

15 правил счастливой семейной жизни от Вирджинии Сатир

**Вирджиния Сатир - американский психолог и выдающийся семейный психотерапевт*

Не углубляясь в теорию, разбираемся с простыми постулатами гармоничной семейной жизни, понять и принять которые может каждый из нас.

1. Вы друзья!

Если вы, не задумываясь, скажете, что ваш муж/жена/ребёнок и есть ваш самый лучший друг, значит, вы счастливый человек. Часто, перетягивая канат лидерства и выясняя, кто кому больше должен, мы превращаем семейные отношения в повинность. Быть друзьями = быть откровенными друг с другом, принимать не только достоинства, но и недостатки друг друга и быть равными в отношениях.

2. Вам не скучно друг с другом

Конечно, у каждого могут быть свои интересы, но совместное времяпрепровождение не воспринимается как пытка. Не нужно искусственно придумывать общие увлечения, достаточно просто хотеть провести время вместе.

3. Вы не избегаете друг друга

В одной из своих книг Вирджиния Сатир делится интересным наблюдением: в проблемных семьях родственники подсознательно стремятся избежать общения. Во время ужина всегда включен телевизор, на который можно переключить внимание, рядом лежит телефон, который присылает 20 уведомлений в минуту, в соседней комнате поставлен на паузу фильм или игра, поэтому времени на «поболтать» просто нет.

4. Вы можете критиковать друг друга, не обижая

Нет идеальных людей, нет идеальных семей. Да и само понятие идеала - конструкция крайне субъективная. Однако видеть недостатки друг друга, честно говорить о них и не причинять боль - это большое искусство, которым владеют только любящие люди.

5. Вы смотрите друг другу в глаза

Без другого, близкого человека собственное «Я» никогда не сможет обрести состояние полноты (психологической, духовной и даже физической, ведь мы не можем увидеть самих себя полностью). Избегая чужого взгляда, мы как будто прячем свою самость. Если нам неловко и неуютно под взглядами самых близких людей – значит, в отношениях есть проблемы, которые нужно решать.

6. Вам есть, о чем поговорить, и комфортно молчать

Попытайтесь вспомнить, о чем вы сегодня разговаривали с лучшим другом, ребёнком? Если не произошло какого-то значимого события, то вы вряд ли воспроизведете содержание беседы. Однако вы точно будете помнить, что вам было весело. Общение супругов, детей и родителей тоже далеко не всегда информативно, но поболтать «ни о чем» иногда даже интереснее, чем обсудить покупку новой стиральной машины или велосипеда.

7. Вы не боитесь проявлять чувства

Не нужно притворяться и постоянно «держаться марку». Можно выразить свои эмоции, помня о чувствах других.

8. Родители ощущают себя лидерами-вдохновителями, а не авторитарными руководителями

Родители подают пример, а не читают нотации. Сами не делают того, что запрещают детям. Не обманывают по важным вопросам и не боятся сказать «нет», когда желаемое недостижимо.

Родители понимают, что нельзя оградить ребенка от всех проблем, но они всегда рядом, чтобы поддержать решение сына или дочери.

9. Родители обожают своих детей, но понимают, что чужие дети не хуже

Каждой маме и каждому папе свой ребенок кажется особенным, и так оно на самом деле и есть. Все дети необыкновенные, талантливые, добрые, искренние и открытые миру. Злыми, жестокими, завистливыми, заносчивыми, жадными и обидчивыми делаем их мы, взрослые. Уважая друг друга, своих и чужих детей, мы делаем жизнь своей семьи чище и лучше.

10. Мы не боимся проблем и не выносим сложные вопросы «за скобки»

Разговариваем ли мы с детьми о смерти, поднимается ли в семье вопрос отношений полов, объясняем ли мы ребенку, почему другой человек отличается от него и как к этому нужно относиться? Существует множество сложных тем, которые мы превращаем в табу, вместо того, чтобы честно признаться - мы имеем право трусить, не понимать или бояться.

11. Мы даем детям свободу выбора

Во что верить, с кем дружить, о чем мечтать, какую профессию выбрать... Мы не бросаем ребенка наедине с выбором, но мы не насаждаем собственные идеалы в качестве Абсолюта, которому нашим детям придется поклоняться всю жизнь.

12. Мы всегда можем что-то изменить

Да, у нас нет миллиона долларов на счету, и высока вероятность, что никогда не будет. Но выключить компьютер, чтобы поговорить с ребенком по душам, или встать на 15 минут раньше, чтобы приготовить на всех оладьи вместо надоевших мюсли, мы можем без особых усилий.

13. Мы ценим себя и свою семью, независимо от мнения окружающих

Всегда найдется кто-то богаче, успешнее, талантливее, хитрее и т.д. Но у нас есть наши семьи и люди, которые нас любят и гордятся нами. Этого вполне достаточно, чтобы каждое утро говорить жизни «Спасибо!».

14. Следим за тем, чтобы наш «котел» всегда был полон

В книге "Как строить себя и свою семью" Вирджиния Сатир пишет: «Когда я была маленькой девочкой, я жила на ферме в Висконсине. На заднем крыльце дома возвышался огромный черный котел, он блестел на солнце своими круглыми боками и стоял на трех ногах. Моя мама готовила в котле свой особенный суп, поэтому какую-то часть года в котле был суп. В разгар молотбы мы наполняли котел тушеным мясом. В другое время года мой отец хранил в нем луковицы цветов. Мы все называли этот котел котлом трех «с» (т. е. котлом трех содержаний). Любой, кто хотел использовать этот котел, обязательно должен был поинтересоваться: чем сейчас он наполнен? Насколько он полон?»

Каждый из нас - это сосуд, который должен быть наполнен.

15. Мы не угадываем, мы разговариваем

Если мы действительно любим друг друга, всегда ли мы должны знать о желаниях друг друга? Конечно же, нет. Каждый из нас - уникальная личность со своим опытом, характером, своими привычками и странностями. А чтобы понимать друг друга с полуслова, нужно просто очень часто общаться.

Сколько раз в день вы обнимаете своего ребёнка?

Вирджиния Сатир, говорила:
«Нам нужно 4 объятия в сутки для выживания, 8 объятий для опоры и 12 - для роста».

Дети, которые недополучили ласки и внимания родителей, вырастают неуверенными в себе взрослыми, они хуже развиваются и физически и эмоционально. Очень важны объятия в жизни человека в подростковый и юношеский период.

Даже самым суровым на вид взрослым нужны объятия и поглаживания – мы все люди!

Не бывает детей, которых избаловали лаской и любовью. Нет, нет и нет, от проявлений любви и заботы дети не становятся неженками. Чем чаще вы обнимаете своего ребёнка (не зависимо от возраста), тем более счастливой личностью он растёт.

Помните фразу: «Обнимая детей, дождитесь, пока они отпустят вас первыми. Вы никогда не знаете точно, сколько любви им необходимо в эту минуту».

Наслаждайтесь моментом!

Обнимайте детей!

Обратиться за консультацией можно по адресу:

ХМАО-Югра, Тюменская обл.,
Кондинский район,
пгт. Междуреченский,
ул. Центральная, д.54,
кабинет №211,
педагог-психолог О.А.Богданова

БУ ХМАО-Югры
«Междуреченский агропромышленный
колледж»

15 правил счастливой семейной жизни от Вирджинии Сатир



Подготовила:
педагог-психолог
Богданова Ольга Александровна