплена видеоуроками и вебинарами «Школы счастливой семьи», которые можно посмотреть

и послушать на онлайн-портале проекта «**ÓNEGE**». Короткометражные видеоуроки помогут сориентироваться в темах «Школы» и увидеть авторов брошюр.

Вебинары предназначены для более глубокого погружения в темы о супружестве и воспитании детей.

Предлагаемые 4 брошюры оформлены следующим образом:

1. Название общей темы.
2. Оглавление.
3. Автор.
4. Название включенных тем.
5. Подзаголовки.

Это даст возможность ориентироваться в тексте. Информация об авторах брошюр предложена ниже.

Коллектив проекта «**ÓNEGE**» надеется, что молодым людям будут полезны и необходимы работы наших авторов, которые помогут им создать крепкие семьи и воспитывать счастливых, здоровых и талантливых детей!

НАШИ АВТОРЫ

Для написания статей в брошюрах «Школы счастливой семьи» мы привлекли авторитетных практикующих психологов, педагогов, социальных работников, международных экспертов в области семьи и воспитания детей. Все специалисты являются партнерами «Семейной академии» и готовы делиться своими знаниями и опытом. Их работы помогут молодым людям, супругам, родителям, педагогам получить ответы на многие вопросы и сформировать новое видение современной семьи и своего места в ней.

Коллектив авторов сборника:

Айсина Юлия, магистр психологии и педагогики, детский и семейный психолог, арт-терапевт.

Ахметов Бауржан Амангелдинович, психолог центра консультации и реабилитации Управления общественного развития г. Алматы.

Абдрахманова Зухра Отанқызы, психолог, директор психологического центра «Life», тренер тренеров по обучению специалистов по

раннему развитию детей (Питтсбурский университет, 2018 год), сертифицированный специалист по АРТ-терапии, магистр педагогики и психологии.

Амантаев Мади Казбекович, психолог, преподаватель психологии и педагогики в колледже. Заместитель директора школы по воспитательной работе, школьный психолог (детский и подростковый возраст).

Байболова Мадина, писатель, профессиональный HR-менеджер, мама троих детей. Совладелец семейного бизнеса. Автор «Книги замужней женщины» – квинтэссенции опыта в сфере супружеских отношений, воспитания детей и личностного роста.

Богатырева Светлана, магистр в области психологии. Специализация: проведение тренингов в области семейной и детской психологии. Исполнительный директор ЧФ «Just Support», автор и руководитель проекта TEENS по профилактике деструктивного поведения подростков.

Булгакова Светлана, клинический психолог, арт-терапевт. Специализация: коррекция детско-родительских отношений, психологическое сопровождение детей и взрослых при соматических заболеваниях.

Ескендір Бестай, педагог-тренер, MIE educator. HR менеджмент бойынша MBA. Бала тәрбиесі бойынша тренингтер құрастырушысы, «Үйренуді үйрену» онлайн-курсының құрастырушысы, «Ата-аналар клубы» қоғамдастығының негізін қалаушы, Shonbay Online университетінің лекторы.

Есназарова Ляйля, магистр социальных наук в области психологии, практикующий психолог, автор и ведущая тренингов, направленных на личностный рост, освобождение от созависимости, коммуникативных тренингов.

Кунчаева Динара, психолог-консультант, психодраматерапевт. Специализация: коррекция детско-родительских отношений, помощь людям с ограниченными возможностями, профориентация для взрослых и подростков. Ведущая психологических групп и тренингов.

Лазебная Анжелика Юрьевна, психоаналитик, психотерапевт по методу Символдрамы, практикующий психолог, родолог. Член ЕКПП-Россия (г. Санкт-Петербург). Член Межрегиональной общественной организации Символдрамы (МОО СРС). Сертифицированный психотерапевт международного общества кататимного переживания образов и имагинативных методов в психотерапии и психологии. Проведение глубинно-психологически ориентированной психотерапии с использованием Кататимного переживания образов. Специализация: психотерапия нарциссических расстройств, психология и лечение зависимого поведения, клиника фобий, соматических заболеваний, лечение посттравма-

тических стрессовых расстройств, психотерапия психосоматических и депрессивных расстройств. Проведение индивидуальной, семейной и групповой терапии. Проведение тренингов, семинаров личностного роста для женщин.

Ли Евгения Анатольевна, психолог, гештальт-терапевт, специалист по эриксоновскому гипнозу, детский психолог, инструктор ХГС (метод самогипноза «холистическая гармонизация судьбы»). Практик духовных и энергетических методов и философии буддизма в рамках современной психологии.

Меербург Инесса, международный эксперт в области оценки социальных проектов и программ. Автор пособий и социальных исследований по развитию гражданского общества.

Мищенко Максим Викторович, консультант по управлению, сертифицированный коуч, бизнес-тренер, практический психолог. Автор и ведущий тренингов: «Родительско-детские отношения», «Управление конфликтами», «Таймменеджмент», «Управление проектами», «Эмоциональный интеллект в бизнесе», «Тренинг продаж», «Программа развития навыков консультирования».

Сауранбаева Мира Муратовна, врач акушер-гинеколог. Национальный тренер Фонда населения ООН (ЮНФПА), член правления и тренер Общественного объединения КМПА (Казахстанская ассоциация по половому и репродуктивному здоровью), член Странового координационного комитета (СКК) по борьбе с ВИЧ/СПИД и туберкулезом при Правительстве РК, член правления Общественного фонда «СПИД Фонд Восток-Запад в Казахстане». Автор учебных руководств и пособий.

Ткаченко Наталья Михайловна, практический психолог, системный психотерапевт, семейный психолог, бизнес-тренер, специалист по обучающему консалтингу. Национальный эксперт проекта «Дружественная детям социальная среда в рамках Программы сотрудничества ЮНИСЕФ и РК. Специализация: разработка обучающих и консалтинговых программ, проведение исследований, разработка и проведение бизнес-тренингов и семинаров, системная психотерапия и консультирование, индивидуальное бизнес-консультирование (коучинг), личностное консультирование, групповая психотерапия. Разработчик программ и ведущая обучающих тренингов. Автор учебников, учебных пособий и популярных изданий.

Федотова Татьяна Викторовна, детский психолог, член Ассоциации психологов Республики Казахстан. Зам. директора Учреждения «Ковчег». Основное направление работы данного учреждения заключается в профилактике социального сиротства. Автор и ведущая Шко-

лы приемных родителей. Супервизор-консультант проекта по вопросам кейс-менеджмента. Национальный эксперт проекта: «Дружественная детям социальная среда» ОФ «Ребенок должен жить в семье», UNICEF. Тренер программы «Технологии социальной работы с семьей и детьми». Автор и ведущая обучающих модулей: «Система защиты прав детей, находящихся в трудной жизненной ситуации»; «Подбор детям подходящих форм устройств». Координатор по Алматинской области «Пилотного проекта по внедрению интегрированной модели оказания специальных социальных услуг» некоммерческого холдинга «ЗУБР» и ПРОООН.

Организаторы проекта выражают искреннюю признательность всем специалистам, авторам брошюр в проекте «ÓNEGE»!

Onege

ШКОЛА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

МОЯ БУДУЩАЯ СЕМЬЯ

Прежде чем принять решение о начале совместной жизни, молодым людям предстоит о многом подумать. Одним будущая семейная жизнь представляется бесконечным радостным фейерверком, а других – пугает.

Предлагаем сначала поразмышлять о таких понятиях, как любовь, брак, здоровье, быт, маленькие дети, свободное время. Попробуйте помечтать о будущем не абстрактно, не опираясь на волшебные сказки или фильмы со счастливым концом, а предметно, практически. Это будет первым кирпичиком в крепкое здание нового дома – дома вашей будущей жизни!

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Любовь
стр. 14

2. Супружество /брак/
стр. 22

3. Молодая семья
стр. 28

4. Физическое и репродуктивное здоровье
стр. 36

5. Подготовка к родам. Материнство и отцовство
стр. 44

6. Новорожденный ребенок
стр. 50

7. Экономика семьи
стр. 56

8. Досуг – важная составляющая жизни семьи
стр. 65

1. ЛЮБОВЬ

- *Симпатия. Влюбленность*
- *Взаимное притяжение*
- *Осознание любви. Этап зрелой пары*

Симпатия. Влюбленность

И жили они долго и счастливо и умерли в один день….

Именно так заканчиваются все сказки про любовь, когда два героя, он и она, преодолев множество препятствий и трудностей, находят друг друга, женятся и обретают счастье, любовь и понимание до конца своих дней.

Так в сказках…. А в жизни всё по-другому. Но мы продолжаем пребывать в иллюзии, что и в жизни должно быть именно так, что встретить свою любовь, пожениться – это конечная цель, по достижению которой жизнь должна измениться в лучшую сторону. И для многих пар это становится вызовом.

Очень часто сегодня можно услышать такую фразу от парней или девушек: «Я ещё не встретил/-ла того, с кем мне будет легко идти по жизни!»… И это главное заблуждение, когда думают, что должно быть легко, потому что, когда строишь отношения, легко не бывает. Как не бывает легко, когда строишь дом, например.

На самом деле, встретиться и пожениться – это только начало долгого, непростого, порой нелёгкого совместного пути, на котором, конечно же, есть радости и светлые моменты, но есть и трудности. Да, этот путь не может быть лёгким, но он может быть очень интересным и увлекательным.

И начинается этот путь с той самой первой встречи, когда почему-то из тысячи глаз ты выбираешь именно эти, когда в присутствии именно этого человека, сердце начинает биться чаще и всё в этом человеке нравится, и хочется быть с ним, и хочется ему нравиться…

Так наступает первый этап любви – этап симпатии и влюблённости, или, как его ещё называют, конфетно-букетный период.

Конечно же, о самой любви говорить на этом этапе ещё рано. Это больше физиология. В этот период и у мужчины, и у женщины вырабатываются гормоны, которые делают мир ярче и им всё кажется удивительным и прекрасным в партнёре. По проведённым исследованиям, влюблённость длится 18 месяцев.

Поэтому на этом этапе не стоит принимать судьбоносных решений. Влюблённость пройдёт, и то, что казалось милым недостатком, может стать серьёзной причиной ссор и недопонимания. Всё, что необходимо в этот период – дать себе время для того, чтобы прожить в полной мере эту влюблённость, потому что именно сейчас образуется связь друг с другом, которая развивает доверие, и партнёры начинают переживать себя как пару.

В это время происходит слияние друг с другом, необходимое для того, чтобы эта связь образовалась. А она необходима для дальнейшего развития отношений.

На этом этапе могут скрываться подводные камни. В начале отношений партнёры видят друг в друге не реального человека со всеми его достоинствами и недостатками, а тот образ, который нарисовали. И, как правило, этот образ далёк от оригинала. Также каждый создаёт и свой идеальный образ, соглашаясь с тем, с чем не согласен, закрывая глаза на то, что в глубине души не приемлет категорически, подстраиваясь, не говоря о своих истинных желаниях…

Например, она постоянно опаздывает, а он каждый раз делает вид, что всё в порядке ещё и оправдывает её опоздания тем, что женщине позволительно «задерживаться». Хотя, на самом деле, пунктуальность одна из важных его ценностей.

Или он хочет проводить время в тихой домашней обстановке, а она любит проводить свободное время в весёлой компании. И если они не говорят об этом друг другу, а кто-то один просто начинает подстраиваться, то с каждым разом напряжение в отношениях будет расти и накапливаться.

Или она нарисовала образ «идеальной» женщины, которая всегда в хорошем настроении, спокойна и уравновешенна, никогда не злится и изо всех сил начинает стараться соответствовать ему, тем самым не давая проявляться своей истинной природе, своему характеру, темпераменту, вводя в заблуждение не только партнёра, но и саму себя.

Или он любит смотреть сложные с глубоким философским смыслом фильмы, а ей это неинтересно, но она изо всех сил старается соответствовать своему представлению об идеальных отношениях и 1,5 – 2 часа

смотрит этот занудный фильм, делая вид, что ей безумно интересно. Вместо того, чтобы просто пойти почитать книжку или поболтать с подружкой – просто заняться чем-то интересным для себя.

Или для него в отношениях важна «свобода», поэтому она не должна спрашивать, где он и с кем, что он будет появляться, когда ему захочется, что когда у него нет настроения, он может не отвечать на звонки или пропадать на неопределённое время. И она соглашается, точнее, делает вид, что соглашается, хотя в душе переживает, ревнует, боится…

И во всём этом очень много напряжения, много неправды, нечестного отношения к себе самому, в первую очередь. И, конечно же, всё это во имя любви!

Что же заставляет идти на такие жертвы (А это, правда, не любовь, а жертвенность, у которой по факту будет очень высокая цена!)? **Страхи и неудовлетворённая потребность в любви и эмоциональной близости**.

Потребность в любви, принятии и эмоциональной близости – это базовые потребности человека, от которых зависит, насколько будут гармоничные и счастливые отношения. Способы их удовлетворения закладываются в раннем детстве во взаимоотношениях с родителями. И на этом этапе образы родителей на подсознательном уровне будут оказывать сильное влияние на отношения с партнёром. То есть неосознанно партнёры будут стремиться получить друг от друга то, что они не дополучили в детстве от своих родителей, исходя из установок, приобретённых с детства.

Наиболее распространённые часто встречающиеся установки:

- *«Надо быть хорошим, чтобы меня любили»*
- *«Показывать свои чувства опасно»*
- *«Мои желания неважны»*
- *«Я не заслуживаю любви»*

Что касается страхов, то на начальном этапе отношений, как правило, всплывают страхи, приобретённые в прошлых отношениях. И чем больше незавершённых прошлых ситуаций (в эмоциональном плане), неисцелённых ран, тем больше страхов будет проецироваться на отношения в настоящем. И здесь существует вероятность того, что партнёры будут строить отношения по сценарию прошлого или по принципу прямо противоположному, что, безусловно, снижает шансы увидеть друг друга настоящими.

И естественное необходимое на данном этапе слияние, когда двое проживают себя как единое целое, может трансформироваться в зави-

симость и цепляние за партнёра. И тогда шансы прийти к полноценным равноправным партнёрским отношениям сводятся практически к нулю.

Всё это непосредственно влияет на то, как пара будет справляться с первым кризисом в отношениях, который является переходом на следующий этап – **выход из слияния,** когда период влюблённости и насыщения друг другом сменяется периодом пресыщения.

То есть если вначале пара буквально дышит друг другом и для них никто больше не нужен, то на втором этапе появляется желание какое-то время проводить отдельно, потребность в личном пространстве становится всё более проявленной.

И здесь возникают следующие проблемы:

Один из партнёров не может и не хочет выходить из этого слияния, не желая расставаться с иллюзией, что «мы одно целое», появляется много тревоги и страха, что меня разлюбили, обиды. *Например, он хочет провести вечер с друзьями, а она воспринимает это как охлаждение к ней.*

На первом этапе у пары очень жёсткие границы от внешнего мира. Всё их внимание сосредоточено друг на друге. И если один из партнёров начинает расширять эти границы, выходя во внешний мир, то другой, если он не готов открывать свои границы, переживает это как предательство, нелюбовь и он всеми силами пытается удержать эти закрытые границы, ограничивая партнёра в свободе.

Нежелание одного из партнёров оставаться в слиянии. Если один из партнёров подошёл ко второму этапу быстрее, то он начнет, как будто испытывать скуку, у него будет появляться потребность всё больше времени проводить вне пары.

Что необходимо для того, чтобы пройти через этот кризис с минимальными потерями?

✓ Прежде всего, нужно научиться РАЗГОВАРИВАТЬ друг с другом. **Это главная способность, которую необходимо развивать обоим партнёрам на данном этапе.** Именно она будет помогать проходить через сложные моменты недопонимания, преодоления трудностей. Разговаривать, исходя из своей внутренней правды. Говорить о том, что нравится и не нравится, с чем согласен и не согласен, говорить о своих чувствах, не деля их на хорошие и плохие. Именно говорить, а не требовать, упрекать и обвинять.

✓ Узнавать друг друга, искренне интересуясь, а что он/она любит, о чём мечтает, к чему стремится.

✓ Выходить из своих представлений, как нужно и как должно быть и тем более не пытаться втиснуть в эти рамки своего партнёра и отношения с ним.

✓ Не пытаться соответствовать придуманному образу, а быть собой, быть разной/-ым. И не бояться этого. Ведь показать себя с лучшей стороны – не значит показывать то, чего во мне нет.

✓Закрывать своё прошлое, не притягивая его в настоящее. Если самостоятельно сложно это сделать, тогда обратиться к специалисту.

✓ Всё это, безусловно, поможет подойти ко второй стадии отношений более подготовленными и целостными с той степенью доверия, которая поможет решить задачи данного этапа.

Итак, после полного слияния друг с другом, наступает **период разделения:** влюблённость проходит, слияния становится меньше, появляются границы. Но взаимное притяжение всё ещё сильное. **Это фаза конфликтов.**

Взаимное притяжение

Каждый приходит в отношения с багажом своей истории, со своими представлениями об идеальных отношениях, которые основываются на модели родительской семьи.

И конфликты возникают, когда оба партнёра пытаются навязать другу другу своё видение того, как должно быть у нас.

Например, его мама всю жизнь была домохозяйкой, занималась домом и детьми. Для него уют дома, когда чисто, приготовлено, всё на своих местах, интересы жены связаны только с ним и с семьёй. У неё же напротив, мама всю жизнь работала, домом особо не занималась (было некогда), все домашние дела лежали на ней с 6-летнего возраста, отец особо не был включен в семью. И будучи маленькой девочкой, она приняла решение, что у неё всё будет по-другому. И она приходит в отношения с этой установкой, которая будет проявляться в нежелании заниматься домашними делами, в ожидании от мужа всепоглощающего внимания и т.п.

Или, наоборот, у него мама очень активная, подавляющая отца, принимающая все решения. И тогда он в отношениях, с одной стороны, будет подчиняться жене, которая будет похожа на маму, а, с другой стороны, сопротивляться и бунтовать.

Или у неё есть своё представление «правильных» отношений, которое также сформировалось на примере родительских взаимоотноше-

ний. И в силу характера она очень активная, любит проводить время в кругу друзей, нуждающаяся в активном общении. Поэтому все вечера у ней расписаны, все выходные она планирует заранее. Для неё провести время вдвоём дома – что-то из ряда вон выходящее. А он, наоборот, любит уединённый отдых, ему после работы хочется просто тихо посидеть дома, побыть наедине с собой какое-то время– это ему необходимо для восстановления. Но для неё – это катастрофа. И он, чтобы избегать скандалов, будет отмалчиваться, но в внутри у него будет накапливаться раздражение, которое рано или поздно будет прорываться наружу, иногда в форме скандалов, иногда в предъявлении невыполнимых требований, упрёков и т.д.

Во всех этих примерах явно прослеживается борьба за власть, которая отнимает очень много энергии и совсем не способствует взаимопониманию.

Ещё одна причина конфликтов на данном этапе отношение – это **конкуренция.**

Как она может проявляться?

Например, оба партнёра очень активные, работающие. И в какой-то момент у одного из них начинается карьерный рост. И тогда другой, неосознанно, начинает переживать этот момент не очень хорошо для себя. С одной стороны, он рад и поддерживает свою вторую половинку, с другой стороны, появляются опасения, что теперь рост другого будет происходить за счёт его карьеры, его времени.

Или другой пример:

Он обаятельный, душа компании, очаровывает всех и вся, вся родня его просто обожает. На его фоне она чувствует себя «серой мышкой», неуверенно, а ей так хочется тоже этого внимания, любви и внутри появляется злость и раздражение, которое будет проявляться в постоянных придирках, претензиях, недовольстве.

Также причиной конфликтов может быть **желание одного из партнёров сохранить целостность.** Проявляется оно в постоянном контроле, в гипертрофированной форме ревности (когда ревнует «к каждому столбу»), в требовании постоянного отчёта: куда, зачем и почему.

Это самый сложный этап в отношениях. Именно здесь происходят разводы, если пара уже в браке – разрыв отношений. Но у него, конечно же, есть и **свои задачи:**

1. Обрести самостоятельность и стать самодостаточным, обрести свои интересы, выйти за пределы отношений, то есть перестать жить только отношениями, расширить границы своего личного пространства.

2. Создать свою автономию и принять автономию партнёра.

3. И самая главная задача – сформировать свои собственные ценности и убеждения: «А как это будет у нас?». Не следовать родительским моделям взаимодействия, а взять от них самое лучшее и создать своё.

А для этого необходимо:

► Развивать в себе важную и необходимую в семейной жизни способность ДОГОВАРИВАТЬСЯ, то есть находить те решения, которые будут удовлетворять всех. И это сильно отличается от компромиссов, в которых всегда есть некоторая степень неудовлетворенности какой-то из сторон, а иногда и обеих.

► Не бояться конфликтов. Они не являются показателем нелюбви и охлаждения чувств. Напротив, именно благодаря им выявляются те важные моменты, решение которых помогает наладить взаимопонимание друг с другом.

И если пара проходит этот этап, решив все поставленные задачи, то она переходит на следующую стадию своих отношений, на которой и происходит осознание любви.

Осознание любви. Этап зрелой пары

Здесь происходит настоящее принятие другого и разности между партнёрами, благодаря чему происходит настоящий контакт, когда нет иллюзий по отношению друг другу, когда я не просто принимаю твои отличия от меня, но и уважаю твоё мнение, твои взгляды, твои желания и не пытаюсь переделать тебя под свои представления.

Именно здесь и возникает по-настоящему пара как целое. Но не такое, в котором нет границ между нами, а целое, состоящее из двух равноправных, но разных частей. Две личности, создающие свой мир.

Но до этого этапа доходят не все пары. Многие застревают на первых двух, так и не решив тех задач, которые есть на каждом из них.

А решать эти задачи мешает:

1. Убеждённость, что «мы – одно целое». И вместо того, чтобы создавать гармоничные настоящие отношения, где есть две отдельные уникальные личности, многие направляют всю свою энергию и силы на то, чтобы остаться в этом слиянии. И тогда это уже отношения, где я – зависимый от другого и где стираются мои границы, когда мои потребности и желания становятся всё более недоступными для меня, а значит, шансы их удовлетворять сводятся к нулю…

2. Стремление втиснуть себя и друг друга в рамки своих представлений, навязать другому своё видение мира.

Таким образом, любовь – это не что-то данное априори. Это путь от влюблённости до безусловной любви. И у этого пути есть свои закономерные этапы со своими задачами и целями, решение которых помогает прийти к созданию гармоничных отношений.

Влюблённость – это состояние. Любовь – это действие. Это шаги навстречу друг другу. Держится она на трёх китах – **умении разговаривать, умении договариваться и уважении.**

И стадии, через которые проходят двое влюблённых на пути к истинной зрелой любви, помогают развивать эти способности, без которых невозможно построить мир, под названием «Моя семья», в котором будут царить счастье и гармония.

2. СУПРУЖЕСТВО /БРАК/

...Вероятность гармоничного союза между мужчиной
и женщиной напрямую определяется сходством
моделей семей, из которых они происходили...
С. В. Дружинин

Что такое брак? Википедия дает нам следующее раскрытие этого понятия: «брак, в переводе с греческого производное от глагола брать, брачный союз, – это союз между людьми, достигшими определенного возраста, порождающий их права и обязанности по отношению друг к другу. Традиционно брак заключается между одним мужчиной и одной женщиной».

Таким образом, очень важно, чтобы мужчина и женщина задумались, кого они выбирают себе в спутники жизни. Каждый делает этот выбор ни на год и два, а хочет прожить со своим партнером долго и счастливо. Строя со своим партнёром отношения, муж и жена закладывают основу семьи и своих будущих детей. Ребенок копирует родителя своего же пола, как бы обучаясь своей будущей супружеской роли, приобретая у него практические навыки. Не зря наши предки предавали такое больше значение сватовству, правильности выбора партнера. Так в сказках Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой отец советует, дает напутствие своему сыну: «Смотри, сын, в душу девушки. Не всегда за красотой внешней скрывается мир внутренний, не ловись на удочку красоты женской. Бывает, что красавица в душе своей змею носит. Бывает, что некрасивая в своей душе райский сад вырастила. А случается, что и красавица в душе сад возделывает. Смотри сынок, чтобы чиста невеста твоя была в мыслях и в чувствах никому не завидовала. Никому зла не желала, чужим счастье не прельщалась. Тогда верной женой тебе будет». А мать своей дочери дает наставление-оберег, тихо шепчет на ушко: «Смотри, доченька, чтобы сердце его было к любви способно. Это самое главное. Коли сердце любить не умеет, коркой льда покрыто, да вожделением прикрыто, и ты про улыбку на своих устах забудешь, замерзнешь с ним совсем. А коли отогреть попытаешься, бита будешь. Но если даже под маской

суровости любящее сердце почувствуешь, доверься чувству, так и любовь умножишь». С этим напутствием, молодые люди выходили из семей своих родителей. В этот период взросления и выхода из отчего дома для юноши и девушки очень важно сделать правильный выбор партнера для создания прочного брачного союза. Родители жениха (невесты) внимательно смотрели на семью, из которой они берут невесту (жениха), ведь это во многом определяло счастье и благополучие будущей молодой семьи и их ребенка. Они хорошо знали, что модель поведения детей в семье, напрямую зависит от того уклада, достатка и тех качеств, которые установлены в семьях их родителей.

Другими словами, есть он – мужчина, появилась она – женщина, возник интерес и симпатия, начинается общение. Таким образом, вспыхивает первая искра – влюбленность, на основе которой молодые люди притягиваются друг к другу. Первый период влюбленности продолжается в среднем от девяти до двенадцати месяцев. Это состояние взаимной эйфории, приподнятого у обоих настроения. Они смотрят на мир, словно через розовые очки. На свою возлюбленную (возлюбленного) партнер смотрит с восхищением. Влюбленные мечтают друг о друге, в разлуке думают только о предмете страсти, желая все время быть с предметом своего обожания. И только через несколько недель или возможно даже месяцев их отношения переходят в интимные, сонастраиваясь друг на друга. Это сонастройка, узнавание, понимание друг друга еще больше обогащает и укрепляет их союз. Период влюбленности является основой, фундаментом для долгосрочных отношений и формирует понятие «мы».

Происходит привыкание одного человека к другому, формируется их привязанность друг к другу. На основе привязанности и эмоциональной включенности друг в друга и в их отношения, формируется дружба. Понятие дружбы предполагает считаться с интересами друг друга, формирует значимость другого в своей жизни, а соответственно, и уважение к нему. И то, насколько каждый из партнеров готов давать и брать от другого, думать о том, как тому, другому, будет рядом с ним, как ему самому будет с другим человеком, т.е., насколько сбалансирован этот обмен, выходит на первый план в данный период их жизни. Если человек действительно нужен, дорог и важен для вас и вы планируете жить вместе, то вполне закономерно думать, где и как вы будете жить, насколько комфортен будет ваш быт и в какую сумму будет обходиться этот необходимый комфорт для вашего совместно проживания. Желание общаться у мужчины и женщины, быть рядом как можно дольше, сопровождающееся половым влечением, – это все формирует желание вступить в брак.

Таким образом, чем разумнее и реальнее позиция мужчины и женщины, чем лучше они представляют возможную действительность, с которой им придется столкнуться, тем меньше будет проблем и конфликтов. Ведь быт сопровождается большим количеством мелочей, которые имеют скверную тенденцию накапливаться, и когда таких мелочей становится слишком много, изначальное легкое раздражение перерастает в большое неприятие. И это обязательно нужно учитывать и не закрывать на это глаза. Чем больше мужчина и женщина обсуждают это, озвучивают свои недовольства и наблюдают за своим партнером, также прислушиваются к своему партнеру, тем лучше.

Следующим этапом мужчина и женщина узаконивают свои отношения, вступая в брачный союз. Они получают документ, подтверждающий, что они имеют права и несут ответственность по отношению друг к другу. Брак заключен, и молодожены, мужчина и женщина, начинают жить под одной крышей, вести одно хозяйство, радости и горести делить на двоих. Итак, брачный союз нужен для того, чтобы вести совместное хозяйство, чтобы было кому помочь и получить, соответственно, помощь, если что-то случится. Только начав совместную жизнь, молодожены обнаруживают, что их избранник (избранница) сильно отличаются от того образа идеального партнера, который они себе придумали. Чем больше разница между ожидаемым и реальным партнером, тем сильнее возникающие в отношениях разногласия. В настоящее время, к сожалению, очень часто родители молодоженов с обеих сторон усиливают конфликт, противостояние между молодыми, убеждая своих детей в том, что только их семьи достойны подражания. В результате не отпускают своего ребенка во взрослую жизнь, не учитывают его естественных потребностей и закона жизни. Так возможно начинается противостояние молодоженов. Молодые могут проявлять полное копирование родительских отношений той семьи, из которой они вышли, или выражать протест и непринятие семьи своего партнера. Эти две позиции – это две крайности, как черное и белое противопоставление образуют жесткую границу и приводят к конфликтам. Возникают ссоры из-за пустяков: кому мыть посуду, кто будет готовить еду, кто будет покупать продукты, «правильность» приготовления блюда, как расставить мебель в квартире, правильность распределения бюджета, подсчет, кто больше зарабатывает, и критика того, кто зарабатывает меньше. Никто из молодоженов не хочет уступать. Отношения переходят в стадию войны и протекают под девизом: «Делай, как хочу я!». В зависимости от темперамента супругов выяснение отношений может быть бурным и кратковременным или выражаться длительным демонстративным, изнуряющим обоих и охлаждающим друг от

друга поведением. Такой период противостояния может длиться не более года, это зависит от быта, материального достатка, сексуальной удовлетворенности партнеров, а также личной особенности каждого. Ели молодожены не выдерживают, то это приводит к разводу и брачный союз распадается. Если же молодожены, несмотря на разногласия и конфликты стали по-настоящему близки и нужны друг другу, то постепенно данный период завершается и наступает период примирения. Они пытаются упрочить свой союз. Очень важно, чтобы было проникновение, чтобы перестали звучать такие фразы: «как в моей семье…», «ты не такой, как мой папа», «ты не такая, как моя мама», чтобы не было жестких границ проявления себя. Нужно, чтобы молодые смогли переплести тот и другой подход семейного уклада, которые они вынесли из родительских семей, и вместе с тем внесли свое видение, свою индивидуальность, тщательно проанализировали свой уклад жизни, обсуждали свои действия и поступки в созданном ими брачном союзе.

Бывают такие семьи, когда мужчина и женщина, чтобы сохранить свой брак, принимают решение родить ребенка. Данная идея может прийти в голову одному из партнеров, чаще всего женщине, и она пытается воплотить ее в жизнь, не считаясь с мнением мужчины. Малыша пытаются использовать, как объект в манипуляции, ей кажется, что с его рождением решатся все их проблемы, уйдут конфликты и партнер снова станет «идеальным». Появившийся на свет в подобных условиях ребенок развивается в обстановке, где недопонимание и обвинения друг к другу никуда не исчезают. Столкновение двух различных и даже противоположных семейных установок молодоженов – эта та проблема, с которой они должны справиться вместе. Брак – это всегда несвобода, это больше обязанностей, чем прав, моральная ответственность, взаимная помощь друг другу, желание свободно двигаться вместе. Это больше отдача, чем получение, это в равной степени победы и поражения, это всегда постоянное, непрерывное изменение. Супруги должны перед рождением ребенка гармонизировать свои отношения друг с другом, пройти все стадии притирки и принять решение разойтись либо жить дальше вместе и только тогда планировать беременность.

Если же всё-таки отношения не гармонизировались, то есть недостаточно глубоки эмоционально и не удовлетворяют потребности обоих, и они принимают решение родить ребенка, тогда женщина находит утешение в малыше, а мужчина, поняв, что жена отвернулась от него, вкладывает свою жизненную энергию, время в борьбу за добывание денег или ищет это внимание в другой женщине. Когда мужчина отворачивается от женщины, начинается мучительный для всех процесс. «Часто все это

провоцирует настоящий развод, выражающий и усугубляющий уже произошедший эмоциональный развод», как говорил *Карл Витакер*. И когда ребенку исполняется около трех лет, женщина устает быть матерью и отправляется искать себе мужчину.

Но если у обоих партнеров есть хороший фундамент их личности, который они приобрели в своих семьях и хорошее узнавание друг друга в период влюбленности, то при очередном серьезном конфликте, они внезапно осознают страх потерять партнера, невозможность существовать друг без друга, и это дает возможность задуматься и повернуться друг к другу. Несмотря на все сложности, они понимают, что стали за это время по-настоящему близки и дороги друг другу.

Страх потерять партнера заставляет пойти на уступки, принимать его таким, какой он есть на самом деле со всеми его недостатками и достоинствами. Они прилагают большие усилия для того, чтобы улучшить отношения друг с другом. Партнеры уже не пытаются изменить другого, они прилагают усилия, чтобы изменить себя. Совместными усилиями оговариваются и определяются семейные роли, обязанности и права каждого из партнеров. Счастливы те семейные пары, в которых муж и жена предельно выполняют свою роль и ценят вклад своего партнера. Начинается период понимания, принятия, уважения друг друга. Их отношения становятся гармоничными и конструктивными. С этого момента начинается взросление новой семьи, укрепление ее границ от внешних посягательств. Совместное творчество партнеров увлекает, сплачивает, становится интересным для них обоих, а вершиной совместного сотворения может стать желание иметь ребенка, который будет ценностью не только их брака, но и станет продолжением обоих их родов. Ребенок в этом случае желанен, любим. Для обоих родителей он представляет самостоятельную ценность, а не средство манипуляции.

Учеными доказано: чем долгосрочнее цель, поставленная человеком перед собой, тем он дольше живет. Самая долго живущая профессия на земле – это селекционеры. Они по многу лет не видят плоды своего труда – ждут, когда их творения начнут давать урожай. Поэтому, **если мужчина и женщина ставят своей целью продолжение рода, то они живут дольше.** Стабильность отношений, пронизанных глубиной взаимопонимания, уважением, любовью и благодарностью друг к другу – это гарантированная основа радостной, счастливой и благополучной жизни их будущего ребенка.

Желание вступить в брак и реализация данного союза мужчины и женщины быть вместе – это великий подвиг взаимного принятия и по-

знания. Этот процесс можно представить, как совместный подъем в гору, на котором подстерегают немало препятствий, но также это возможность получить новый опыт, проверить себя, раскрыть в себе новые способности и новые качества. Человек – это социальное существо, и только в отношениях он способен расти и развиваться.

Ли Евгения

3. МОЛОДАЯ СЕМЬЯ

- *Семейные ценности*
- *Взаимное уважение*
- *Общие интересы*

Семейные ценности

Для каждого человека слово «семья» имеет свой смысл и значение. Семьи бывают разные, но независимо от этого их объединяют общие ценности. И очень важно иногда задумываться над тем, что это за ценности, потому что именно они формируют отношение друг к другу, помогают в радости и в переживаниях, помогают справляться с взлётами и падениями в семейной жизни. И семья, и семейные ценности неразрывно связаны друг с другом.

Что же это такое – семейные ценности?

Это определённые правила и идеалы, по которым живёт семья, стараясь не нарушать их. Перечень семейных ценностей может быть бесконечен и для каждой семьи ценности уникальны.

Четко определенные семейные ценности помогают укрепить основу для создания сильной и дружной семьи. Когда отношения длятся достаточно долго, то нередко в них появляются слабые места, особенно, когда жизнь не идет по плану. Сильные и последовательные семейные ценности играют важную роль в укреплении доверия и уверенности для каждого члена семьи.

Некоторые ценности семейной жизни мы приобретаем сами, некоторые передаются нам из поколения в поколение, те, которые приобрели еще наши родители, или бабушки и дедушки.

У большинства семей есть общий набор принципов. Например, члены семьи говорят, что они поддерживают друг друга, доверяют друг дру-

гу, заботятся друг о друге, когда в семье возникают критические моменты, и они убеждены, что целостность семьи не будет под угрозой. Но есть в каждой семье и свои индивидуальные ценности.

Как формировать семейные ценности молодой семье?

Каждый приходит в отношения со своей жизненной ситуацией, со своим багажом, со своим набором ценностей, взятых из родительской семьи. И на этом этапе очень важно молодой паре договориться и определить приоритеты, что будет более важно для них, а что менее.

Например, мужчина на первое место ставит уважение личного пространства, а женщина – совместное проведение свободного времени. И здесь может случиться конфликт, если они этого не увидят и не договорятся.

Или для неё на первом месте стоят родственные связи, а для него – сохранение самостоятельности и автономии.

Или для него на первом месте – материальное благополучие, а для неё – любовь.

Поэтому очень важно разговаривать об этом и приходить к какому-то общему знаменателю. А для этого необходимо найти те ценности, которые совпадают по степени значимости, и сделать их приоритетными, вместо того чтобы доказывать свою правоту.

Итак, можно выделить следующие общепринятые ценности:

- любовь;
- взаимное уважение;
- доверие;
- взаимопомощь;
- преданность;
- наличие общих интересов;
- сотрудничество;
- хорошее здоровье;

- сохранение самостоятельности и автономии членов семьи;
- выполнение всеми членами семьи своих обязанностей;
- материальное благополучие;
- дисциплина и чёткость;
- открытый дом для друзей, родственников, коллег;
- совместное проведение свободного времени;
- «не выносить сор из избы»;
- невмешательство в дела друг друга;
- принадлежность к нации;
- семейные традиции.

И вы можете для начала индивидуально расставить эти ценности по степени значимости и важности, а затем- совместно с супругом посмотреть, что совпадает. И это будет точкой отсчёта вашего совместного списка. Почему это важно?

Потому что именно семейные ценности будут формировать тот фундамент, на котором будет создаваться счастливая и крепкая семья, справляющаяся со всеми трудностями и кризисами наилучшим для неё образом.

Также очень важно молодым смотреть на свою семью как на часть большого рода, как на продолжение этого рода. Потому что есть основополагающие ценности, которые передаются из поколения в поколение и являются тем, что помогает быть устойчивыми в этом мире, уверенными и сильными.

Ведь когда встречаются двое и создают свою семью, за плечами каждого стоят их родители, а за ними их родители, и так множество поколений, весь род и весь опыт, нарабатываемый веками! И нужно относиться к этому с уважением, не вступать в борьбу, не доказывать своё превосходство…

К сожалению, сегодня очень многие поступают наоборот. Например, невестка входит в дом мужа и начинает воевать со свекровью или муж начинает требовать от жены «забыть» своих родных, что теперь есть только его семья. И это становится таким серьёзным камнем преткновения, что приводит к очень серьёзным конфликтам.

В семейных ценностях уважение к старшим должно быть в приоритете. Это не значит, что нужно полностью им подчиняться или нужно

бегать перед ними, как говорится, на «задних лапках»! Это тоже метание «из крайности в крайность», и в этом, на самом деле, нет уважения.

И вот здесь как раз уважение к ним, которое будет проявляться через благодарность, поможет не вступить на тропу войну, а очень экологично сохранить и свои границы и наладить хорошие взаимоотношения с родственниками.

Например, в ответ на нравоучения не вставать в позицию «сами знаем, как лучше», а поблагодарить за беспокойство: «Спасибо, что вы переживаете за нас, мы обязательно подумаем над этим».

И подумать, может, действительно в этих нравоучениях есть что-то ценное для вас. Даже если и нет, то уже само такое отношение будет не только помогать вам создавать тёплые взаимоотношения, но и получать поддержку всего рода, всех предыдущих поколений!

Ведь теперь вы являетесь связующим звеном между прошлыми поколениями и будущими. И если вы начнёте созидание своей семьи с этого с уважения и благодарности, это поможет избежать многих конфликтов.

Взаимное уважение

Отдельно хочется выделить следующее качество – уважение, которое является основой всех взаимоотношений, без него невозможно найти понимания, без него любовь превращается в эгоизм, без уважения нельзя создать счастливые гармоничные отношения.

И качество взаимоотношений напрямую зависит от наличия или отсутствия взаимного уважения в семье. Как только в семье эта способность сходит на нет, начинаются конфликты, постоянное недовольство друг другом, нетерпимость, претензии, требования, что, в конце концов приводит к отчуждению, обесцениванию друг друга и семьи в целом.

Именно уважение помогает сохранить отношения в периоды кризисов. Благодаря ему таким важные качества, как любовь, доверие, ответственность становятся теми семейными ценностями, которые скрепляют союз. Без него всё это остаётся лишь красивыми словами.

Если есть взаимное уважение друг другу, тогда появляется другое не менее важное качество – благодарность, а из благодарности рождается другая способность – умение ценить. Вот такая очень важная связка – УВАЖЕНИЕ, БЛАГОДАРНОСТЬ, СПОСОБНОСТЬ ЦЕНИТЬ. Она работает и в обратном порядке.

Отсутствие всего этого часто встречается в семьях со стажем, когда жена перестаёт уважать своего мужчину, а муж обесценивает свою женщину. Это главная причина, почему когда-то счастливые молодожены становятся глубоко несчастными людьми.

Но это не значит, что любовь прошла, просто в этом состоянии ей практически невозможно проявиться. Потому что вместо «спасибо», всё чаще появляется «ты должен/на и обязан/на» и всё внимание сконцентрировано не на том, что «хорошо», а на том, что «плохо».А если мы не умеем ценить то, что имеем, тогда чему-то другому прийти в нашу жизнь невозможно. Так и создаётся этот замкнутый круг, из которого выходят лишь немногие.

История 1

Жена недовольна мужем, собой. Муж 2 года не может найти постоянную работу. Основной заработок у неё. Жена сильно переживает, что из-за этого она как «мужик», что женщина не должна работать (прошла многочисленные «женские» тренинги), муж недостаточно мужественный, является плохим примером для сыновей. В принципе, он хороший, но постоянно раздражает. Это выливается в постоянное недовольство и нескончаемые требования.

Есть ли в этих отношениях уважение? Нет. Поддерживает ли жена мужа? Нет. Замечает ли она, что муж взял на себя большую часть работы по дому, что он не лежит на диване в «депрессии» с банкой пива, а занимается сыновьями, очень внимателен к ней, «пылинки сдувает»? Нет, не замечает, а значит, не ценит! И отсюда претензии и требования.

История 2

Жена после рождения второго ребёнка сильно поправилась. Никакие диеты и ограничения в еде не помогают, женщина сильно переживает из-за этого. Сидит дома. Постоянная усталость. Ничего не хочет. Апатия. Муж все время критикует её, недоволен её фигурой, требует, чтобы меньше ела, чтобы похудела, а иначе уйдёт от неё. Она терпит, боится, злится (про себя, не вслух), ещё больше ест (пока муж не видит).

Всякий раз, стоит только заикнуться о своей усталости, муж начинает возмущаться: «С чего тебе уставать?». А на ней большой дом, двое детей, помощниц нет.

Ценит ли муж её труд? То, что приходит в чистый дом, где пахнет едой, что у него всегда чистые выглаженные рубашки? Нет, более того, он ее обесценивает. Много ли в его претензиях по поводу фигуры жены уважения к ней как к женщине, которая выносила и родила прекрасных детей, в которых он души не чает?

История 3

Жена переживает из-за очередной измены мужа. Ей 32, ему 35 лет. Трое детей. Три года назад была похожая ситуация. Она зациклена на чистоте дома, два раза в день влажная уборка, вещи должны быть сложены в идеальные стопочки, всё в доме по расписанию, поэтому если муж не успевает домой до 10 вечера (у него ненормированный рабочий график), а в это время дети ложатся спать, то ему надо переждать и прийти, когда они уснут. Ещё она «без комплексов» (так муж говорит), может при гостях через весь стол сделать ему замечание, чтобы он меньше ел, «а то и так жирный»... А если они поругаются, то она тут же пишет в чат, в котором все родственники, какой он на самом деле и как они ошибаются, думая, что он хороший и добрый.

И она искренне не понимает, чего ему не хватает, ведь она его любит, «всё делает для него». А он такой неблагодарный!

История 4

Жена не понимает, почему как только она хочет поговорить с мужем, каждый раз эти разговоры заканчиваются ссорами, муж начинает нервничать и кричать. И вообще в последнее время они живут как соседи. Она очень переживает, что они отдаляются друг от друга, что нет эмоциональной близости. Он такой чёрствый стал! А она так старается, работает над собой, читает книги по психологии, тренинги прошла по женским практикам, поддерживает его, разговаривает!... Как? Вот он говорит ей, что его главная цель сейчас – заработать деньги (после непростого периода без работы, он наконец-то начал работать), чтобы открыть клинику (она врач, открыла свой кабинет недавно, не раз говорила ему о своих планах открыть свою клинику). А в ответ слышит примерно следующее: «Здорово! Но хотеть мало! Ты распиши план, поставь цели! Посчитай, сколько нужно денег?» ... Начинает его учить, что делать и как.

А то, что он стал зарабатывать, оплачивать все расходы по дому, на детей – не в счёт. Он это должен делать. Это его обязанности. Это вместо: «Спасибо, дорогой!».

Что объединяет эти истории? Да, в них всё по-разному, но про одно – там нет взаимного уважения, нет благодарности, там перестали ценить

друг друга! А значит, нет ценности друг для друга! Есть ли шанс у них стать счастливой семьёй! Есть! **Если они развернутся в сторону уважения!**

Общие интересы

Общие интересы также важный аспект в семье. Обычно его воспринимают в буквальном смысле: у мужа и жены должны быть общие увлечения! Но очень часто они не совпадают. Муж любит рыбалку, а жена – ходить в кино. Жена любит активный отдых, а он читать книжки, лёжа на диване. Она любит шумные вечеринки, а ему бы дома в тихом семейном кругу...

На первый взгляд, неразрешимый конфликт! Да – если пытаться переделывать друг друга, навязывать свою точку зрения. И большинство супругов этим и занимаются, тратя на это так много сил, нервов, энергии. Или, наоборот, захваченные идеей «общих интересов» начинают активно их для себя придумывать, забывая при этом о том, что им, действительно, нравится.

Но если посмотреть на этот аспект глубже и шире, чем просто как на совместное хобби, то тогда появляется другие смыслы:

✓ Общий интерес – это создавать свою семью и относится к этому как самому главному проекту в жизни. А для этого необходимо быть вовлечённым, творческим, уметь находить нестандартные решения в сложных ситуациях, уметь смотреть на вещи с разных сторон. И тогда это интересно и увлекательно! И тогда у нас будет общая цель!

✓ «Мне интересно узнавать тебя и себя рядом с тобой», – если каждый скажет себе так, тогда это тоже про интерес, который нас объединяет. И уже из этого рождается другое, что-то важное, что разворачивает меня в сторону партнёра. Я перестаю бороться, доказывать, навязывать, сопротивляться, и наши увлечения (да, они разные, не совпадают) становятся той дверью, через которую мы можем войти в мир друг друга и познакомиться, и узнать друг о друге больше.

«Да, я не понимаю, как можно часами сидеть с удочкой и в жару, и в холод. Но это я не понимаю, а что в этом для тебя? И оказывается, что для тебя это – расслабление, про возможность перезагрузиться, восстановиться. Интересно. Мне бы тоже не помешало расслабиться. А давай я попробую в следующий раз поехать с тобой, если ты позволишь? Я не уверена, что понравится, но мне интересно!».

Это не значит, что теперь каждый раз вместе на рыбалку, это зна-

чит, что я даю себе возможность выйти из своих собственных представлений и увидеть своего мужа по-настоящему. И в следующий раз, когда он снова уедет на рыбалку, я уже не буду так нервничать, злиться. И здесь появляется другая возможность – договориться: «Хорошо, тогда следующие выходные ты с детьми, а я с подругами в караоке попеть!» или «Хорошо, но следующие выходные проводим вместе. Я спланирую».

Только из этой глубины, искреннего интереса, желания узнать мир другого можно обнаружить или придумать совместные увлечения. И тогда это будет проявление настоящей близости, доверия, взаимного интересна друг к другу, несмотря на нашу разность!

Сауранбаева Мира

4. ФИЗИЧЕСКОЕ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- *Забота друг о друге*
- *Репродуктивное здоровье и планирование семьи*

Забота друг о друге

В мире технического прогресса и информационных технологий повышаются требования к здоровью человека, и радует тот факт, что в последние годы все большее количество людей начинает ответственно относиться к сохранению собственного здоровья и его улучшению.

Что же такое здоровье и как мы его понимаем?

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **«здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».**

То есть здоровый человек должен не только физически хорошо себя чувствовать, но также должен испытывать эмоциональный комфорт и быть социализирован в обществе. Но на состояние здоровья влияют ряд факторов, которые могут либо укреплять, либо ухудшать самочувствие. Давайте рассмотрим основные факторы:

№	Сфера влияния факторов	Факторы, укрепляющие здоровье	Факторы, ухудшающие здоровье
1	Генетические	Здоровая наследственность. Отсутствие предпосылок возникновения заболевания.	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям. (Н-р, гемофилия – наследственное заболевание, связанное с нарушением процесса свёртывания крови).
2	Состояние окружающей среды	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания.	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки.
3	Медицинское обеспечение	Медицинские профилактические обследования, профилактические мероприятия, включая вакцинацию, своевременная, качественная, доступная и полноценная медицинская помощь.	Отсутствие постоянного медицинского контроля за состоянием здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание, отсутствие доступа к медицинским услугам (территориально – отдаленность населенных пунктов от областных и районных центров, отсутствие профессиональных кадров и др.)
4	Условия и образ жизни (то, что зависит от самого человека)	Здоровый образ жизни, двигательная активность, правильное питание, социальный образ жизни и др.	Вредные привычки, рискованное поведение, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия и др.

Таким образом, влияние перечисленных факторов определяет состояние здоровья человека и важно, чтобы каждый молодой человек понимал, что его здоровье является базой для его будущих детей.

В укреплении здоровья сложилось два подхода.

1) Принятие здорового образа жизни за основу.

2) Улучшение здоровья при помощи лекарственных средств и медицинского вмешательства.

Ещё в древности Гиппократ считал, что все болезни – от условий окружающей среды, образа жизни, типа телосложения и темперамента человека.

Демокрит и Платон пришли к выводу, что болезнь человека находится в зависимости от нарушения взаимодействия между душой и телом.

А Пифагор предполагал, что здоровье – это взаимодействие духовной и телесной жизни.

Таким образом, ещё с древних веков были заложены и остаются неизменными по сей день основы сохранения и укрепления здоровья человека.

Молодые люди после вступления в брак должны совместно обсудить развитие своей семьи, это называется *планирование семьи*. Благодаря планированию семейные пары могут запланировать желаемое число детей, а также определять время их рождения и интервалы времени между родами. Это достигается благодаря использованию современных методов контрацепции. Возможность женщины делать интервалы между беременностями и ограничивать их число, имеет прямое воздействие на ее здоровье и благополучие, а также на результат каждой беременности и здоровье ребенка. Мужчина должен понимать, что необходим период времени, когда организм мамы будет восстанавливаться и она сможет подготовиться к следующей беременности и родам. Речь идет не только о физическом восстановлении, но также и о психологическом, так как роды и уход за ребенком в первый год жизни требуют моральных сил и, соответственно, времени на восстановление.

Мужчины так же, как и женщины, должны ответственно подойти к планированию семьи и рождению здорового потомства, и не нужно думать о том, что только мама ответственна за здоровье будущего малыша. Речь идет о здоровье в целом и о репродуктивном здоровье родителей, определяющем воспроизводство.

Репродуктивное здоровье и планирование семьи

Мы с вами уже узнали, что такое здоровье и какие факторы на него влияют. В этой главе мы поговорим о репродуктивном здоровье и более детально обсудим планирование семьи.

Для начала рассмотрим актуальность проблемы и поймем, почему так много дискуссий на эту тему. Охрана репродуктивного здоровья для воспроизводства здорового поколения является важным вопросом для любого государства и должна обеспечиваться на протяжении всей жизни каждого человека, это касается и мужчин, и женщин. Особую тревогу вызывает заболеваемость молодого поколения с акцентом на репродуктивную систему, так как ухудшается за счёт роста новообразований, болезней пищеварительной, эндокринной систем, инфекционных заболеваний, психических расстройств, травм и за счёт употребления психоактивных веществ. Также актуальность проблемы определяется кризисной демографической ситуацией в РК, снижением репродуктивного потенциала молодых женщин и мужчин, наличием неблагоприятного медико–биологического фона: высокого уровня первичной заболеваемости и хронической патологии, увеличение частоты нарушений репродуктивной системы.

Что же такое репродукция? Если говорить простым языком, *репродукция* — это воспроизводство себе подобного.

Особого внимания требует подростковый возраст, который является сложным периодом в жизни любого человека, а подростки – одной из уязвимых групп населения, в связи с незрелостью их репродуктивной системы и распространенности в данном возрасте рискованного поведения, в том числе сексуального. Подростки уже не дети, но еще и не взрослые, поэтому подвергаются сильному влиянию сверстников, плохо ориентируются в будущем, слабо воспринимают риски и остро – критику. В то же время, основы, заложенные в подростковом возрасте, с точки зрения здоровья, образования и жизненных навыков, будут иметь глубокие последствия во взрослом возрасте.

Давайте рассмотрим актуальность проблемы в цифрах, чтобы понять для чего мы обсуждаем детально охрану репродуктивного здоровья. В 2018 году в Казахстане было проведено социологическое исследование по изучению состояния репродуктивного здоровья подростков и молодых людей 15-19 лет, их сексуального поведения и доступа к медицинским услугам и информации в области охраны репродуктивного здоровья. Всего в исследовании принимали участие более 4500 молодых людей. Результаты исследования показали, что около половины подростков

15-19 лет эпизодически или регулярно вступают в половые контакты, причем их не беспокоят незащищенные половые связи (без использования средств предохранения).

Прошу обратить внимание и на следующие данные. Ежегодно в среднем 4-5 девушек из 1000 девушек в возрасте от 15 до 18 лет делают аборт. Половой путь передачи ВИЧ в стране стал самым распространенным и достиг 62%, по сравнению с 2005 годом, когда он составлял 5%. При этом исследования показывают низкую информированность молодежи о путях передачи ВИЧ, всего 32% молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет могут ответить правильно на данный вопрос. Ежегодные профилактические осмотры подростков показывают, что индекс здоровья девушек-подростков на низком уровне, почти каждая вторая из них (46,9 %) имеет те или иные заболевания. 44,1% опрошенных молодых людей в возрасте 15-19 лет имели половые контакты более чем с одним партнером за последние 12 месяцев, из них 17,7% – девушки, 51,7% – юноши. Вы видите, что юноши склонны к рискованному поведению больше, чем девушки.

В разбивке по возрасту наибольшая доля опрошенных, имевших более одного полового партнера за последние 12 месяцев, приходится на 16 лет (49,3%) и 19 лет (46,4%), т.е. они склонны иметь секс без презерватива и менять партнеров. Среди тех опрошенных, кто имел двух и более половых партнеров, 16,1% не пользовались презервативами при последнем половом контакте, 3,5% – не помнят, не знают (в связи с использованием алкоголя или психоактивных веществ). Возможно, это связано с тем, что находились под действием алкоголя или психоактивных веществ.

После вступления в половые контакты 16,7% девушек сообщили, что были беременны, 62% из которых закончились родами, 22% – искусственными абортами, самопроизвольные выкидыши случились у 16% опрошенных. 2% девушек прибегли к абортам, сделанных в домашних условиях, которые могли иметь осложнения, самое грозное из них – это бесплодие, невозможность иметь детей.

В связи с тем что молодые люди практикуют рискованное сексуальное поведение, важно понимать, что есть риск заражения инфекциями, передающимися половым путем (ИППП). Среди опрошенных молодых людей, вступивших в половые контакты, 15% отметили наличие симптомов ИППП, из них 62,2% (а это больше половины) не обращались за медицинской помощью, что грозит переходом инфекции в хроническую вялотекущую форму, которая плохо поддаётся лечению. Однако только 35,3% (каждый третий) молодежи 15–19 лет правильно осведомлены о симптомах и лечении ИППП.

На фоне низкого уровня информированности молодёжи 15–19 лет по вопросам сексуального и репродуктивного здоровья, около трети молодых людей данной категории имеют опыт половой жизни. Если не обращать внимание на данную ситуацию и не предпринимать соответствующих мер, то высока вероятность роста случаев инфицирования ИППП, ВИЧ и бесплодия.

Что же такое репродуктивное здоровье, о котором мы сегодня неоднократно говорили?

Понятие «**репродуктивное здоровье**» происходит от слова «репродукция» (лат. слово reproduction означает воспроизводство, то есть данная природой возможность иметь детей). **Репродуктивное здоровье** – это не только отсутствие болезней, это состояние полного физического, психического и социального благополучия во всех вопросах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов, включая воспроизводство потомства и гармонию в семье. Существование любого вида живых существ возможно только через воспроизводство и смену поколений. Человек не является исключением, поэтому история человечества представляет собой непрерывную смену поколений.

Однако если у всех живых видов воспроизводство и смена поколений происходят на основе биологических программ и зависят от внешних условий, то человек, наделённый разумом, может управлять системой воспроизводства, обеспечивая не только рождение, но и необходимое воспитание потомства.

Если помните, в предыдущей главе мы с вами уже затрагивали вопросы планирования семьи. Юноши и девушки имеют равное право быть проинформированными по этому вопросу и иметь доступ к безопасным, эффективным, доступным с экономической точки зрения и приемлемым по их выбору методам регулирования рождаемости, наряду с доступом к услугам здравоохранения для обеспечения безопасного течения беременности и родов. Обычно в нашем обществе бытует мнение, что если возникают проблемы, связанные с зачатием и беременностью, то в первую очередь в этом виновата девушка. Как правило, юноши отходят на второй план и долгое время со стороны наблюдают за тем, как девушка проходит различные виды обследований и лечения. Врач настаивает на совместном прохождении необходимых обследований и процедур, но юноши долгое время отказываются, ссылаясь на то, что их ничего не беспокоит. Также следует отметить, что если для девушек есть женские консультации, специалисты акушеры-гинекологи, то мы нигде не видели мужские консультации и специалистов по мужскому здоровью – андро-

логов крайне недостаточно, особенно в районных центрах и сельской местности, что говорит о проблеме с доступом к медицинским услугам для юношей. Поэтому крайне важно, чтобы юноши и девушки понимали, что для рождения здоровых детей одинаково важно состояние здоровья обоих родителей.

Подводя итоги, мы можем сказать, что **планирование семьи** – это комплекс мероприятий, направленных на снижение заболеваемости и сохранение здоровья женщин, мужчин и детей, целью которых является решение следующих задач:

1) избежать нежелательных беременностей;
2) регулировать интервалы между беременностями;
3) иметь желаемое количество детей;
4) способствовать благополучному прохождению беременности и рождению здорового ребенка.

Эти задачи решаются следующими способами:

- ✓ подбор подходящих противозачаточных средств;
- ✓ лечение бесплодия;
- ✓ лечение невынашиваемости беременности.

В процессе планирования семьи определение возраста женщины для рождения ребенка имеет большое значение. Женщины, рожающие до 20 лет, составляют группу риска в отношении возникновения осложнений в период беременности, родов и после родов. При родах у женщины после 35 лет повышается риск рождения ребенка с генетическими отклонениями (например, с синдромом Дауна). Здоровье детей и детская смертность также тесно связаны с возрастом матери и интервалами между рождениями детей. Смертность среди детей, рожденных с интервалом менее одного года, вдвое выше, чем среди детей, рожденных с интервалом в два и более лет. Таким образом интервал между родами должен составлять минимум два года, для того, чтобы организм матери смог восстановиться. Планирование семьи позволяет семейной паре ограничить размер их семьи, если они хотят этого. Данные свидетельствуют о том, что женщины, имеющие более четырех детей, подвергаются повышенному риску материнской смерти и относятся к группе многорожавших. Благодаря снижению показателей нежелательной беременности планирование семьи способствует также уменьшению абортов, снижению показателей материнской и детской смертности.

Необходимо остановиться на понятии **репродуктивный период** – это период возраста от 15 до 49 лет, когда возможно рождение детей, с

точки зрения физиологических возможностей организма. То есть, с момента появления первой менструации девушка способна забеременеть. Но рождение здорового ребенка, во многом зависит от физиологических особенностей организма, социально-экономических условий, психологической зрелости, материальных возможностей. Поэтому очень важно понимать, что беременность должна быть желанной и запланированной, а не беременностью по случаю.

С репродуктивным здоровьем неразрывно связано сексуальное здоровье. По определению ВОЗ, **сексуальное здоровье** – это часть репродуктивного здоровья, которая включает здоровое сексуальное развитие, ответственное отношение и сексуальное поведение, свободу от заболеваний, неработоспособности, насилия и других вредных привычек. Другими словами, это состояние физического, эмоционального, умственного и социального благополучия, связанного с сексуальностью. Сексуальное здоровье требует позитивного и уважительного отношения к сексуальности и половым отношениям, а также наличие возможности безопасно вести половую жизнь, свободную от принуждения, дискриминации и насилия.

Лазебная Анджелика

5. ПОДГОТОВКА К РОДАМ. МАТЕРИНСТВО И ОТЦОВСТВО

- *Задачи матери и отца*
- *Совместная подготовка к рождению ребенка*

Задачи матери и отца

Точкой отсчета для каждого человека являются родители, мама и папа. Мужчины и женщины, столь непохожие друг на друга, живут и существуют по-разному. Кто же эти двое, на которых опирается мир растущего ребенка?

Главная задача женщины быть смыслом жизни, ее вдохновением, бесконечным источником любви, потому что только любовь способна продолжать существование человека, давать жизнь ребенку.

Главная задача мужчины – открывать и осваивать новые пространства, быть созидателем, строителем.

Матери приходится труднее, чем отцу. И в физическом, и в психологическом плане, и с точки зрения житейского устройства, на женщину возлагается гораздо большая родительская нагрузка, чем на мужчину. Конечно, мужчина может быть загружен своей работой, он может всячески помогать по хозяйству, покупать продукты, стирать пелёнки, но все же хлопот, связанных с ребенком, на его долю приходится куда меньше. Он меньше общается с ребенком, меньше наблюдает за ним, меньше участвует в его первых контактах с миром. И в этом отцу труднее быть отцом, чем матери матерью. Ему необходимо особое желание стать настоящим отцом, настойчивость, креативность и даже изобретательность, чтобы этого добиться.

В современной психологии выделяется несколько типов матерей:

► «Сверхлюбящая мать». Для этой матери ребенок всё. Она во всем потакает, позволяет, балует, не может ничего запретить, ни в чем отказать своему ребенку.

► Мать «Трусиха». Она проецирует на ребенка свои страхи, т.е. постоянно одергивает, запугивает и сообщает ему, что мир опасен.

► Мать «Жертва, мученица». Это страдающая мать, которая отказывается от своих желаний во имя ребенка. Но это она делает не безвозмездно. В результате она ожидает от ребенка возвращения «долгов» и когда этого не получает, обижается и негодует.

► Мать «Ментор». Для данного типа матери метод воспитания ребенка – это. Ребенок для нее объект, от которого она ждет полного послушания.

► «Обиженная» мать. В ее поведении главной особенностью является проявление сочувствия к себе, что она несчастная и невезучая.

► «Тревожная» мать. Для таких матерей характерна нерешительность, всеобъемлющий страх за ребенка и при этом она ничего не делает.

► «Агрессивная» мать. Для нее ребенок – это объект, который она использует как средство самоутверждения, реализуя через него свои желания, несбывшиеся мечты.

► Мать «Кукушка». Для данной матери ребенок не представляет интереса. При любой возможности она отдает его бабушкам-дедушкам, учителям-воспитателям и т. д.

Все эти перечисленные типы можно обнаружить в каждой матери – у кого-то в меньшей, у кого-то в большей степени проявления. С точки зрения физиологии, мать вынашивает, рожает, дает жизнь ребенку, и с психологической точки зрения – разделяет себя на две части.

А отец – это тот, кто сохраняет и оберегает жизнь матери и ребенка. Конечно, мать может и сама защитить своего ребенка, но какой бы физически и морально сильной ни была женщина, она одинока перед внешними жизненными обстоятельствами. Сложность ее задачи состоит в том, она должна признать в ребенке отдельную индивидуальность и его право на собственные границы и проявление характера.

Мать и отец имеют разные задачи в жизни ребенка. Она дает тепло, надежность и надежду, он дает силу, веру и признание. Он определяет стремление к порядку и необходимость совершенствовать жизнь, достигать целей, находить свое место в жизни. Мужчина является хозяином дома, кормильцем, защитником, а женщина дает мудрость, тепло, рождает жизнь, она – душа. Для ребенка оба родителя, мама и папа, одинаково важны. Если нарушается баланс этих сил, ребенок получает искаженное восприятие окружающего мира. Это очень хорошо видно на примере сказки Ганса Христиана Андерсона «Снежная королева», где Каю в глаз попадает осколок «кривого зеркала», который как раз и символизирует искаженное восприятие реальности. Его эмоции замирают, он стано-

вится безразличным к проявлению чувств по отношению к себе, обесценивает и высмеивает отношения, отвергает любовь и таким образом, не заметно для себя, причиняет душевную боль родным. В результате он становится одиноким.

Совместная подготовка к рождению ребенка

Отцовство и материнство начинаются одновременно, и процессы, которые происходят в мужчине и женщине, одинаково значимы для обоих. Их чувства и переживания важны и остры. Проблемы, возникающие перед женщиной, также встают и перед мужчиной. Однако женщина ощущает жизнь внутри себя, а для мужчины ожидание ребенка – это неизвестность. Поэтому ему сложнее. Женщина и ребенок – их двое. Женщине достаточно прислушаться к внутренним ощущениям, а мужчине необходимы сознательные импульсы для формирования связи с ребенком. Природа подстраховывает женщину, компенсируя ее ошибки, а мужчина лишен подобных подсказок. Мужчина один и ему требуется много сознательных усилий, чтобы установить контакт со своим будущим ребенком. И одним из таких сознательных действий становится забота о женщине в период беременности, что благотворно влияет на здоровье их малыша.

Эмоциональное самочувствие плода напрямую зависит от отношений мамы и папы, мужчины и женщины. Обоюдная вовлеченность родителей в процесс воспитания ребенка складывается из материнской и отцовской педагогической грамотности и чуткости. Здесь могут оказывать влияние как опыт семей, из которых вышли оба родителя, т.е. их родителей, так и литература, которая сейчас широко доступна, а также способность партнеров разговаривать и слушать друг друга. В эти бесценные моменты женщина-мать оказывает помощь мужчине-отцу, давая тонкое понимание потребностей ребенка, что и формирует связь отца с ребенком и дает возможность раскрыть творческие способности в отношениях с малышом. Отец берет на себя ответственность за ребенка добровольно, а не инстинктивно как мать.

В наше время существуют широкие возможности для реализации отцовского потенциала. Одна из них – подготовка к родам отца и матери. Мужчина берет на себя ответственность, находит такую организацию, приводит туда свою жену и оплачивает данное мероприятие. В этих организациях будущим родителям рассказывают, как формируется ребенок во время беременности, как взаимодействовать с плодом на разных этапах его формирования, как помочь матери справиться с изменениями, которые происходят в ее теле на каждом сроке, учат правильно дышать

во время родов, предпринимать правильные действия и многим другим тонкостям, что позволяет отцу погрузиться в процесс вынашивания ребенка. Это в дальнейшем поможет паре родить здорового малыша и окажет положительное влияние на гармоничное развитие ребенка. Итак, из чего же складывается участие мужа в изменяющейся жизни его беременной жены и как он может помочь ей справиться с происходящими в ее организме изменениями?

✓ Самым важным в жизни будущей мамы является режим дня. Поэтому будущий отец может помочь ей систематизировать ее расписании труда и отдыха, регулярно напоминать ей об отдыхе, и о том, чтобы она не нервничала и не реагировала на неприятности.

✓ Муж должен оказывать психологическую поддержку, заботиться, чтобы жена получала положительные эмоции, быть внимательным и заботливым. В древней Греции беременную женщину окружали красивыми вещами и водили по красивым местам.

✓ Будущий отец берет на себя ответственность больше гулять с беременной женой, выбираться на природу. Для плода полезно слушать классическую музыку, ребенок воспринимает звуки, которые окружают его во время беременности. Были зафиксированы случаи, когда родившейся ребенок проявлял эмоциональные отклики именно на те произведения, которые слушала мать во время беременности. Хорошо совместно ходить в театры и музеи.

✓ Возможно, будущий отец бросит вредные привычки или, как минимум, в присутствии жены их не будет осуществлять.

✓ Будущий отец может позаботиться о правильном питании в семье, обогатит рацион витаминами.

✓ Благоприятным условием для будущей матери может стать посещение курсов или клуба для будущих мам, куда супруг поможет ей устроиться. Там мать будущего ребенка получит всю необходимую информацию о беременности и о родах, послеродовом периоде и где они оба научатся ухаживать за малышом.

✓ Благоприятно может сказаться и на самочувствии женщины, и на воволеченности мужчины в процесс, если супруг будет делать жене массаж во время беременности. Когда партнер женщины нежно массирует ей живот, они оба получают удовольствие, ощущая первые толчки ребенка и определяя его очертания, а также наблюдая за его развитием путем прикосновений к животу. Массаж и эфирные масла помогают сгладить

недомогание, боли, тошноту, рвоту, отеки голени и стоп, благотворно влияют при других недугах, например, при головной боли, учащенном сердцебиении и бессоннице, которые нередки во время беременности.

Очень важно, чтобы мама и папа ждали и верили, а самое главное, прилагали все усилия для рождения здорового малыша, независимо от его пола. Ведь в утробе матери уже живая душа, которая чувствует, ждут ли ее. Например, если в утробе девочка, а родители ждут мальчика, как это часто бывает в патриархальных семьях, то этой малышке уже обидно. Возможно родители ее полюбят и будут радоваться этой милой крошке, но для девочки этот момент непринятия ее будет зафиксирован как внутриутробная травма и останется с ней на всю жизнь. От этого у нее могут возникнуть проблемы с родителями и противоположным полом. С первых моментов осознания мамой и папой, что у них появится малыш, им важно принять сам факт прихода ребенка в их жизнь. Важно сообщать ребенку, что вы его ждете, какого пола он бы ни был.

У некоторых далеких от цивилизации племен был один очень интересный обычай. Будущий отец во время беременности жены лежал в хижине и старательно стонал, а после родов принимал поздравления от сородичей. Наши предки были мудры, они считали, что таким поведением отец осуществляет свою причастность к акту рождения ребенка. Он таким образом заявлял всему племени, что этот ребенок его и вместе с тем он становился сотворцом с матерью ребёнка. Т.е. фактически отец устанавливал прямую связь с ребенком. Тем самым, мужчина давал понять будущему младенцу, что у него есть отец. Более того, если беременность протекала тяжело по каким-то причинам или роды были тяжелыми, ответственность ложилась на мужчину, его обвиняли в том, что он плохо старался.

Для древних греков отец являлся исключительным родителем ребенка. Мать даже во время беременности была только кормилицей, она только питала ребенка. Римляне же пошли дальше. По закону Рима – законный отец должен был совершить публичный акт, в процессе которого он подтверждал свое желание быть отцом ребенка. Чтобы быть отцом, в отличие от того, чтобы быть матерью, необходима определённая воля. Таким образом, мы видим, что разные цивилизации через обряды фиксировали желание мужчины быть отцом. Отцовство выражается, создается и открывается не в момент рождения ребенка, а шаг за шагом в течение всего времени с начала беременности и в продолжении всех отношений, складывающихся между отцом и ребенком. У мужчины, который принимает активное участие в жизни беременной женщины в период бере-

менности, формируется особенно сильная привязанность и к ребенку, и к самой женщине.

Отцу мешает соблазн традиций патриархата. Соблазн считать хлопоты с младенцем чисто женским делом. На самом деле, это попытка уклониться от отношений с ребенком под предлогом того, что ребенок еще мал и не достоин его внимания. У одних пап этот придуманный возраст относится к началу учебы в школе, у других отсрочен и того дальше. Задачей настоящего отца является умение преодолеть эти стереотипы, научиться с первых дней жизни ребенка увидеть развивающегося человека. Мужчина и ребенок открывают для себя друг друга. Отношения между ними рождаются постепенно. Таким образом, роль матери и отца различны по функциям, но равны по значимости для ребенка и оказывают огромное влияние на процесс его гармоничного развития. Ожидание ребенка – время размышления и внутренней подготовки. С появлением ребенка начинается время житейских трудностей и хлопот.

«Я жду ребенка» – это ощущение нужно каждому из родителей. Готовиться, настраиваться, не отодвигая на потом свое участие в начавшейся жизни. Можно сказать: быть настоящим отцом – столь же большой труд и столь же большое счастье, как и быть настоящей матерью. Счастливы те семьи, в которых муж и жена выполняют свои роли и ценят вклад своего партнера.

6. НОВОРОЖДЕННЫЙ РЕБЕНОК

- *Психическое развитие новорожденного*
- *Эмоциональные реакции*

Психическое развитие новорожденного

Первый и самый волнительный для родителей этап в развитии ребенка – это период новорожденности, от момента, когда малыш громким криком заявляет о своем приходе в этот мир, т.е. от момента рождения до одного месяца. В настоящее время в психологии раннему развитию ребенка уделяется все больше внимания. Этому способствует наблюдение новых возможностей у младенцев. Некоторые ученые выдвигают такую гипотезу, что малышу свойственны те же биологические механизмы, что и высшим позвоночным. Одним из этих механизмов является способность ребенка неосознанно копировать речь и движения матери. Если в вашем окружении есть младенец, то вы можете провести небольшой эксперимент. Улыбнитесь ему или сделайте какую-нибудь гримасу. Личико малыша тотчас изменится, будет ощущение, что он вас копирует. Таким образом, младенец уже при рождении способен:

- ***наблюдать за движущимся объектом перед глазами***;
- ***воспринимать удаленность предметов в пространстве****;*
- ***определять источники запаха и звука;***
- ***воспринимать форму предмета***.

С первых дней у малыша формируется образ себя, свое эмоциональное ощущение, из которого в дальнейшем вырастет самооценка и самоуважение. Новорожденный как бы собирает из внешнего пространства информацию о себе. На формирование образа себя влияет не только чувство родителей, мамы и папы, но и правильно и грамотно простроенные отношения с ребенком.

Мир ребенка, а особенно мир новорожденного – это совершенно иной мир, чем мир взрослого. Маленький ребенок по-иному мыслит. Его переживания – это отражение родительских эмоций. Его восприя-

тие мира очень тонко и чувствительно. Его счастье в ощущении сухости, тепла, сытости и в чувстве безопасности. Младенец, порой, вообще не отделяет себя от внешнего мира, от мамы, от ее чувств, от ее физического и психического состояния. Поэтому, контакт и взаимоотношение с младенцем – это целое искусство, это свет и тень, которые проецируются ребенком в дальнейшей жизни.

Помимо внешних факторов, также важным показателем будущего развития ребенка является наличие у него врожденных безусловных рефлексов. Это хорошо известно врачам, но также важно, чтобы об этом знали мамы и папы. Родители должны быть осведомлены о возрастных особенностях развития ребенка. Большинство врожденных рефлексов исчезнут уже на первом году жизни, но некоторые рефлексы останутся на всю жизнь:

- ***Рефлекс Бабинского.*** Проявляется в том, что пальцы стопы младенца должны расходиться веерообразно, а стопа поворачиваться при проведении рукояткой вашего молоточка вдоль наружного края стопы. Данный рефлекс угасает к моменту самостоятельного стояния и ходьбы ребенка. В период к году – году и двум месяцам жизни ребенка.
- ***Рефлекс Бабкина.*** Проявляется в том, что ребенок поворачивает голову и открывает рот, когда ему надавливают на ладонь. Этот рефлекс исчезает ко второму-третьему месяцу жизни.
- ***Хватательный рефлекс.*** Если вы преподнесёте свой палец или какой-нибудь предмет к ладошке новорожденного, он тут же схватит его и сожмет ручку в кулачок. Держаться он будет так крепко, что его можно будет приподнять и ребенок повиснет в воздухе. Но не нужно путать этот врожденный рефлекс хватания с актом хватания, который появится у младенца на семнадцатой-двадцатой неделе жизни. Данный рефлекс угасает ко второму-третьему месяцу жизни малыша.
- ***Рефлекс Моро.*** Данный рефлекс проявляет себя, когда в ответ на громкий звук, ребенок разводит руки в стороны и потом тут же сводит их обратно. Этот рефлекс угасает к четвертому-пятому месяцу жизни новорожденного.
- ***Поисковый рефлекс.*** Проявляет себя, если вы погладите в области уголка рта младенца, то он тут же опустит уголок рта и повернет головку в сторону прикосновения.
- ***Сосательный рефлекс.*** Этот рефлекс запускается сразу после поискового рефлекса, они как бы дополняют друг друга. После того как ребенок определил местонахождение груди матери, т.е. проявится его поисковый рефлекс, малыш тут же начинает сосать грудь.
- ***Плавательный рефлекс.*** Этот рефлекс проявляется, если положить

ребенка животиком себе на ладонь и опустить в воду, то удивительным образом, он начнет «барахтать» ручками и ножками, пытаясь плыть.

• ***Рефлекс автоматической ходьбы***. Проявляет себя сразу при рождении. Если вы будет поддерживать своего малыша под ручки и его голые ножки будут легким касанием соприкасаться с поверхностью стола или пола, он начнет как-бы ходить, перебирая ногами. Но данный рефлекс угасает к одному – полутора месяцам жизни.

• ***Шейный тонический рефлекс.*** Данный рефлекс легко наблюдать, если ребенка положить спиной на поверхность. Его кулачки сжимаются, голова поворачивается. Как правило, в правую сторону, при этом ручка и ножка с одной стороны тела выпрямлены, а с противоположной пересобраны и создается впечатление, словно малыш приготовился фехтовать. Данный рефлекс исчезнет ко второму месяцу жизни.

Наличие или отсутствие этих и других безусловных рефлексов – важный показатель нервно-психического развития новорожденного. Чем очевиднее проявление этих рефлексов, у младенца, тем лучше для его физического и психического здоровья.

Новорожденный ребенок – это активное существо, что подтверждается его способностью к научению. Вместе с тем легко наблюдать, как с рождения младенец большую часть времени спит. Но спит он чутко, быстро просыпается, так же, как и быстро засыпает вновь. Психологами установлены шесть различных состояний сна и бодрствования новорожденного, о которых должны также знать все, кто окружает ребенка:

► глубокий сон – это когда глаза закрыты, дыхание ребенка замедленно, а мышцы его лица расслаблены;

► неглубокий сон – это когда дыхание ребенка неровное и более частое, чем при глубоком сне. Мышцы лица малыша часто подрагивают во сне. Мы наблюдаем быстрое движение глаз ребенка. Для взрослого человека это характерно в период, когда он видит сны;

► состояние дремоты – характерно при засыпании и пробуждении младенца. Мы видим, что глаза малыша тускнеют, на них появляется характерная поволока, дыхание становится неритмичным, движения замедленны;

► бодрствующее пассивное состояние. Это когда младенец словно зачарованный двигает головкой в разные стороны и рассматривает окружающие его предметы. Ножки и ручки его движутся;

► активность малыша в состоянии бодрствования. В данном состоянии ребенок большую часть времени активно двигается. Его глаза открыты, он как бы с удовольствием и интересом разглядывает мир, окружающий его. При этом его дыхание нерегулярное;

► в период бодрствования ребенок плачет. Этот тоже состояние малыша, которым он сообщает о своем недовольстве, неудобстве и дискомфорте, которые он испытывает в данный момент. Причины могут быть разнообразные, что и обусловливает его продолжительность.

Иногда бывает трудно отделить сон от бодрствования, не стоит переживать – это нормальное состояние навороженного. Главной особенностью его сна является его периодичность, когда короткие промежутки сна чередуются с бодрствованием. С физиологической точки зрения сон новорожденного – это преимущественно, так называемый, парадоксальный сон. Его доля составляет 80 % от всего сна. Кстати, у взрослого человека он составляет только 20 %, важно, что именно в этот период человек видит сны. Психическая жизнь новорожденного носит бессознательный характер и поэтому сон имеет большое значение как для настоящего, так и для будущего развития ребенка.

Другой стороной психической жизни новорожденного является **бодрствование.** Это означает, что период бодрствования – это период активности ребенка. Еще один важный показатель – это появление реакции. Родители также, должны знать об этом. Существует два вида сосредоточения – пищевое и лабиринтное, которые возникают сразу после рождения: ребенок сосет соску и укачивается в люльке.

Эмоциональные реакции

Большой интерес представляет эмоциональная сфера новорожденного. Однако сегодня психологи не могут похвастать значительными достижениями в ее изучении, тем не менее, выделяют три группы эмоциональных состояний: самовозбуждение, неудовольствие и удовольствие.

На первом месяце жизни преобладают отрицательные эмциональные реакции, свидетельствующие о переживании дискомфорта. Они проявляются в виде крика и плача. Это естественные реакции для данного периода, поэтому родителям следует запастись терпением. Эти эмоции выполняют функцию оценки, побуждения и регуляции поведения ребенка. Проще говоря, если ваш ребенок плачет в первый месяц, значит, определенно его что-то беспокоит. На втором месяце прерогатива переходит к положительным эмоциям – именно они побуждают ребенка к общению.

Характер эмоций и интенсивность их проявления – один из важных показателей, который отражает внутренние переживания новорожденного. Было установлено, что 65 % детей четко различаются между собой по типу темперамента на «легких», «средних» и «тяжелых» и только у 35 % тип темперамента оказался смешанным.

Для новорожденных с «легким» темпераментом характерно:

- регулярное проявление основных биологических функций – голода, сна, испражнений;
- положительное отношение к новой еде, игрушкам, людям и ситуациям;
- быстрое и легкое привыкание к изменяющемуся распорядку дня;
- преимущественно мягкое, покладистое настроение и контакт с родителями.

У новорожденных со «средним» темпераментом отмечаются:

- негативно окрашенные реакции на новых людей и ситуации, медленное привыкание к ним;
- они сложнее адаптируются, приспосабливаются к новой еде.

Новорожденным с «тяжелым» темпераментом присущи:

- нерегулярное проявление биологических функций;
- негативное отношение к новым людям и ситуациям;
- неспособность быстро адаптироваться к изменениям еды;
- негативно окрашенное настроение, часто плачут.

На то, к какому типу темперамента вы можете отнести вашего ребенка, влияют внешние и внутренние факторы:

✓ наследственность, эмоционально-психическое состояние матери до и после родов;
✓ способ и продолжительность родов;
✓ физическое состояние младенца;
✓ характер отношений между новорожденным и матерью после родов.

Вообще, теплота и включенность родителей в отношения с младенцем – это один из важнейших факторов психического развития ребенка, становления его как личности.

Имейте в виду, что у вашего ребенка уже есть характер, с которым он пришел в эту жизнь, и он также участвует в этих отношениях. Это хорошо видно на годовалых малышах. Хотя первые жесты младенца, незамысловатая мимика и звуковые «ответы» рефлекторны и их еще нельзя назвать общением в полном смысле слова, они, тем не менее, очень важны в процессе установления отношений между родителями и ребенком.

Некоторые ученые называют первые проявления связи между матерью и ребенком с помощью звуков «сращиванием», они как бы прони-

кают друг в друга, настраиваясь друг на друга. Такое настраивающееся поведение формирует основу будущих отношений. Кроме всего прочего, ребенок реагирует и на общения родителей друг с другом в его присутствии. Механизм запоминания младенца можно сравнить с диктофоном, который записывает на пленку всю информацию и в дальнейшем в точности ее воспроизводит.

Таким образом, несмотря на всю кажущуюся простоту жизни малыша в первые месяцы, нужно понимать, на сколько важные процессы происходят внутри него. А также, на сколько важно все то, что его окружает. Как сказал основоположник теории привязанности Джон Боулби: «Мать обеспечивает ребенку островок безопасности, с которого он начинает осваивать мир, периодически возвращаясь туда, где ему комфортно и ничего не грозит. Эмоциональная привязанность ребенка к матери обычно дает ему чувство безопасности и защищенности».

Инесса Меербург

7. ЭКОНОМИКА СЕМЬИ

- *Семейная экономика*
- *Долгосрочное планирование*
- *Экономия в семье*

Семейная экономика

Знаете ли вы, что **финансы, источники их поступлений и трат** – это частый источник конфликтов в семье? Это нередко приводит не только к недопониманию, отчуждению, разочарованию и ссорам, но и к разводам. И даже после разводов эти проблемы могут усилиться и продолжаться уже в другом формате. В основе этого могут быть разные взгляды и подходы, опыт прежней семьи, который переносится в семью новую. Одном словом, отсутствие хорошей системы в этом важном вопросе семейной экономики и бюджета может ее разрушить. В чем заключается такая система?

Если коротко, то, с точки зрения общества, **семья** – это малая социальная группа, основанная на браке, кровном родстве или усыновлении и связанная общностью быта, отношениями взаимопомощи и взаимной ответственностью.

А **семейная экономика** – это маленькая модель экономики государства, которая реализуется не в государстве, а в семье. И цели здесь, практически те же, как в экономике государства, только масштаб другой. Итак, нужно обеспечить стабильные доходы в семью. Нужно управлять расходами, планировать и распределять их, и нужно, чтобы расходы эти не превышали бы доходы, и даже наоборот. Плюсовую разницу (прибыль) распределить в семье так, чтобы обеспечить первичные потребности, создать финансовую подушку, вкладывать в образование, в культурное развитие, в обеспечение безопасности, усилении здоровья членов семьи. В общем, поднимать уровень благосостояния и уверенности в будущем.

У вас есть свой собственный семейный министр экономики?:) Делаете это совместно? Делитесь с нами вашим опытом в наших социальных сетях!

Семейная экономика изучает ведение семейного хозяйства, планирование доходов и их повышение с целью удовлетворения растущих потребностей каждого члена семьи. Получается это у вас? Довольны ли вы финансовым состоянием дел в своей ячейке общества? Чувствуете, что где-то есть пробелы, «течь», постепенно накапливаются раздражение и досада? Есть такое ощущение, что стараетесь, делаете, экономите, отказываете себе в чем-то, но ситуация не меняется и даже ухудшается? Хотели бы улучшить свои навыки, получить простые и эффективные советы? Мои советы и серия видео-материалов как раз об этом.

Возможно, вас даже пугают такие слова, как бюджет, планирование, учет и контроль и долгосрочное планирование? У вас «плохо с математикой»? Все это вызывают скуку? Это не про вас? «Я – гуманитарий и, вообще, творческий человек, и просто очень занят!» Думаете, что ваша любовь и ваши представления о семейном счастье обойдут все эти острые углы каким-то замечательным и волшебным способом? Мечтаете выиграть лотерею или неожиданно стать богатым наследником? Надеетесь на то, что все как-нибудь само собой сложится и получится? Долги оплатятся, кредиты закроются, концы с концами сведутся...

Увы, судя по данным статистики, это не совсем так. Каждые шесть из десяти семей разведутся. И в основе будет лежать не пресловутое «не сошлись характерами», хотя и такое может быть, а, чаще всего, разные формы семейного бытового насилия (от словесных унижений до физического и сексуального). В том числе и «финансовое».

И часто поводом для этого будут служить разность в доходах у супругов, финансовая зависимость и даже эксплуатация, укрытие доходов одним из супругов, уклонение от участия в наполнении семейного бюджета, неравномерное распределение благ, несправедливый доступ к товарам и услугам для разных членов семьи, постоянное неудовлетворение различных потребностей кого-то из членов семьи. Имеет место быть даже недоедание одних членов семьи за счет переедания других.

Мне вспоминается такой случай, как в лихие 90-е годы один мой знакомый покупал себе дорогие продукты, а жене – дешевые. Ел мясо, а ей в этом отказывал. Он заботился о своем здоровье, так как зарабатывал больше и считал себя кормильцем, ответственным за выживание своей семьи. Интересно, что с ними стало? Каким он стал отцом? Ведь семьи различаются между собой не только составом, возрастом, размером, доходами, но и духовными ценностями, обязанностями по отношению друг к другу, моральным климатом, психическим и физическим здоровьем, отношениями к истории и традиции своего рода и страны. Отношением к детям и старикам. А как с этим обстоит в вашей семье? Обсуждали ли

вы с вашим избранником, как это было в родительских семьях, чем вы гордитесь, и повторения чего не хотели бы в вашей собственной семье?

Каждая семья постоянно сталкивается с необходимостью решать **экономические задачи**. Прежде всего, это выявление потребностей каждого члена семьи и их удовлетворения, при этом учитывается срочность, важность, приоритетность. Далее, приобретение, сохранение, умножение семейного движимого и недвижимого имущества. Воспитание, обучение, привитие социальных навыков для членов семьи. Забота о нетрудоспособных, о престарелых и несовершеннолетних членах семьи. Обеспечение устойчивого будущего для последующих поколений. Все это имеет место в наших семьях.

А сейчас немного полезной теории, которая непосредственно связана с практикой. Ведь влюбленным юноше и девушке, прекрасной романтической паре, предстоит сделать «успешную карьеру» в качестве супругов, партнеров, родителей и экспертов семейной экономики.

Задумывались ли вы над тем, что семья как экономическая модель занимается производством благ, товаров и услуг? Да-да. А что вы, лично, производите? Ваши члены семьи? Например, пристроенная комната, выращенный урожай на приусадебном участке, приготовленный ужин, сделанные из досок книжные полки, связанный свитер, уборка. Свежие майки и рубашки, испеченный пирог к семейному празднику, застекленный балкон? Планируете ли расширить линейку, как говорят маркетологи?

Как такие обязанности распределяются между членами семьи? Равномерно? Ценят ли остальные члены семьи ваш вклад в семейную экономику? Имеет ли это свою стоимость, вознаграждается и мотивируется или принимается как должное?

Также помним о том, что семья является собственником хозяйства, имущества, то есть она этим владеет, пользуется и распоряжается. Семейная собственность – это такой вид собственности, когда члены семьи совместно обладают семейным имуществом на равных или долевых началах, написано в книгах. А как этим обстоит на практике в наших семьях?

Какое есть имущество у вас? Решены ли вопросы «деления» и передачи по наследству с вашими братьями и сестрами недвижимости ваших родителей? Планируете ли вы оставить наследство своим детям? Как они поделят ваше единственное жилье между собой после вашей смерти? Да, все мы смертны, и к этому надо относиться «философски».

Пример. Одна моя знакомая проживала с детьми в доме ее родителей. У нее были братья и сестры, проживающие отдельно. Они дружно соби-

рались на большие семейные праздники. А теперь не общаются, затаив кровные обиды, их дети остались без любимых двоюродных братьев и сестер, без большой и дружной семьи. Как это случилось? После смерти родителей, моя знакомая «забрала» родительский дом себе, на том основании, что она за ними ухаживала. Но другие с таким решением не были согласны, каждый поддерживал родителей как мог, считали они. И каждый хотел получить свою долю от родительского дома. Не принимая ничью сторону, постараемся задать себе несколько вопросов.

Озвучили ли родители при жизни свои пожелания по поводу наследства? Было ли это обсуждено за общим семейным столом? Каждый ли смог высказаться и был выслушан? Было ли найдено и принято совместное компромиссное решение, которое удовлетворяло бы всех?

Вы думаете, что такие вопросы не имеют отношения к семейной экономике, не влияют на ее траты, расходы и доходы? Зачастую, мы экономим на копейках, торгуемся на базаре из-за килограмма картошки, а потом в одночасье теряем долю в наследстве или финансовую и моральную поддержку всех родственников, всего рода-племени. Переезжаем в другие страны, лишившись пенсионных накоплений, так как не оформили вовремя бумаги так, как этого требуют чиновники (тут есть много обоснованных жалоб со стороны пенсионных вкладчиков по нарушения их прав). Отказываемся от алиментов или от участия родственников бывшего мужа в воспитании детей. Покупаем быстростареющую технику в долгосрочный кредит. Платим за дорогое образование детей, которое не обеспечит им в будущей профессии и стабильного заработка. Залезаем в долги, чтобы провести дорогие пышные свадьбы, а дети разводятся через год.

Как всем этим управлять, как осуществить разумное планирование? Как предвидеть расходы, связанные с ними конфликты или радости, обеспечить свою семью стабильным развитием, качественной жизнью?

Долгосрочное планирование

Тут не обойтись без умения работать с **долгосрочными целями** своей семьи**.** Они должны быть обязательно. Семья развивается, увеличивается в размере, дети становятся взрослее, растут их запросы и потребности. Встает необходимость в новых квадратных метрах, учебы за границей и так далее. Когда есть долгосрочные цели, рассчитанные на 5, 10, 20, 30 лет – тогда видны перспективы, определены горизонты. Будущее выглядит не таким неопределенным. А приближение этих целей, работа над ними сплачивает семью, каждый привносит свою лепту в победу.

Вклад каждого ценится, повышается собственная самооценка, нарабатывается важный жизненный опыт, бесценная житейская мудрость.

Что происходит, когда семья не работает над своими долгосрочными целями? Скажем, они не ясны, не определены, туманны, желания и планы каждого из членов семьи не совпадают, потому что не обсуждаются совместно. Кто-то из членов семьи, вообще не вовлечен или абсолютно равнодушен. В таких случаях, как показывает практика, резко возрастает процент импульсных эмоциональных покупок, незапланированных трат, экономия сходит к нулю, в бюджете появляется все больше «черных дыр», растет недопонимание, накапливается неудовлетворенность, раздражение. Растет элементарная физическая и моральная усталость, отчуждение, разногласие, ссоры и конфликты.

Итак, **семейная экономика** – это о том, как:

- ставить **долгосрочные цели** (рассчитаться по ипотеке, обеспечить финансы для образования детей в будущем, приобрести земельный участок, переехать в столицу или, наоборот, купить загородный дом, и так далее);
- работать над погашением долгов и кредитов как можно быстрее и качественнее. Они постоянный источник расходов, из-за процентов и комиссионных банка стоимость покупки намного превышает реальную стоимость на рынке. Хорошо все оцените, прежде чем принять решение и взять кредит или деньги взаймы под проценты;
- работать со всеми источниками **доходов,** искать новые оптимальные источники;
- оптимизировать **расходы**, анализировать прошлые, планировать будущие;
- выискивать **потери и «течь»,** минимизировать их, сводить к нулю;
- работать с **долгосрочными** инвестициями (депозиты, покупка ценных бумаг, драгоценных металлов, произведений искусства, недвижимости, валюта);
- решать базовые вопросы: доля **наследства** от родителей**, наследство** своим детям**, пенсии, пособия, страховки;**
- внедрять полезную и здоровую **экономию;**
- развивать и осваивать один из лучших инструментов экономии – семейный **бюджет**;
- накапливать фонды, создавать **финансовую подушку** безопасности;
- добиваться равномерности в распределении денежных средств.

Постоянности, определенного консерватизма;

► работать с **рисками**. Если недвижимость упадет в цене? Друг не вернет долг, инфляция съест накопления? Ваши действия в этих случаях? Думайте об этом уже сегодня;

► умножать **капитал** семьи. Как начать его накопление и сберечь от потерь и инфляции? Какими финансовыми, материальными, духовными ценностями обладает ваша семья? Как все это можно конвертировать?

Другими словами, семейная экономика – это постоянное обеспечение финансовой безопасности и стабильного развития семьи в долгосрочной перспективе.

Экономия в семье

О бюджете мы обязательно и подробно поговорим в следующих уроках этого пособия. Так что оставайтесь с нами. А в рамках этой главы поговорим о семейной **экономии**.

Ну что, поэкономим? Выведем скрытые ресурсы наружу? ☺ Обожаю все эти лайфхаки (анг. *life hacking – хитрости жизни)* и советы.

Сразу хочу оговориться, что не нужно считать себя при этом уязвимым, «хуже других», стыдиться или испытывать неловкость. Экономить природные ресурсы, быть экономным и скромным в своих тратах, быть в определенной степени «зеленым» – это сегодня, глобальная, набирающая силу тенденция. Отдавать реальную стоимость за вещи, не переплачивать только потому, что владельцу ресторана или бутика захотелось ускорить процесс покупки домика в Майями.

Как-то мы с моей одной приятельницей зашли в кафе. Она открыла меню и сказала: «Кофе не может столько стоить, он не золотой. Пойдем отсюда». Кто-то из персонала хихикнул нам вслед. Откуда им было знать, что моя знакомая была владелицей нескольких квартир в столице, которые успешно сдавала в аренду иностранным гражданам. Не переплачивать, не платить за воздух, не давать себя обманывать для нее было делом принципа, как в пионерском детстве, так и в зрелом возрасте.

Вот несколько полезных советов:

✓ Не нужно привязываться к одному супермаркету, можно проехаться по нескольким и купить хорошие продукты, но со скидкой, так как срок годности подходит к концу. Тут есть небольшой минус: продукты со скидкой нужно употребить в ближайшие день-два и не стоит их покупать

в большой количестве. Но вы знали о том, что их можно заморозить? Тогда освобождайте место в морозилке. Кстати, как часто вы проводите там ревизию?

✓ Понравились какие-то продукты из супермаркета? Сфотографируйте данные на упаковке (название, дистрибьютер или производитель) и поищите в интернете. Нередко у поставщика напрямую можно купить дешевле.

✓ Покупайте настоящие, натуральные продукты, не прошедшие переработку. Например, белый быстроваримый рис – отшлифован, с него сняты все оболочки, которые содержат важные питательные витамины, белки, энзимы. Эти оболочки отдельно продаются фармакологическим компаниям, они широко используются в дорогих БАДах. Отшлифованный рис – белый, чистый, быстро варится, но содержит только крахмал. После его употребления через какое-то время опять хочется что-то перекусить или поесть. Бурый, красный, коричневый, черный рис в оболочке, стоит подороже, но дает глубокое насыщение, восполняет дефицит микро- и макроэлементов.

✓ Вы в курсе, что замороженные фрукты, ягоды и овощи не теряют своих питательных свойств? В них сохраняются и белки, и витамины. Это природный, естественный, метод консервирования. А по стоимости они дешевле, чем незамороженные, так называемые свежие. Ведь последние могут подолгу храниться на складах и дозревать в специальных камерах при специальной химической обработке.

✓ Как продлить срок годности хлеба, если купили слишком много, например? Порежьте и заморозьте его. А при необходимости, хлеб быстро размораживается при комнатной температуре.

✓ Вы в курсе, что холодильник, а именно морозильная камера, и электрочайник – это наибольшие потребители электроэнергии в доме? Экономно ли вы используете то и другое? Вода в чайнике постоянно остывает и кипятится вновь? Это, кстати, плохо и для структуры воды. Как-то одна моя бразильская подруга пригласила меня в гости. Вскипел чайник, вода по чашкам, а остальное – в термос. Таким образом, под рукой всегда есть горячая вода. Кстати, термосы самые лучшие те, которые старые советские, точнее, китайские. Ищите у своих бабушек. Колба должна быть стеклянной, а пробка из настоящего пробкового дерева.

✓ Стиральную и посудомоечную машинки лучше использовать в ночном режиме. Тариф на электроэнергию другой (узнавайте в ваших ЖКХ). Можно избежать покупки машинки для сушки белья. Белье сушить на мансардах, чердаках, над лестничными проемами или вдоль коридоров (где есть сквозняк) под потолком.

✓ Зимой воздух в квартирах становится сухим. Вместо покупки электроувлажнителя, развесьте на радиаторах (батареях) мокрые полотенца. И влажность восстановится.

✓ Воду из-под варки яиц и воду после их охлаждения не выливайте в раковину просто так. Остывшей водой можно полить цветы в саду или на подоконнике, помыть в ней картошку. Помните, что по данным USAID (Агентство США по международному развитию) одна треть населения земного шара столкнется с острой или хронической нехваткой воды уже к 2025 году. А сегодня примерно 20 стран не имеют достаточных природных запасов пресной воды.

✓ Длинные волосы лучше мыть в небольшом тазу, поставленном в раковину. И удобно, и расход воды меньше чем под душем, при использовании проточной воды.

✓ Хорошо подумайте, прежде чем брать технику в кредит. Она быстро устаревает и ей на смену приходят следующие более высокотехнологические образцы, а вам еще пару лет платить за старую модель.

✓ Вы уже заменили обыкновенные лампочки на энергосберегающие?

✓ Поставили распылители воды в душ?

✓ Уксус и сода – лучшие заменители дорогостоящих химических бытовых очистителей. И это экологично.

✓ Не пытайтесь смыть жир с тарелок и сковородок под проточной водой. Трубы, раковина и кухонная тряпка – все будет в жире. Это создает питательную среду для патогенных грибков и бактерий. Сотрите жир с поверхности сухой бумажной или целлюлозной салфеткой и выбросите ее пакет с мусором.

✓ Ходите в супермаркет и продуктовые магазины с заранее приготовленным листом покупок. Старайтесь не отклоняться от запланированного. И не отправляйтесь за продуктами на голодный желудок.

✓ Почаще разбирайте ящички, столы, шкафы. Вы в курсе, что **от 30% до 70% вещей** и различных приспособлений и продуктов – из разряда «не используемые» или используемые всего несколько раз? Наводим порядок, делаем ревизии, находим много интересного. Используем уже имеющееся вместо покупки нового.

✓ Осваиваем интернет-шоппинг – покупка товаров и услуг там дешевле. Учимся там же продажам ненужных вам вещей и товаров. Винтаж сегодня в тренде! Покупаем одежду в конце сезона на распродажах, а не в начале.

✓ Покупайте товары там, где их можно вернуть, сохранив чеки.

Пришли домой, остыли, подумали. Посоветовались с домочадцами. На следующий день – вернули все ненужное.

А у вас есть свой уникальный опыт сбережения? Накидайте список из 21 совета и обновляйте его постоянно. Ищите новое, подпишитесь на соответствующие соцсети, введите в семье их обсуждение в привычку. И обязательно поделитесь с нами и вашими знакомыми лайфхаками по семейной домашней бытовой и другой экономии!

Мищенко Максим

8. ДОСУГ – ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЖИЗНИ СЕМЬИ

- *Досуг – важная составляющая жизни семьи*
- *Виды семейного досуга.*
- *Совместный или раздельный досуг и отдых*
- *Планирование семейного досуга*

Досуг – важная составляющая жизни семьи

Время до заключения брака. Чаще всего мы сходимся с кем-то из нашего круга. Общие друзья, общие увлечения. На этом этапе проблем с досугом не возникает. Как правило, все общение в это время проходит в виде общего досуга: кафе, кино, посещение клубов, совместный выезд на природу, день рождения у общих друзей и так далее. Потом мы женимся, выходим замуж. Постепенно проходит эйфория медового месяца. Наступает обычные будни. Работа, домашние дела, рутина. Пара все реже куда-то вместе выходит. Досуг сводится к вечернему просмотру фильмов. Вскоре рождаются дети. Жена погружается в беременность, роды, вскармливание. Ребёнок требует постоянного внимания, не слезает с рук. В это время о досуге уже никто не вспоминает. Муж, обделенный вниманием жены, все больше уходит в работу. Если не вернуть общение и совместное времяпровождение, то вскоре все общение сведется к ведению домашнего хозяйства. На этом этапе часто происходит эмоциональное истощение одного или обоих супругов. Поэтому остро встает вопрос, как вернуть совместное времяпровождение в жизнь семейной пары.

Зачем нужен семейный досуг?

Во-первых, он позволяет снять напряжение, отвлечься от повседневных дел и забот, получить отдых.

Во-вторых, мы обогащаем наши отношения совместными переживаниями нового общего опыта. У нас появляется общая история впечатлений. Нам есть что вспомнить и чем поделиться друг с другом. Ничто не может сравниться с переживаниями совместного уникального опыта. Когда мы вместе восхищаемся удивительным рассветом. Или вместе

путешествуем и открываем для себя новые страны и новые культуры. Делясь друг с другом впечатлениями и разделяя радость и восторг друг с другом.

В-третьих, это профилактика эмоционального выгорания. В английском языке есть поговорка «Happy Wife Happy Life». Это, конечно, относится не только к жене, но также и к мужу. Важно эмоционально наполнять друг друга. И отдых, совместный досуг являются источниками эмоционального восполнения. Внутри каждого из нас есть та часть нашей личности, которая способна получать удовольствие, радоваться прекрасному, с любопытством исследовать новое. Эта часть нашей личности называется внутренним ребенком.

Если мы занимаемся только работой, только ведением домашнего хозяйства, общаемся только по делу, то наш внутренний ребенок никак не задействован. Постепенно он эмоционально истощается. Для пополнения эмоционального банка необходим отдых и досуг, нацеленный на получение радости и удовольствия. Если можно так выразиться, важно радовать и баловать нашего внутреннего ребенка.

В-четвертых, совместный досуг позволяет развивать отношения и узнавать друг друга больше. Когда мы проводим время увлеченные совместным времяпровождением, то глубже узнаем друг друга, каждый особенным образом раскрывается в такие моменты.

Какие существуют виды семейного досуга?

Активный отдых. Путешествия. Походы. Выезды на природу, пикники. Пребывание на природе является само по себе восстанавливающим. А совместное времяпровождение вдали от городской суеты позволяет отдохнуть, пообщаться. А если это туристический поход, подразумевающий преодоление трудностей, например восхождение, то после того, как мы вместе переживём все сложности походной жизни, пройдем через все испытания, мы станем намного ближе друг к другу.

Спорт. Бег, фитнес, велосипед. Многие пары выбирают именно этот вид досуга. Совместно тренируются. Готовятся к марафону или полумарафону. Участвуют в соревнованиях. Совместно преодолевают трудности и добиваются результатов. Это невероятно сближает пару. Появляется взаимное уважение. Радость за успехи и достижения партнера.

Культурный отдых. Театр. Кино. Посещение выставок, музеев. Туры по историческим местам. Особенность этого вида досуга в том,

что он не только дарит совместный опыт и возможность разделить яркие впечатления друг с другом. Этот вид досуга позволяет вместе развиваться и расти культурно.

Домашний досуг. Настольные игры. Просмотр фильмов. Преимущества этого вида досуга в том, что он является самым доступным и практически ничего нам не стоит. Современные интернет-сервисы позволяют сделать подборку качественных фильмов. Можно организовать совместный просмотр. Обсудить проблемы, которые поднимает тот или иной фильм. Это позволяет узнать мысли или чувства друг друга по тем или иным вопросам.

Развивающий досуг. Совместные занятия танцами, музыкой. Участие в музыкальной группе, в хоре, в совместных выступлениях. Участие в постановках самодеятельного театра. Совместное участие в тренингах личностного роста. Все это может подарить невероятный опыт, поможет узнать друг друга ближе, преподнести уникальные романтические моменты.

Семейные праздники. Еще одним видом семейного досуга является организация семейных праздников. Супруги могут организовывать незабываемые события в дни рождения друг друга или на годовщину свадьбы и другие значимые даты. Организовывать тематические дни рождения для детей.

Совместный или раздельный досуг и отдых

Мы назвали виды совместного отдыха и досуга. Но возникает закономерный вопрос: есть ли место в семейной жизни индивидуальным увлечениям и раздельному времяпровождению отдыху и досугу? Конечно, этому есть место. Важно не только проводить время вместе и отдыхать вместе. Важно иметь возможность отдыхать друг от друга.

В прежние времена мужчины достаточно времени проводили с другими мужчинами на рыбалке, охоте, в военных походах. Потребность в этом глубоко коренится в мужской природе.

В современных реалиях мужчина оказывается постоянно привязан к дому и женщине. Но для психического здоровья друг друга важно иметь время для уединения, возможность погрузиться в собственные мысли, переживания, подумать о жизни, о планах и приоритетах. Мужчина должен иметь возможность проводить досуг и отдых вне семьи, отдельно

от своей женщины. Это также его эмоционально восполняет и повышает его стрессоустойчивость, наполняет его эмоциональный банк. У него появляется внутренний запас прочности и силы любить и заботиться о своей семье. Это могут быть такие виды досуга, как выезд на рыбалку, поездки на охоту, экстремальные виды спорта, увлечение мотоциклом, поездки off-road на внедорожниках и т.д.

Женщина также имеет потребность в своем уникальном круге общения. Иметь возможность проводить время с подругами вне дома без мужа. Такое время с подругами, когда она может разделить с ними переживания, эмоции, мысли, которыми она не может, не хочет или чувствует неуместным делиться со своим мужем. Получить от подруг эмоциональную поддержку, дружеский совет. Это дает женщине невероятный эмоциональный ресурс. И мужу важно создать условия и возможности для такого времяпровождения его жены.

Также это могут быть отдельные друг от друга увлечения и хобби. Жена может заниматься садоводством, разведением цветов, облагораживанием территории вокруг дома, ландшафтным дизайном. Это тоже невероятное пополнение эмоциональных ресурсов. В хобби мужа могут входить столярное ремесло, реставрация старинных вещей, участие в исторических реконструкциях и многое другое.

Все это позволяет не растворяться друг в друге, теряя самих себя. Но оставлять какую-то часть территории только для себя, чтобы иметь возможность восполнять свои внутренние ресурсы. И, будучи наполненными, привносить их совместную жизнь.

Планирование семейного досуга

Предлагаем алгоритм планирования досуга:

- ✓ Составить список всех возможных форм семейного досуга.
- ✓ Каждый из членов семьи может подготовить свой список видов досуга и отдыха, чтобы потом внести в общую «базу».
- ✓ Разбить получившийся список на категории.
- ✓ Досуг выходного дня.
- ✓ Варианты отдыха по вечерам в течение недели.
- ✓ Варианты проведения ежегодного отпуска.
- ✓ Финансово затратный, требующий дополнительной подготовки или бюджетный, легко организуемый отдых.

✓ Выбираем тот вариант отдыха, проведения выходных или отпуска, который максимально устраивает всех.

✓ Тщательно планируем, всегда нужно иметь запасной вариант.

Пример из практики.

В силу специфики своей работы мужчина часто работает вне дома на выезде в других регионах. За год набирается до 3-4 месяцев его отсутствия вне дома. Это не добавляет хорошего самочувствия его домочадцам. Но он старается делать все, чтобы поддерживать эмоциональный фон у жены и двоих детей на положительном уровне. Например, перед каждой поездкой проводит совместное качественное время с каждым из близких людей. Приглашает жену на свидание или совместный обед, где они только вдвоем, говорят друг о друге, делятся своими впечатлениями и эмоциями, обсуждают планы на будущее. Для жены это является вкладом в их отношения. С каждой из дочерей он также проводит индивидуально время вместе. С одной дочерью они могут пойти в кино и посмотреть фильм, который она давно ждала, после этого пойти в кафе и обсудить этот фильм. Отец дарит ей свое безраздельное внимание. Она чувствует, что она значима для него, и это эмоционально ее наполняет. С другой дочерью отец может разделить ее увлечение домашними животными. Они идут в магазин для животных и подобирают какой-то аксессуар для ее собаки или отвозят вместе собаку на стрижку. Дочь чувствует, что он разделяет ее увлечение, это также является эмоциональным вкладом в наши отношения.

Мужина любит одиночные мотопутешествия. Это то, что его наполняет эмоционально. Но его жена не разделяет с ним этот вид отдыха, ей больше нравится пляжный отдых. Они обычно планируют 1-2 семейных выезда в год в теплые страны. Это по преимуществу пляжный отдых, с посещением местных достопримечательностей. И хотя это не его стиль отдыха, он посвящает это время семье. Потому что это важно для его семьи. Но после этого он обязательно отправляется в очередной мототур — на Памир, Алтай, на Восток или Запад Казахстана.

Onege

ШКОЛА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

МОЯ БУДУЩАЯ СЕМЬЯ