

Секрет семейного счастья

Известный педагог В.А. Сухомлинский написал:
«Семья – это та среда, где человек должен учиться творить добро».



В США большой популярностью пользуется книга психотерапевта Джона Готтмана, профессора Университета штата Вашингтон в Сиэтле, в которой рассказывается о доступных методах достижения семейного счастья. Ее автор — профессор с мировым именем, семейные отношения — его специальность. Давайте познакомимся с некоторыми основными принципами, при соблюдении которых, по мнению доктора Готтмана, современная семья может существовать, избегая серьезных конфликтов.

Принцип дружбы

Оказывается, основы построения счастливой семьи очень просты. Счастливые супруги сумели разработать в своей повседневной жизни определенный стиль отношений, когда отрицательные мысли и чувства — свойственные всем — не преобладают над положительными. Джон Готтман такие отношения называет эмоционально интеллигентными. В центре его теории находится одна простая истина — счастье супружеских пар базируется на дружбе. Чаще всего они знают друг друга очень хорошо, каждый из них постоянно оказывает внимание своему спутнику жизни, и это проявляется в любых самых незначительных мелочах.

О ссорах

В 40% брак распадается из-за непрекращающихся ссор между супругами. Более чем в 80% случаев именно женщины являются инициаторами обсуждения острых тем, тогда как супруг обычно уклоняется от этого. Но это еще не кризис — такое случается в любых семьях. Джон Готтман подразделяет конфликты на две категории — те, которые можно решить мирным путем, и те, которые стали привычными, превратившись в образ жизни. И тогда происходит одно из двух: либо супруги понимают, какой вид конфликтов происходит, и вместе вырабатывают стратегию их решения, либо расходятся, чтобы не отравлять друг другу жизнь.

Решаемые проблемы

Если вы раздражаетесь и сразу накидываетесь с упреками на своего спутника жизни, то ваше общение и закончится на той же ноте. Но если вы сумеете обуздать первый порыв и обойдетесь без критики, то дискуссия окажется более продуктивной для вас обоих. Ведь существует явное различие между фразами: «Боже, ну что ты за человек. Не мог бы ты ехать помедленнее, пока мы не перевернулись к чертовой матери?!» и «Я знаю, как тебе нравится быстрая езда, но я так боюсь, когда ты превышаешь скорость. Будь добр, езжай помедленней». Возможно, реакция на вторую фразу и не последует немедленно, но она поможет вам сохранить добрые отношения. Дело в том, что люди способны меняться только тогда, когда чувствуют, что они любимы.

Каждая из сторон несет ответственность за отношения в семье. Мы приведем некоторые правила, которые следует соблюдать при возникновении конфликтной ситуации:

- *Начинайте свои высказывания со слов «я», а не «ты». Постарайтесь, как можно спокойнее описать, что происходит. Не давайте оценок и не обвиняйте своего партнера.*
- *Выражайте свои мысли отчетливо и будьте предельно вежливы. Используйте такие выражения, как «пожалуйста» и «мне кажется, было бы неплохо, если бы».*
- *Ваша речь должна носить позитивный характер.*
- *Не отвергайте никаких предложений вашего партнера. Постарайтесь не медлить с ответом, иначе его настроение может измениться в худшую сторону.*

Брак — это не только рождение и воспитание детей, исполнение обязанностей по дому. Брак — это и определенная духовная связь в рамках особых отношений, богатых символами и ритуалами. Если есть возможность, вы можете ввести их и в вашей семье. И это послужит ее укреплению.

Семейное счастье — оно незаметное... Где-то ползает в кроватке, бегаем под столом... Рассказывает стишки, выученные в детском садике, показывает первые полученные в школе пятёрки... Печёт первые свои блинчики, надевает своё первое бальное платье, впервые влюбляется и летает счастливое по дому... Приходит уставшее после работы, целует и прижимает тебя, обнимает тебя по ночам и тихо шепчет: «Я тебя очень люблю». Вот оно, счастье...

ПРИТЧА О СЧАСТЬЕ

Однажды, прогуливаясь по лесу, три брата увидели глубокую яму. В ней сидело Счастье.

Один, из братьев подошел, наклонился к яме и сказал:

— Если бы у меня было много денег, я был бы счастлив.

Счастье подарило ему много денег, брат ушел счастливым.

Другой брат, наклонился к яме и попросил:

— Красивая женщина, если бы она украсила мою жизнь, тем, чтобы была рядом, вот тогда бы я был счастлив.

Счастье выполнило и его желание, брат убежал с женщиной, вне себя от счастья.

Третий брат наклонился, подойдя к яме :

— А Тебе, что нужно? — спросило Счастье.

— Что нужно Тебе? — переспросил брат.

— Я бы хотела, чтобы меня вытащили из этой ямы, — сказала Счастье.



Брат, протянув руку, вытащил из ямы Счастье и пошел прочь своей дорогой. А Счастье довольное побежало за ним...



**КАКОЕ СЧАСТЬЕ ЖИТЬ НА СВЕТЕ, КОГДА Я В МИРЕ НЕ ОДНА.
КОГДА ДУША ТЕПЛОМ СОГРЕТА И ЗА СПИНОЙ СТОИТ СЕМЬЯ.
ПОНЯТЬ СПОСОБНЫ МЫ НЕ СРАЗУ - НА ЭТО НУЖНО МНОГО ЛЕТ:
СЕМЬЯ ДАЕТСЯ ЛИШЬ ОДНАЖДЫ - ДОРОЖЕ...БЛИЖЕ...ЛУЧШЕ НЕТ!**