

Откровенно о Семье

Электронное месячное издание

Номер 1, Октябрь 2012

Как определить состояние ваших супружеских отношений?

Стр. 1

Как разговаривать с ребенком?

Page 2



Заходите на наши веб-странички:

Откровенно о семье
Facebook

shalomcentermn.com

source of life.info



Встреча ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ СЕМЬИ

3 ноября 2012 года,
в 6 вечера

На встречу приглашаются женщины и мужчины, состоящие в браке (вне зависимости или вы можете прийти вместе со своим супругом/супругой или нет). Наша первая встреча будет проведена в непринужденной обстановке, за чашкой чая и легкими угощениями по адресу: 4215 Fairview Avenue, Minnetonka, MN 55343

Вопросы? 7630370-0851

Ведущая программ:



Елена Ручко
Лектор и практикующий семейный психотерапевт

<http://www.facebook.com/pages/Откровенно-О-Семье>

Как определить состояние ваших супружеских отношений?

Существуют ли абсолютно эмоционально и духовно здоровые семьи? Или семьи где супруги настолько самодостаточны, что не нуждаются в поддержке своих отношений, самообразовании, или в решении текущих проблем и конфликтов?

Супружеские отношения строятся на уважении и любви, и часто сравниваются с костром. Если в костер на подкладывать горючие материалы, не ухаживать за ним, не поддерживать в нем огонь, то он рано или поздно погаснет.

Отношения также можно сравнить с посадкой растения, домашнего цветка, куста помидоров или огурцов; если ему не обеспечить благоприятные климатические условия, не поливать, не удобрять, то оно рано или поздно сохнет и умрет.

Когда молодые люди только женятся, часто говорят что их “корабль отправляется в плавание.” Многие супруги не осознают того, что их отношения нуждаются в постоянной заботе, внимании, и периодическом ремонте. Живя в полном неведении, действуя автоматически, оставляя самое ценное “на произвол судьбы” многие

“просыпаются” когда отсутствие нужной заботы и текущие проблемы уже привели их отношения в лучшем случае в плачевное состояние, а то и в состояние полной разрухи. Супруги начинают понимать что то, как они общаются, привело их к проблемам, которые они не знают как решить, и которые причиняют боль.

Казалось бы, тут нужно незамедлительно начинать починку отношений. Но увы, зачастую самые простые методы “ухода” оказываются недоступными, поскольку у таких мужей и жен нет необходимых навыков.

Здоровые и функциональные семьи это более чем просто отсутствие клинических отклонений или открытого конфликта

Навыки применения стратегий и методов для налаживания и поддержания положительных взаимоотношений нужно развивать постепенно и практиковать постоянно. Если человек не научился писать буквы, то как он может писать книги? Чтобы создать литературные произведения, человек научился говорить, выучил алфавит, правописание, много лет писал под диктовку упражнения,

диктанты, сочинения. Точно так же и в семейных отношениях. Как можно выработать способность прощать другого, если человек не научился слушать другого? Ведь многие слышат лишь себя, свой собственный голос, доводы, умозаключения не принимая, критикуя, и ставя под сомнение то, что говорит другой.

Замечено что на семинары ходят именно те супружеские пары, которые заботятся и ухаживают за своими отношениями. Используя любую возможность для того чтобы научиться, узнать и поразмышлять такие мужчины и женщины поддерживают и обогащают свои отношения, вырабатывают навыки решения разногласий, общения, разрешения конфликтных ситуаций. Такие супруги способны не только поддерживать свой “очаг любви” но и в состоянии оказать поддержку и помощь тем, которые в состоянии полного неведения “плывут в своей лодке” в неизвестном направлении, часто гонясь за миражами. Те пары, которые наиболее остро нуждаются в том, чтобы обратить свое внимание на состояние их супружеских отношений, зачастую не приходят на семинары и встречи, организованные для поддержки семей.

Добро пожаловать на наши встречи!

Елена Ручко

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ?

Пр 12:18 «Иной пустослов уязвляет как мечом, а язык мудрых врачует»
«There is one who speaks rashly like the thrust of a sword, but the tongue of the wise brings healing».

Следуя многочисленным рекомендациям, описанных в книгах по воспитанию детей, многие родители сдерживаются от того чтобы приказывать или навязывать свои решения в ответ на проблемы своих детей. Но это не значит что детям при этом дается разрешение на непристойное и неуважительное поведение.

Многие родители слышали о том, что для успешного воспитания ребенка нужно установить границы “дозволенного” или пределы допустимого поведения для своих детей. Если дети точно знают что именно нельзя делать, или как нельзя вести себя, то чаще всего они и ведут себя хорошо, чувствуют себя свободно и счастливо.

Не все родители понимают как добиться позитивного результата и какие именно стратегии применять.

Для многих родителей установление границ допустимого значит раздачу команд, подкрепленную дополнительными командами, приправленных ощутимой долей строгости и гнева. Они полагают, что каждый раз, когда они говорят что-либо ребенку, они устанавливают эти лимиты, и чем громче звучит их голос, и чем чаще они повторяют, тем крепче становятся эти лимиты.

Они могут добиться некоторых результатов командуя, но они предрасполагают своих детей на спор и борьбу (против себя же) и оказывают таким образом своим чадам “медвежью услугу.”

Многие родители нашли более эффективный способ установления границ дозволенного. Они это делают

задавая вопросы и предлагая ответить и сделать выбор. Они не говорят своим детям что делать, но возлагают ответственность за эти решения на их плечи. По мере того как дети подрастают, родители менее и менее говорят об этих границах; они устанавливают их тем, что дают своим детям право выбора из предложенных родителями вариантов.

Сравните разные подходы
Ситуация: Ребенок говорит что-то громко и невежливо своим родителям.
Воинствующий подход: “Не смей разговаривать со мной таким голосом.”
Эффективный подход: “Ты расстроился. Я с удовольствием тебя выслушаю когда твой голос будет звучать так же спокойно и вежливо, как звучит сейчас мой голос.”

Ситуация: Ребенок “тянет время” за домашней работой.

Воинствующий подход: “Ты сейчас должна делать домашнюю работу.”
Эффективный подход: “Можешь посмотреть вместе с нами телевизор когда закончишь домашнюю работу.”

Ситуация: Двое детей дерутся.

Воинствующий подход: “Хватит драться. Нужно относиться хорошо друг ко другу.”

Эффективный подход: “Ребята можете присоединиться к нам как только разберетесь друг с другом.”

Ситуация: Ребенок отказывается выполнять свою часть работы по дому.

Воинствующий подход: “Мне нужно чтобы ты постриг травку.”
Эффективный подход: “Я отвезу тебя на футбольную тренировку как только ты закончишь стричь травку.”

Как видите, родители, использующие воинствующий подход разговаривают со своими детьми языком запретов и команд. Это зачастую вызывает негативную реакцию ребенка. Ребенок говорит “нет,” “не буду,” или просто игнорирует ваши слова.

Родители, использующие эффективный подход, предлагают своим детям

определенную последовательность действий в позитивной манере.

Каких родителей дети больше склонны слушаться? Тех, которые слишком строги, запрещают и приказывают? Или тех, которые обращаясь в дружеской манере, все-таки поддерживают порядок в доме и в жизни своих детей. (Заметьте, что мы сегодня не говорим о тех родителях, которые потакают своим детям, которые им позволяют делать все что те хотят не поправляя, не ограничивая, не устанавливая границ дозволенного).

Эффективные родители настаивают на уважении и послушании своих детей так же, как и Воинствующие родители. Только подходят они к этому по-другому. Они дают возможность своим детям подумать и принять самим решение. Детям легче повиноваться если они сами решили это сделать. Вот почему с раннего детства родителям нужно давать детям возможность подумать и решить: “Оденешь свою курточку сразу, или понесешь ее в руках?” (Вместо “сейчас же одень свою куртку.”)

Если вы решитесь на то чтобы начать перемены к тому чтобы стать более эффективными родителями, то имейте ввиду что поначалу дети могут и не понять “новый язык” общения; им может понадобиться время на “перестройку.”

Удачи вам, дорогие родители, в ваших попытках применения эффективных методов воспитания.
 Елена Ручко

