

Правила семейного счастья

Сегодня у нас необычный практикум семейной жизни: эти советы были опубликованы в 1936 году в Англии — и ничуть не устарели! Хотя расклад сил в семье с тех пор сильно изменился, тем не менее, эти очевидные и простые рекомендации часто настолько здоровы и логичны, что их стоит придерживаться и нам.

Формула счастливого брака.

В основе партнерских отношений и поведения в браке должны лежать доброта и терпимость. Помните слова Шекспира: "Не внешность в женщине, а доброта любви моей достойна"? ("Укрощение строптивой", пер. М. Кузмина. — Примеч. пер.)



Согласно золотому правилу семейной жизни, только абсолютное бескорыстие обеих сторон делает их союз счастливым. В этом случае каждый из супругов прилагает максимум усилий, чтобы удовлетворить желания и стремления другого, конечно, если эти желания разумны и правомочны.

При этом не стоит ожидать, что брак с самого начала будет идеальным. После окончания медового месяца отношения войдут в новую, более спокойную колею. Именно в это время вы начнете открывать друг в друге не замеченные ранее недостатки. Возможно, вы вдруг поймете, что муж далек от совершенства. Не исключено, что это заставит вас почувствовать себя обманутой.

Но, с другой стороны, взгляните объективно на себя и спросите: а какими такими удивительными качествами обладаете вы сами, чтобы стать объектом любви для идеального мужчины? И потом, готовы ли вы всю жизнь прожить рядом с совершенством и соответствовать высоким требованиям, которые налагает такое соседство?

Муж не всегда будет смотреть на вещи с той же точки зрения, что и вы. Поверьте, иногда очень полезно поставить себя на его место и понять, что нужно изменить в себе. Более того, немного здоровой критики никогда не помешает.

Никогда не ругайте мужа на глазах у других людей. Окружающим станет от этого неловко, не говоря уже о муже — для его достоинства это будет унижительно. Сдержитесь, подождите немного, дайте вспышке гнева улечься. Со временем все дело, вероятно, покажется совсем ничтожным. В любом случае, каким бы ни было ваше возмущение, сохраняйте лицо и продолжайте улыбаться.

Не пытайтесь выяснять отношения, когда кто-то из вас сильно занят, устал, расстроен или голоден. От этого будет только хуже! Особенно это касается моментов, когда мужчина хочет есть. "Заморите червячка", причем оба, а после обеда вы наверняка с удивлением заметите, что проблема исчезла сама собой. Кроме прочего, никогда не прибегайте в спорах к ужасному аргументу: "Я же тебе говорила". Многие представители сильного пола реагируют на это, как бык на красную тряпку. Они считают, что таким образом вы пытаетесь утвердить свое превосходство и взять все в доме в свои руки. И вообще, как мы уже советовали ранее, не поминайте мужу его прошлых ошибок и неудач. Успокойтесь, не терзайтесь по поводу того, что уже миновало. "Кто старое помянет, тому глаз вон".

Не позволяйте себе терять самообладание в те моменты, когда муж сердится. Это только усугубит ситуацию. Старайтесь не делать ему замечаний и не говорить откровенных колкостей. В этом случае мужчине придется либо промолчать, либо унизиться до того, чтобы вступить в перепалку и отвечать в недостойной джентльмена манере.

Не доходите до подобной низости и никогда не говорите друг с другом в развязном тоне — ни наедине, ни в компании. Если вы ведете себя так на публике, окружающим, как уже говорилось, будет не по себе. Повышать голос на мужа — признак дурного воспитания. Это допустимо, только если в доме пожар или вас настигла другая смертельная опасность.

Не опаздывайте, когда собираетесь куда-то идти вместе с мужем. Идея, будто мужчину нужно заставлять ждать, придумана недалекими женщинами. Непунктуальность раздражает, а раздражение неспособно перерасти в горячую любовь и верность до гроба.

По возможности старайтесь интересоваться тем, что интересно вашей половине. Например, если его занимает политика, попробуйте тоже разобраться в этих вопросах, чтобы иметь возможность поддерживать разговор на равных. На женщину, которая не может выступить в роли достойного собеседника, будут, скорее всего, смотреть как на куклу, чем как на равноправного партнера в браке.



При этом не старайтесь соглашаться со своей половиной во всем и всегда. Придерживайтесь своего мнения, если, конечно, оно обосновано. Если вы будете только поддакивать, вас никогда не будут уважать. Послушание, на котором держится крепкая семья, никогда не предполагает потерю одним из ее членов своей индивидуальности.

Всегда подчеркивайте, что ждете от мужа такого же обращения, как и от другого, незнакомого мужчины. Он должен быть с вами столь же деликатен и уважителен, как и с любой женщиной. Пренебрежение с его стороны просто недопустимо.

Не смейтесь над старой заповедью послушания, на которой строились патриархальные браки. Не считайте эти законы совместной жизни старомодными. Слова Теннисона, считавшего, что покорная жена подспудно руководит мужем, очень близки к истине.

В критические моменты даже не думайте о том, чтобы разбежаться. Как только возникнет такое искушение, вспомните о счастливых днях влюбленности. Ведь даже если запросы мужа иногда и утомляют вас, вряд ли они так уж невыносимы, чтобы бежать от него на край света — главное, служить друг другу с радостью и открытым сердцем.

Выкиньте слова "мне все равно" из своего лексикона. Этот совет одинаково касается как мужа, так и жены. Во-первых, демонстрация такого отношения свидетельствует о приближающейся беде. А во-вторых — обычно это неправда: только в крайних случаях действия одной половины совершенно безразличны другой.

Не забывайте, что умная женщина умеет действовать ловко и незаметно. Она в большинстве случаев добивается своего, заставляя мужчину поверить, что идея принадлежит ему самому. Наверное, правы те, кто утверждает, что жена очень часто становится главным двигателем, подталкивающим мужчину вперед на пути к успеху.

Помните о том, что маленькая и изящная лесть может сослужить хорошую службу. Народная мудрость гласит, что в отношениях между мужчинами лесть не всегда позволяет достигать поставленных целей. Но вот женщина таким образом наверняка сможет добиться желаемого.

Поймите, что муж вряд ли будет проводить дома вечера, если вы постоянно заняты чем угодно, только не его драгоценной персоной. Уделите ему внимание: подайте его любимый уютный халат и удобные тапочки, усадите в кресло у камина, сами сядьте рядом и поболтайте с ним обо всем на свете, что интересно вам обоим.

Одежда и уход за собой

Выбирая одежду, ориентируйтесь не на вкусы других мужчин и уж точно не на предпочтения окружающих вас женщин — не старайтесь любой ценой их перещеголять. Надевайте то, что понравится мужу. Уделяйте туалету такое же внимание, как и до свадьбы. Если вашей половине особенно полюбилось какое-то из ваших платьев, время от времени надевайте его, даже если оно вышло из моды. Не забывайте, что большинство мужчин довольно консервативны в вопросах выбора одежды. Ваш супруг всегда будет рад видеть вас именно в том наряде, который вызывает у него приятные воспоминания, и последние парижские коллекции ему не указ.

Глупо примерять вещь определенного фасона только потому, что все вокруг это носят. Выбирайте то, что вам идет — вот главный критерий при составлении гардероба.



Не стоит чересчур наряжаться для похода в ресторан или для ужина в узком кругу друзей. В этом случае вполне достаточно платья для коктейля.

Когда едете на несколько дней за город, не берите одни лишь выходные блузки, юбки с оборками и платья с открытой спиной. Муж огорчится, если вы не сможете совершить с ним вылазку в живописное, но труднодоступное место на берегу реки или просто выйти на длинную приятную прогулку по окрестностям лишь потому, что у вас собой только туфли на высоких каблуках.

Тем, кто не имеет больших сбережений, не следует увлекаться покупкой экстравагантных нарядов, представляющих собой последний писк изменчивой моды. Лучше приобрести что-то более классическое, но качественно сшитое, чем увлекаться супероригинальными, но быстро устаревающими моделями.

Никогда не наносите косметику, находясь в общественном месте. Это следует делать только дома, в ванной или спальне.

Помните, что улыбка омолаживает лицо лучше любых косметических процедур. Благодаря ее сиянию морщины исчезают. Счастливая и довольная жизнью женщина надолго остается привлекательной.

Заботиться необходимо не только о своем "парадном", но и о повседневном виде. Такие "мелочи", как немытая голова, стоптанные тапочки и выцветшее белье, могут убить всю романтику супружеских отношений. С самого утра, уже за завтраком будьте свежи и элегантны — это зарядит всю семью оптимизмом и энергией на целый день.

Существует одно правило хорошего тона, о котором всегда следует помнить. Хозяйка дома не может быть одета роскошнее, чем ее гости. Если все же возникают сомнения, что именно надеть в той или иной ситуации, делайте выбор в пользу более простого наряда — тогда уж точно не ошибетесь.

Позаботьтесь также и о гардеробе мужа. Мужское пренебрежение к собственной одежде стало притчей во языцех, так что вам придется последить за его имиджем (учтите, что на его фоне и вы будете выглядеть более респектабельно).

А вот брать свою половину с собой в длительный рейд по магазинам не стоит. Вас интересует его мнение касательно той или иной вещи? Тогда в самом начале шопинга посмотрите вместе предмет вашего общего интереса, а затем отпустите своего благоверного "на волю".

Не ерничайте и не ругайтесь, если муж решил надеть что-то, что вам кажется неуместным. Допустим, он выбрал галстук с яркими красными и синими полосами и решил сочетать его с коричневым костюмом. Ни высмеивать, ни пилить его не нужно. Надо мягко и ненавязчиво подкорректировать его выбор, нежно подсказать лучший вариант.

Не смейтесь, если муж предложит вам внести изменения в ваш стиль одежды. Хорошая жена старается выглядеть так, как хочется мужу. И потом мнение, будто сильный пол ничего в этом не смыслит, ошибочно. Напротив, у мужчин свой особый взгляд на моду, и у них нередко возникают интересные и необычные идеи. Обратите внимание: большинство именитых дизайнеров одежды — именно мужчины, а не женщины.

Правила семейного счастья. Часть 1.

Младенчество (0-18 месяцев)

Получение эмоционального опыта от соприкосновения реальностью. Задача: дать ощущение безопасности мира. Очень важно, чтобы оба родителя произносили следующие поддерживающие убеждения и заодно сами держали их в уме: - Я рад, что ты живешь - Ты принадлежишь этому миру, и я рад, что ты — это ты - Твои потребности важны для меня

Детство (1,5-3 года)

Просыпается исследователь и два противоречивых чувства: любопытство и неуверенность. Задача: развитие самостоятельности и воли, умение браться за новые дела и добиваться своего. Ребенку сейчас нужно слышать следующее: - Ты можешь исследовать - Ты можешь проверять границы - Ты можешь злиться, но я не позволю тебе себя ранить - Ты можешь просить о помощи, и я тебе с удовольствием помогу И побольше душевных, теплых объятий!

«Осторожно, трехлетка» или «Я сам»! (3-5 лет)

Осознание своего «Я» — личности, отдельной от родителей. Его задача сейчас: развитие инициативности и целеустремленности. Травмы периода 3-5 лет ведут к развитию чувства вины, страха порицания и заторможенности. В этом возрасте стоит избегать прямой критики и подавления его желания самостоятельности. Корректировать его действия можно только с помощью игры, отвлечения внимания и сказок. Другими словами, если вы хотите, чтоб он убрал комнату, превратите это в игру. Ваша фантазия и его послушание сейчас находятся в прямой зависимости друг от друга.

Первоклашки (6-11 лет)

Любопытство и желание общаться. Задача: развитие предприимчивости, компетентности и умелости. Травмы этого периода приводят к развитию чувства неполноценности и инертности. Ему нужен интерес и ощущение счастья. Чувство достигнутого результата. Главное сейчас, чтобы он почувствовал, что он молодец. Ищите возможности похвалить его. Будет хорошо, если ребенок будет слышать в свой адрес следующее: - Ты можешь думать прежде, чем сказать «да» или «нет» -

Ты можешь учиться на своих ошибках - Ты можешь найти свой собственный способ что-то делать -
Я люблю тебя, даже когда мы разные и мне нравится расти вместе с тобой

Подростки. (11-18 лет)

Это мост между детством и взрослой жизнью. Противоречия. Ребенок становится очень ранимым и чувствительным внутри, но грубым снаружи. Хочет самоутвердиться, но не знает как. Его урок сейчас: изучение идентичности, познание себя: «Кто я в этой жизни?». Дети, с успехом прошедшие этот период, знают, что такое верность людям и идеалам. Травмы подросткового периода приводят к негативизму, протестному поведению или застенчивости и конформизму. Другими словами они либо в любой ситуации будут стараться выделиться и доказать свою особенность, либо, наоборот, заживут по общественному шаблону, не способные найти применение своим талантам и склонностям. В психологии есть такие понятия как «я — сообщение» и «ты — сообщение». Вот пример этих двух сообщений:

1. У меня сердце болит из-за твоих опозданий!

2. Я человек впечатлительный и очень беспокоюсь, когда ты задерживаешься из школы!

На первый взгляд, они мало отличаются друг от друга. Но в первом случае мама переносит ответственность за свои чувства на ребенка, а во втором делится с ним своей проблемой. Часто родители боятся показать ребенку, что они в чем-то несовершенны, слабы. Но отчаянно отстаивая свое старшинство, они теряют главное — доверие своих детей. Важно уметь выстраивать дружеские отношения.

Правила семейного счастья. Часть 2.

Существует 4 ошибочные цели детского поведения. Разберём их по порядку и, соответственно, узнаем истинные причины такого поведения.

Цель 1.

Ребёнок начинают требовать, умничать или «включать дурака». Такое поведение раздражает родителей и начинается конфликт, влекущий за собой наказание ребёнка. На самом деле детям, элементарно не хватает внимания родителей, а соответственно и их любви. И таким экстремальным способом они это внимание получают. При таком поведении ребёнка, родителям нужно проявить свою любовь как-то неформально. Не смотреть ребёнку в глаза, когда он начинает так себя вести, а подойти к нему и положить руку между лопаток, чуть ниже шеи. У человека это место является центром получения энергии. Альтернативными способами являются: положить руку на плечо, взять на руки (если маленький ребёнок), мальчику можно дать щелбан или вовлечь его в игровую борьбу. На самом деле ребёнку достаточно внимания к нему взрослого 15 минут в день. Только необходимо наполнить их. Наполнить – значит не спрашивать ребёнка о его делах, а рассказать о своих делах, чувствах, планах. Пусть ребёнок участвует в вашей жизни и чувствует свою значимость в ней.

Цель 2.

Ребёнок начинает горько плакать, как будто мама очень обидела его. Движущий рычаг такого ребёнка — манипуляция. Вызывая жалость, ребёнок добивается своего. Но чем больше ребёнка жалеешь, тем ему хуже. На самом деле ребёнку не хватает уверенности в себе, и добиться своего он

может только таким способом. Если ребёнок манипулирует слезами, необходимо пересилить себя и отключиться от жалости. Нужно физически отдалиться, уйти в другую комнату, и осознать, что на самом деле с ребёнком всё в порядке, поверить в него, что он со всем справится. В дальнейшем – показать ему свою веру, хвалить за любую мелочь, никогда не критиковать его действия, если он очень старается что-то сделать.

Цель 3.

Ребёнок хамит, ведёт себя агрессивно, делает и говорит всё, что может причинить боль родителям. На самом деле он мстит родителям за боль, которая есть у него внутри. Ребёнок переживая свою боль, причиняет боль родителям. Дети-мстители склонны к саморазрушению, могут ломать кости, часто болеют. Также они могут грубить, причинять другим физическую боль, заниматься садизмом над животными. Проявление этих признаков должно насторожить родителей. На самом деле ребёнок защищается. Защищается от собственной боли, причиняя её другим. Необходимо те 15 минут обязательного родительского внимания посвятить разговорам о боли ребёнка. Для него очень важно понять, что он может говорить о своей боли. В свою очередь растёт его доверие родителям и пропадает потребность им мстить.

Цель 4.

Ребёнок упрямится и любой ценой хочет добиться своего, победить, убедить, доказать кто главный. Это элементарная борьба за власть. Родители легко вовлекаются в эту борьбу, ведь это радостный процесс, приятная цель – доказать, что ты в семье главный. За этой борьбой ребёнок прячет нехватку своей значимости. Стратегия поведения взрослого в этой ситуации – осознать, что суть конфликта борьба двух людей за власть, взять тайм-аут и переключиться на что-то другое, а потом вести с ребёнком мирные переговоры. А в дальнейшем показывать ребёнку его значимость в вашей семье, чтобы ему и вам не приходилось бороться по всяким пустякам. Учитесь понимать своих детей и в кризисной ситуации понять истинный мотив поведения своего ребёнка. Правильно повести себя, достигая положительного результата в воспитании детей без наказания.