

Откровенно о Семье

Электронное ежемесячное издание

Номер 2, Ноябрь 2012

Счастливым брак — это реально?

Стр. 1



Как говорить с ребенком, или пять способов решить одну проблему.

Стр. 2



Ответы на вопросы:

Стр. 2

Заходите на наши веб-странички:

[Откровенно о семье Facebook](#)
shalomcentermn.com
[source of life.info](#)



Добро пожаловать на встречи

ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ СЕМЬИ

Следующая встреча состоится в январе 2013

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? 763-370-0851

Ведущая программ:

Елена Ручко



Лектор и практикующий семейный психотерапевт

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

Счастливым брак — это реально?

Каждый из нас мечтает об этом. Стремится к этому и желает всем сердцем. Вступая в брак, никто и подумать не может иначе. Зачем тогда жениться? Если не уверен, если не веришь в счастье. Счастливым брак... Два волнующих и многообещающих слова, создающих союз пары и вдохновляющих иметь гармонию в отношениях, понимание, единство, любовь. Что такое счастливым брак? Он приходит сразу после росписи в ЗАГСе или автоматически сам является по какому-то случаю, по праздникам? А, может, нам кажется, что будет так, как «на роду написано» и если суждено, то будем счастливы вместе?

Брак сам по себе – не забава, не игра в мужа и жену, не выход из каких-либо проблем. Это осознанный шаг двух любящих и думающих серьезно людей, которые понимают, что их отношения будут нести обязательства, иметь постоянство, и они будут учиться ежедневно создавать и поддерживать благоприятный климат в семье. А счастливым брак – когда эти двое преодолевают трудности, год за годом трудятся бок о бок, разделяя радость и горе вместе. «И будут одна плоть» ([Бытие 2:24](#)). Эти слова не новые, но вечные и истинные. Двое объединятся в одну плоть, в одно целое. Это союз любви, который подразумевает физическую,

эмоциональную, интеллектуальную и духовную близость.

В наше время вседозволенности, ложных ценностей и идеалов, брак теряет свою высокую цель. Духовность – это то, чего нам не хватает. Во всех сферах жизни.

Мы можем путём колоссального труда добиться временного удовольствия и решения проблем, но наши человеческие нужды никогда не смогут быть полностью удовлетворены, пока мы не будем общаться должным образом не только со своим «я», с супругом, друзьями, но также и с Богом. От рождения в нас заложена потребность в личном общении с Богом. Если супруги доверяют себя и свой дом Ему, они будут связаны друг с другом в прочном, счастливом браке. Гармоничная жизнь в браке это не только иметь физическое и психическое здоровье, и даже социальным благополучием мы не достигаем гармонии. Нам нужна духовность, чем мы часто пренебрегаем.

Нам нужен в центр отношений — Бог. «И сказал Господь Бог: не хорошо быть человеку одному» ([Бытие 2:18](#)). Что это означает? Господь отметил этот вопрос, и Он же его решил самым замечательным образом. Бог – Творец, Учредитель счастливого брака, и Он любит благословлять союз мужчины и женщины, если видит, что это «хорошо» и «хорошо весьма». Бог с радостью готов помочь нам сделать наш брак счастливым, это дорогой подарок, подаренный с любовью. Стоит доверять Богу и внимать Его советам.

Счастливым брак - это реально, и прожить счастливо единственную жизнь, наилучшим способом в браке – это также реально. Интересное слово «счастье». Можно представить его так, что человек есть «частью», и двое, соучаствуя, соединяясь в одну плоть, образовывая союз любви, получают счастье, то есть единство и близость.

Счастливая пара обладает дивной смелостью искренне восхищаться достоинствами друг друга, внимательно замечать все прекрасные черты и запоминать чудесные мгновения совместной жизни. Счастливая пара улыбается, проводит вместе время для отдыха, и разрешает конфликты конструктивными способами. Муж и жена не соперничают друг с другом, как одинокие индивиды, они одно целое, они ценят друг друга, понимают, выражают свою признательность, слушают и уважают. Они любят друг друга так, как их учит любить Бог.

В погоне за жизнью есть опасность забыть о своём браке, тогда супруги просто живут вместе, но не любят друг друга. И тогда счастливым брак — это не про них. Они забывают общаться друг с другом, улыбаться, прикасаться, делиться любовью и нежностью. Пусть это не произойдёт. Пусть счастливым брак будет реальностью и дарит глубокие гармоничные отношения.

Материал подготовила Елена Ткаченко

Как говорить с ребенком, или пять способов решить одну проблему

Оказывается, если взрослый (родитель или учитель) просто изменит что-то в своей линии поведения, то многие конфликты не только легко разрешатся, но даже и не возникнут. В психологии это называется конструктивным взаимодействием. Вот несколько напутствий.

Во-первых, если вы хотите выслушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Также важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.

Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным ребенком, не стоит задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши слова звучали в утвердительной форме.

В-третьих, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство. "Я поняла, что ты ударил Олю книжкой, потому что она тебя дразнила. Тебе было обидно". "У тебя сегодня пятерка по истории. Вижу, что ты гордишься своими успехами".

В-четвёртых, очень важно в беседе "держаться паузы." Если глаза ребенка смотрят не на вас, а в сторону, вдаль, то продолжайте молчать — в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа, он впитывает, он думает.

В-пятых, никогда не сравнивайте своего ребенка с другими, более успешными, на ваш взгляд, детьми! У каждого ребенка можно найти то, чем можно гордиться! И сравнивайте его результаты сегодняшние с его же предыдущими. Ищите лучшее в вашем ребенке.

Как говорить, чтобы ребенок вас услышал?

1. Не обвиняйте — опишите проблему. Дети с большей готовностью начинают вести себя более ответственно, когда родитель или учитель вместо обвинений и приказов описывает проблему. Четко и кратко. Вместо "Маша, что здесь творится! Посмотри, что ты наделала — весь стол в краске!" можно сказать: "Маша, на столе краска. Убери, пожалуйста".

2. Не угрожайте и не приказывайте — предложите выбор. Угрозы и приказы

заставляют детей чувствовать себя беспомощными и обиженными. Выбор открывает дорогу к новым возможностям. — Не хочу кушать, не хочу кушать, — кричит четырехлетняя Машенька. И вместо уговоров и запугиваний ("Если ты не съешь этот пельмень, то он будет ходить за тобой и плакать") можно предложить ребенку выбор. Но такой, какой нужен вам. — Машенька, ты будешь есть кашу гречневую или овсяную? Для более старших этот принцип работает еще эффективнее: — Тебе с какого урока приятнее начать делать домашнюю работу? С чтения или с математики? И ребенок уже переключается на обдумывание самостоятельного выбора, а не своих капризов.

3. Не упрекайте, а выражайте свои чувства. Доказано, что дети слышат не только крики и угрозы. Попробуйте говорить о своих чувствах. Это вызывает доверие и заставляет прислушаться. И не вызывает ответной реакции. Вместо "Я что, похожа на дерево? Не висни на мне!" можно сказать: "Когда кто-нибудь на мне виснет, у меня болит спина".

4. Можно не говорить, а рисовать и писать. Дети часто пропускают мимо ушей слова взрослых, а картинку мимо ушей не пропустишь. Нарисованное или написанное именно для НИХ запоминается гораздо лучше.

Вместо нотаций про ответственность за домашнее животное, на клетку с попугаем повесить записку: "Я уже не могу дышать! Пожалуйста, почисть мою клетку! Твой друг Гоша"

5. Не делайте замечания, попробуйте привлечь внимание интонациями. Вместо: "Что тут произошло?! Это просто свинство какое-то! Отвратительно!", можно сказать голосом французской горничной: "О, мон ами! Мусор на стол, где ми ужинать?! Нет, нет, нет. Это надо немедленно убирать!", голосом гангстера: "Что за базар, парни? Соберите-ка весь этот хлам, а то у вас будут большие проблемы!", голосом робота: "Все... игрушки...книжки...ботинки... должны... исчезнуть...до...ужина". **Для детей мир — это игра.** Если творчески относиться к проблемам, им ...просто не останется места. Удачи вам, дорогие родители, в ваших попытках применения эффективных методов воспитания.

Материал подготовила Елена Ткаченко

Ответы на вопросы

Отвечает Елена Ручко, ведущая программ "Откровенно о Семье:"

5 ноября 2012 прошла встреча "Откровенно о Семье." В атмосфере диалога, участники встречи делились друг с другом мыслями и идеями на актуальные проблемы, тревожащие современных супругов. Участники имели много вопросов, на которые мы надеемся ответить во время очередной встречи "Откровенно о Семье" в январе следующего года. В этом выпуске мне хотелось бы ответить на один из заданных вопросов.

Вопрос: Как вызвать мужа на откровенный разговор?

Ответ: Вызвать человека на откровенный разговор, вне зависимости мужа или жену, можно следующим образом. Сначала нужно как-бы "назначить встречу." Можно сказать: "Милый, мне очень нужно поговорить с тобой, и очень важно чтобы ты мог меня выслушать и понять. Когда мы можем это сделать?" Если вы просто начнете говорить, и скорее всего ваш муж не будет готов слушать и "услышать" вас, то ваша речь очень даже может вызвать защитную реакцию или, как минимум, непонимание. И если вам удалось "встретиться," то удостоверьтесь что вам ничего не помешает, ни телефон, ни дети бегающие вокруг вас, ни телевизор, ни какое-либо физическое недомогание (усталость, головная боль, и т.д.). Начните разговор с открытого признания, что ваши слова могут расстроить вашего мужа, что вы не хотите его расстроить так как любите и уважаете его. Но вам нужно высказать то, что наболело внутри вас, и вы очень надеетесь, что он вас сможет понять. Далее, сообщите то, что тревожит вас таким способом, чтобы не критиковать и не атаковать, а просто выразить все в форме описания своих сомнений, чувств, и страхов.

Таким может быть начало разговора. На следующей встрече мы сможем немного больше осветить эту тему. Надеюсь, что посещая наши встречи мы сможем развивать в себе великое искусство общения не только в кругу нашей семьи, но и в нашем обществе.