СЕМЬЯ КАК ФАКТОР СЧАСТЬЯ

Что такое семья?

Для начала зададим себе вопрос, что такое семья? Существует ряд определений.

Согласно одному из них, ***семья*** — это ячейка общества (малая социальная группа), важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях — отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами и другими родственниками, живущими вместе и ведущими совместное хозяйство (Соловьев Н. Я., 1977).

«***Семья*** — это микрокосмос всего мира… Если мы хотим изменить мир, нужно изменить семью…» (Вирджиния Сатир).

Какую семью можно назвать счастливой? Наверное, ту, в которой находят общий язык практически по всем вопросам, чувствуют ответственность друг за друга и проявляют любовь, уважение и дружеские чувства.

Люди, прожившие вместе долгое время и претендующие на право называться гармоничной, счастливой семьей, знают точно, что все вышеперечисленное, как правило, само собой не получается, а, напротив, требует большого труда, терпения, совместных усилий. В данном случае очень важно желание искать компромисс и пути для понимания, а не обострять противоречия и не поддаваться обидам и приступам ложного самолюбия.

Психологи вывели признаки гармоничной и негармоничной семьи. Подумайте, сравните определения специалистов и свои ощущения от ваших семейных отношений. И если вы хотите достичь гармонии – прислушайтесь к предлагаемой информации, примите решение и внесите необходимые изменения в вашу жизнь.

Признаки гармоничной семьи

1. Все члены семьи общаются между собой, умеют слушать друг друга.
2. В спорах учитывается мнение каждого члена семьи. Здоровая семья – это место проявления близости, любви, так же как и отрицательных эмоций.
3. Разделяются ответственность и обязанности между всеми членами семьи.
4. Все члены семьи поддерживают друг друга, умеют распределить и выполнять обязанности другого члена в случае изменения ситуации (командировка, болезнь).
5. Каждый её член верит в себя, имеет адекватную самооценку, доверяет другим.
6. Родители учат детей уважать других людей, их различия во вкусах; уважают вкусы, выбор друзей, время препровождения подростка.
7. Члены семьи обладают общей системой ценностей, знают свои права.
8. Существуют семейные традиции, дети знают своих предков, свои корни.
9. Коалиции между членами семьи динамичны и изменчивы. Допускается смена одних внутрисемейных треугольников другими без возникновения при этом у членов семьи чувства ревности или ненадежности, что жизненно необходимо для установления личностно-социальных границ.
10. В семье ценится чувство юмора, воспитывается позитивное отношение к жизни.
11. В семье уделяется внимание духовной жизни.
12. В семье уделяется время развлечениям.
13. В семье поощряется совместный приём пищи.
14. В семье поощряется альтруизм (сделать что-либо безвозмездно для другого человека, школы)
15. Члены семьи создают условия для своего личностного роста.
16. Члены семьи не стесняются обращаться за помощью и поддержкой к специалистам в случае кризиса или появления проблем.

Признаки негармоничной семьи

1. Когда один из членов семьи занимает чрезмерно доминирующее, а другой слишком зависимое положение; интересы одних членов семьи удовлетворяются в ущерб другим.
2. Когда отсутствует способность членов семьи к взаимопониманию, нет солидарности в решении жизненных проблем, отсутствует взаимность в эмоциональных привязанностях.
3. Когда семья живет в условиях обострившихся конфликтных ситуаций; когда высок риск ухода из семьи одного из супругов.
4. Псевдосолидарная семья характеризуется жесткой регламентацией всей семейной жизни, отсутствием взаимной эмоциональной теплоты.

5.Коалиционная семья, т.е. семья, в которой возникают коалиции, находящиеся в противостоянии друг с другом и нарушающие баланс и функционирование семьи в целом. Типичным примером выступают межпоколенные коалиции — противостояния внутрисемейных групп по типу «родитель и ребенок против второго родителя», «бабушка, дедушка и ребенок против родителей», «родитель и бабушка, дедушка против второго родителя» (известные противостояния тещи и жены против мужа и свекрови и мужа против жены) и т.д.

Что же делает семью эффективной?

Эффективным семьям свойственно следующее:

- ✓ В них есть глава семьи: тот, вокруг которого собраны остальные члены, кто всегда в курсе происходящего и кто знает, кто на что способен.
- ✓ Члены семьи вовлекаются во взаимоотношения друг с другом.
- ✓ Они гостеприимны. Гости являются дополнительной поддерживающей системой членов семьи.
- ✓ Когда приходят проблемы, что неизбежно в семейной жизни, они стараются решить их быстро и открыто, не подвергая угрозе семейные отношения.
- ✓ Они высоко ценят свои ритуалы, проводят вместе праздники, вместе горюют на похоронах, поддерживают ощущение сплоченности и неразрывности другими способами.
- ✓ Они нежны, члены семьи обнимают друг друга, целуют и тепло пожимают руки. Они охотно проявляют любовь и заботу друг о друге.
- ✓ У членов семьи есть чувство дома, есть дом, город или какое-либо другое место, к которому они чувствуют привязанность. Даже часто переезжающие семьи могут привязаться к месту, в котором они сейчас находятся.
- ✓ У них есть чувство связи поколений, члены семьи чувствуют нечто, с чем они связаны, что было до них и будет, когда они умрут.
- ✓ Они уважают пожилых людей, уважают и заботятся о бабушках, дедушках и других пожилых родственниках. Уважают их опыт и мудрость.

И в заключение: здоровая семья основывается не на доминировании родителей над детьми, а на том, что сила первых обеспечивает безопасность вторых. А потому…

Памятка для родителей.

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и пожнешь.
4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ребенку она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижай!
6. Ребенок – это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
10. Люби своего ребенка любым – непонятливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним – радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой.

Контактные адреса и телефоны:

ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»
г. Тверь, ул. Королева, д.10. Тел.: 51-52-80, 72-13-40
ГБУЗ «ТОКНД», отделение медико-психологической помощи для детей и подростков
г. Тверь, Перекопский переулок, д.13. Тел. 55-51-95.
Телефон поддержки: 55-95-90.
E-mail: tverond@mail.ru
Код города 8 (4822)