

Семейные отношения как основа взаимопонимания

(консультация для родителей)

Уважение - основа, на которой, на мой взгляд, должны строиться все взаимоотношения, без него невозможно найти понимания, без него любовь превращается в эгоизм, без уважения нельзя создать счастливые гармоничные отношения.

Качество отношений напрямую зависит от наличия или отсутствия взаимного уважения в семье.

Как только в семье эта способность сходит на нет, начинаются конфликты, постоянное недовольство, 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 такие важные качества, как любовь, доверие, ответственность становятся теми ценностями, которые скрепляют союз. Без него всё это остаётся лишь красивыми словами.

Если есть взаимное уважение, 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 и собой. Муж 2 года не может найти постоянную работу. Основной заработок у неё.

Она сильно переживает, что из-за этой ситуации ведет себя, как «мужик», что женщина не должна работать (прошла многочисленные «женские» тренинги), что 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, очень переживает из-за этого. Сидит дома. Постоянная усталость. Ничего не хочет. Апатия. Муж постоянно критикует, 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, всюю обесценивает.

• Много ли в его претензиях по поводу фигуры жены уважения к ней как к женщине, как к той, 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 каждый раз разговоры с мужем 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 он наконец-то начал работать), чтобы открыть клинику (она врач, открыла свой кабинет недавно, не раз говорила ему о 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.

Ну, а то, что он стал зарабатывать, оплачивать все расходы по дому и на детей - не в счёт.

Он это должен делать. Это его обязанности. Это вместо: «Спасибо, дорогой!». Принёс и принёс!

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

Это 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, что им действительно нравится.

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

- **Общий интерес** - это создавать свою семью и относиться 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 это, 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, узнать друг о друге больше.

Да, я правда 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 про расслабление, про возможность перезагрузиться, восстановиться. Интересно. Мне бы тоже не помешало расслабиться. А давай-ка я попробую в следующий раз с тобой, если ты позволишь? Я не уверена, что понравится, но мне интересно!

Это не значит, что теперь каждый раз вместе на рыбалку, это значит, 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 вместе. Я спланирую».

И вот только из этой глубины, искреннего интереса, желания узнать мир другого можно обнаружить или придумать совместные увлечения.

И тогда это будет про настоящую близость, про доверие и про то, что нам действительно интересно друг с другом, несмотря на нашу разность!

Доверие – исходное отношение ребенка к миру. Но доверие часто наталкивается на обман, непонимание и насмешку. Постепенно ребенок учится закрываться от окружающих, прятать свои чувства, скептически относиться к тому, что ему говорят. При этом ребенок начинает понимать: одни люди заслуживают доверия, а другие нет.

Нарушение доверительных отношений приводит со временем к «отдаленности» между родителем и ребенком, что может вылиться в различные психоэмоциональные отклонения у детей: фобии, депрессию, агрессию, тревожность, застенчивость, плаксивость, и т.д.

Основные составляющие доверительных отношений между родителями и ребенком

• **Принятие ребенка** – это когда ребенка принимают полностью – и его сильные стороны, и его слабости. Ребенок на подсознательном уровне, «всеми фибрами своей души» должен чувствовать: **«Меня любят не за то, каким я должен быть, а за то, каков я есть»**. Психологи отмечают, что при таком подходе ребенок получает

необходимую эмоциональную поддержку для изменения себя и своего поведения. В ситуации принятия

очень важен физический контакт. Специалисты говорят о четырех обязательных объятиях в день (это минимум, который нужно нарушать в сторону увеличения)!

- **Уважение детской личности**

Уважительное отношение включает в себя следующие компоненты:

1. *Возможность быть услышанным взрослым.*

Естественно, это не означает, что мы постоянно должны соглашаться с ребенком, отдавать ему пальму первенства в разговоре. Желательно выстроить ваши диалоги таким образом, чтобы ребенок чувствовал, что с его мыслями и мнением считаются, что его позиция принимается наравне с другими. Он может ошибаться, но может и услышать извинения взрослого, когда тот неправ. Кстати, ваши точные и простые извинения (если в них, конечно, есть необходимость) покажут ребенку, что вы уважаете его чувства и сожалеете о своем поведении.

2. *Уважение к ребенку проявляется в честном отношении взрослого к личному пространству ребенка*

Ребенку необходимо знать, что есть кто-то, кому он может доверять, кто-то, кто сохранит его тайну. Искренность, неподдельность в общении с ребенком

3. *Третья составляющая доверительных отношений – это: в отношениях с ребенком не нужно «казаться», нужно «быть».* Надо продолжать жить своей жизнью, в которой роль «воспитателя» является одной из нескольких, а не единственной. Если взрослый искренен с самим собой, искренность и откровенность в отношениях с детьми для него будет естественной, он будет отдавать себя, выражать свои истинные чувства. Что бы ни произошло, ребенок должен чувствовать по отношению к себе и к своим проблемам искренний интерес и заботу. Однако все это должно исходить от живых людей, а не от манекенов, надевших заданные маски.

- **Формирование позитивных ожиданий в отношении ребенка**

Следующий важный момент в создании доверительных отношений: ребенок учится настолько хуже или лучше, насколько взрослый верит в него. Нужно сказать, что в жизни (а не только в учебе) поведение ребенка во многом определяется тем, чего от него ожидают.

- **Эффективная похвала**

Вы когда-нибудь задумывались над тем, как часто вы хвалите своего ребенка, как вы это делаете, сколько хороших слов у вас есть в запасе? У американцев есть специальные буклеты, где учителям и родителям предлагается 101 способ похвалы! Похвала может быть заслуженная, искренняя, немедленная, конкретная, направленная на

внутреннюю мотивацию, индивидуальная, повторяющаяся, спонтанная и прочее. Всегда действуйте по ситуации и руководствуйтесь своими эмоциями, тогда ваша похвала будет искренней и эффективной.

• **Руководство по развитию доверительных отношений**

• Делитесь вашими чувствами с детьми.

• Не скрывайте от них своих радостей и огорчений.

• Дайте детям возможность быть услышанными. Ребенку, как и взрослому, необходимо понимание того, что его слушают, когда он говорит. Вы можете выбрать в течение дня определенный период – час или даже несколько минут, когда вы отложите все свои дела и ваше внимание будет полностью принадлежать ему.

• Принимайте активное участие во всех занятиях ребенка. Этим вы, с одной стороны, как бы «делитесь собой», с другой – выступаете образцом увлеченного выполнения заданий.

• Сделайте ящик «ЛИЧНЫЕ ПИСЬМА». Поощряйте детей писать вам письма личного характера, где они описывают свои чувства, переживания.

• Оставляйте ребенку специальные записочки с признанием тех или иных его заслуг.

Три способа открыть ребенку свою любовь:

1. *Слово*

Называйте ребенка ласковыми именами, придумывайте домашние прозвища, рассказывайте сказки, различные поучительные истории. И пусть в вашем голосе звучит нежность, нежность и только нежность.

2. *Прикосновение*

Иногда достаточно взять ребенка за руку, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал плакать, капризничать и расстраиваться. А потому как можно больше ласкайте своего ребенка, не обращая внимание на советы многоопытных родителей. Психологи пришли к выводу, что физический контакт с матерью стимулирует физиологическое и эмоциональное развитие ребенка. Переласкать ребенка, считают психологи, невозможно.

3. *Взгляд*

Не разговаривайте с ребенком, стоя к нему спиной или вполоборота, не кричите ему из соседней комнаты. Подойдите, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотите.

Все это может помочь оптимизировать (улучшить) отношения с собственным ребенком, снизить уровень конфликтности, агрессии, повысить уровень доверия, что в свою очередь приводит к миру и благополучию в семье.

Что делать родителям для улучшения отношения с вашим ребенком:

• *Интересуйтесь жизнью и увлечениями ребенка.* Старайтесь задавать ребенку не только вопросы, которые бы касались его учебы, но и вопросы о повседневной и личной жизни. Если подросток не хочет вам сообщать некую информацию, то значит нужно оставить его с этим вопросом в покое и не пытаться вытянуть силой. Когда придет время – он сам поделится с вами.

• *Похвалы много не бывает.* Похвала помогает повышению самооценки и настраивает на позитив.

• *Поддерживайте.* Несмотря на то, что подросток кажется взрослым, он по-прежнему нуждается в вашей поддержке. Поддерживайте подростка во всех начинаниях, и тогда он начнет еще больше стараться, чтобы вы это увидели и похвалили его.

• *Разговаривайте по душам* и находите время для общения.

• *Делитесь опытом.* Хотя вы и росли в совершенно иное время, но ваш опыт может быть полезен и эти знания могут пригодиться ребенку. Делитесь опытом ненавязчиво, и тогда подросток быстрее станет чувствовать свою самостоятельность.

• *Будьте терпеливы.* Чтобы наладить отношения с ребенком, необходимо набраться терпения и настойчивости. Если первый опыт оказался неудачным, то не стоит опускать руки. Семейные отношения невозможно нормализовать за пару дней – необходимо немало приложить усилий, чтобы получить положительный результат.

• *Используйте «Я-высказывания»* - когда хотите сказать, о том, что недовольны

• *Устанавливайте свои границы и правила*

• *Будьте примером для подражания*

• *Будьте искренни и честны с подростком.*

Чего стоит избегать родителям, чтобы не провоцировать конфликт с подростком:

• *Упреки и претензии:* дети в подростковом возрасте не всегда адекватно реагируют на критику и упреки. И чтобы избежать не очень приятных последствий, лучше заменить упреки **добрыми советами и рекомендациями.** Таким образом, вы сможете наладить контакт с подростком, и у вас станут более доверительные отношения. Ведь это очень важно, при этом он не будет выслушивать критику в свой адрес.

• *«Ты-высказывания»* - такие высказывания способствуют появлению конфликта и поддерживает его.

• *Критика:* прибегая к критике вы можете ранить подростка и задеть его, что скорее всего вызовет ответную реакцию и желание сделать наоборот, досадить вам.

Если вы родитель, хотите **наладить отношения** с ребенком и не знаете, как это сделать, то, скорее всего, вам необходимо

начать изменения с тактики своего поведения по отношению к своему взрослому ребенку. При этом важно помнить следующее:

1. Прямое воздействие на подростка, как правило, не эффективно, особенно когда есть негативные высказывания;

2. Любое давление, которое вы оказываете на подростка, обязательно вызовет его сопротивление, а затем ответное противодействие;

3. Излишний родительский контроль обязательно вызывает желание от него избавиться и выйти из-под родительского контроля, откуда поведение, которое можно назвать «назло родителям»;

4. Недоверие к ребенку и его способности справиться самостоятельно – понижает самооценку подростка и заставляет искать способы компенсирующие способы повышения самооценки, которые далеко не всегда являются конструктивными (курение, принадлежность к различным группам и компаниям и т.д.)

Для того, чтобы **изменить отношения между родителями и подростком в лучшую сторону** необходимо:

1. Родителям необходимо четко озвучить подростку свои страхи и опасения, так, чтобы он мог услышать и понять родителей.

2. Подростку необходимо честно рассказывать о том, что с ним происходит. Подростку тоже необходимо сказать о своих страхах и переживаниях. Подростку важно знать, что его выслушают без критики.

3. Родителю необходимо показать свою готовность слушать и понимать подростка. Понимание создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие доверительные отношения.

4. Подростку нужно объяснить родителям, что он нуждается в том, чтобы его просто выслушали и не давали советов, пока вы их сами не попросите.

5. Родители, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать советам родителей и подростку необходимо давать право выбора.

Если придерживаться приведенных выше рекомендаций, то возможен **диалог между родителем и подростком на равных** и, как следствие, развитие взаимопонимания в дальнейшем.