

учреждение культуры

Центр детского и семейного чтения

Советы для родителей

СТАНЬТЕ



СЧАСТЛИВЫМИ

Вышний Волочек

2011

Центр детского и семейного чтения

*Составитель: М. Е. Зацопова,
библиограф ИО.*

*Верстка, дизайн: Н. А.
Веселова, заведующая*

информационным отделом.

*Редактор: О. П. Короткова,
заведующая детским отделом.*

171165 Вышний Волочек,

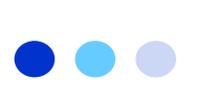
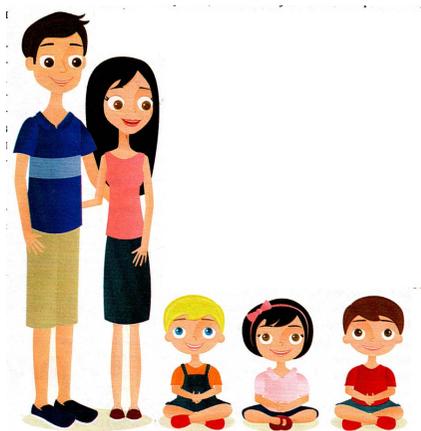
Ул. 9 января, д. 21.

Телефоны:

6-22-80.



«Главный смысл и цель семейной жизни -
воспитание детей. Главная школа воспитания детей
- это взаимоотношения мужа и жены, отца и
матери»
В. Сухомлинский



Содержание

Вступление	3
Семейные традиции	5
Основные правила супружеской этики	7
Не будьте неграмотны в вопросах супружеской жизни	9
Что чаще всего становится причиной развода?	11
Сила России в крепкой семье	14
Советуем прочитать	17
Резюме	18



Резюме



Семь правил для того, чтобы сделать вашу семейную жизнь более счастливой:

Не будьте сварливы, никогда не ворчите друг на друга.

Не пытайтесь переделать своего партнера по браку.

Не критикуйте.

Искренне одобряйте.

Дарите женщинам цветы.

Будьте вежливы.

Прочтите хорошую книгу о сексе.



Уважаемые взрослые!

«Все счастливые семьи счастливы одинаково»

Л. Толстой

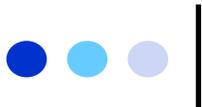
Семья – это маленькая Вселенная. Создать хорошую семью труднее, чем написать книгу, сделать открытие. А управление семьей - это и наука, и искусство и даже особое ремесло.

Раз семья Вселенная, пусть маленькая, должны существовать и загадки. А на каждую загадку есть разгадки.

Эти разгадки - опыт, знания, накопленные человечеством, советы психологов, которые нашли своё отражение и в книгах.

Предлагаемая литература и статьи из периодических журналов - это конечно не набор беспрекословных истин и не рецептурный сборник. Прежде всего, потому, что современная семья тоже меняется. Но мы надеемся, что данный указатель вызовет у вас интерес и поможет на практике сделать вашу семью счастливее.

Просто станьте счастливыми!



Живите в гармонии

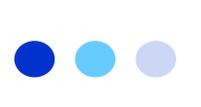
«Хорошая жена может сделать из плохого мужа хорошего. Мужчины должны делать своей избраннице то же самое, что и она делает для вас и для семьи. Она - это вторая половина, гармония, счастье и любовь.

Делайте всё для неё, не ожидая ничего взамен. Если это будет так, то всё вокруг изменится в лучшую сторону. В этом случае укрепляется не только чувство любви, но и появится чувство ответственности, на котором держится мир и счастье семьи.

Мужчины и женщины играют различные роли в семье и обществе, но спорить о том, чья роль важнее, просто бессмысленно. Потому семья - это единая команда, в которой выигрывают или проигрывают все вместе.

Более сильный или более мудрый должен не подавлять и унижать, а поддерживать и одобрять. Хорошо, когда в семье лидерство переменное. В одних вопросах более компетентен мужчина, а в других - женщина».

Из статьи С.Яковлева и Е. Середы «Любовь на здоровье» (журнал «Свет», №1 за 2004 год)



Свердлова, О. Г. Углы семейного кольца: [диалоги о воспитании] / О. Г. Свердлова. - Воронеж : Модек, 2006. - 368 с.- (Библиотека педагога - практика).

Семья : 500 вопросов и ответов / ред.-сост. Л. В. Прошина. - М. : Мысль, 1992. - 717 с. : ил.

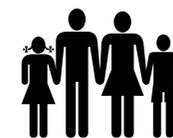
Супружеская жизнь : гармония и конфликты. - М. : Профиздат, 1990. - 176 с. - (Библиотека семейного воспитания).



Федорук, Е. Наш с тобой секрет / Е. Федорук // Мой ребенок.—2011.— №12.—С. 224-227.

Эриксон, М. Стратегии семейной терапии. / М.Эриксон, Д. Хейли ; пер. с англ. - М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2007. - 432 с.- (Современная психология : теория и практика).

Яковлев, С. Любовь на здоровье / С. Яковлев, Е. Серeda. // Свет. - 2004 .- № 1. - С. 38 - 40.





Советуем прочитать

«Счастлив тот, кто счастлив у себя дома».

Л. Толстой

Андреева, И. Семья. Книга для чтения / И. Андреева, А. Гулыга. - М. : Алгоритм, 2005. - 592 с.

Козлов, Н. И. Как относится к себе и людям, или Практическая психология на каждый день / Н. И. Козлов. - 2-изд., перераб. и доп. - М. : Новая школа, 1994. - 320 с.

Литвинов, В. И. Шпаргалка по супружескому счастью / В. И. Литвинов, Н. В. Шамарина. - Ростов на Дону : Феникс, 2003. - 320 с. - (Психологический практикум)



Мы и наша семья : [книга для молодых родителей] / сост. В.И. Зацепин, В.Д. Цимбалюк.—3-е изд., дораб. и доп.— М. : Мол. гвардия, 1987.—416 с. : ил.



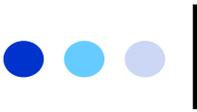
Семейные традиции

«Праздничные традиции и семейные ритуалы важны как для детей, так и для родителей. Положить начало традициям несложно. Самое главное - угодить и детям и взрослым. Только тогда традиция приживется. Традиции и ритуалы есть в каждой семье, но иногда они негласные, то есть о них не говорят вслух. Например: Кто в вашей семье укладывает детей спать? А кто их купает? Кто отправляется за покупками или готовит завтрак в субботу?

Итак, если вы хотите, чтобы в вашей семье появились приятные традиции, начните с самого легкого: постарайтесь обнаружить те ритуалы, которые уже есть в доме. Их можно развить, сделать интересными и разнообразными.

Ритуалы и правила, по которым будет жить семья, вырабатываются постепенно. Причем каждый из супругов приносит привычки и традиции из семьи своих родителей. И если оказывается что представления о том, как нужно строить жизнь у супругов не совпадают, появляется повод для конфликтов. Выход из этой ситуации только один - все проговаривать вслух, искать компромиссы и постепенно создавать свои собственные правила жизни.

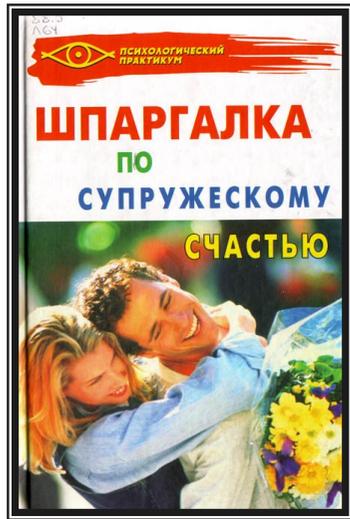
Иногда традиции можно позаимствовать. Если в семьях друзей или знакомых увидели что - то интересное, то не стесняйтесь взять это на вооружение и внедрить в своей семье.



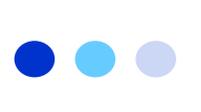
Например: Кто-то перед сном всей семьёй играет в настольные игры или читают вслух книги. А где-то родители в Новый год передеваются дедом Морозом и Снегурочкой. А может быть, вам захочется в каждую годовщину бракосочетания сделать фотографию. Вариантов масса.

Позвольте традициям меняться вместе с вашей семьёй. Ведь дети растут. И если одна традиция уходит, ей на смену придет другая. Самое главное, чтобы все получали удовольствие от семейных традиций». *Из журнала «Домашний очаг» №12, 2010 год.*

Появление любой семьи непременно ассоциируется с любовью между мужчиной и женщиной. Любимый человек учится с детства, наблюдая за отношениями родителей, знакомых, читая книги.



И всё же, несмотря ни на что, половина браков распадается через два года. Чем это объяснить? Как сохранить семью? Какие должны быть отношения между супругами, детьми и родителями? Как избежать ссор? На эти и другие вопросы найдёте ответы в книге «Шпаргалки по супружескому счастью».

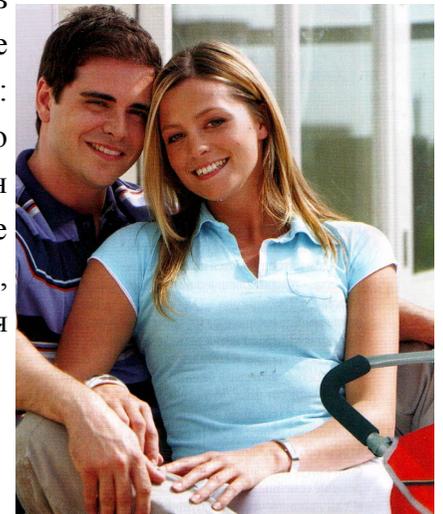


И третье - правильная семейная иерархия. На этих трёх, так сказать «китах» строится семейная жизнь. Только все вместе три этих слагаемых дают возможность прийти к единству в браке и построить крепкую и дружную семью, где люди собрались во имя общей цели - любви и единства.

(из бесед священника Павла Гумерова газета «Православное Верхневолжье»)

Уникальность супружеских отношений проистекает из того что муж и жена сотрудничают друг с другом в решении необозримого круга проблем - от сугубо материальных до самых интимных, сексуальных; от самых духовных: цель и смысл жизни - до самых обыденных: где и как провести отпуск. В ходе этого сотрудничества возникает особая близость между мужем и женой, они как никто другой, глубоко понимают всё, о чём говорят, или даже не говорят друг другу.

В результате каждый из супругов проживает, как бы не одну, а две жизни: собственную и жизнь своего спутника. Он становится вдвое богаче интеллектуально, эмоционально, духовно. Семья - замечательное сообщество!





Сила России в крепкой семье

Православная церковь всегда ратовала за крепкую, дружную семью. Газета «Православное Верхневолжье» с 2010 года публикует в рубрике «Православная психология» цикл бесед священника Павла Гумерова «*Семейные конфликты: профилактика и лечение*».

Эти беседы посвящены тому, как научиться избегать столкновений и конфликтов в семейной жизни, как разрешать конфликтные ситуации, как достичь мира и взаимопонимания в браке.

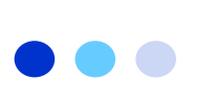
Три кита семейного счастья

Это самые простые истины, правда, уже изрядно позабытые в современном мире. По этим правилам люди во все времена строили свою семейную жизнь.

В основе семейной жизни православного христианина должны лежать три слагаемых.

Первое и самое главное - любовь. Очень важно правильно понимать это слово, потому что далеко не все знают, что такое настоящая любовь.

Второе - это правильное понимание целей и задач семейной жизни.



Теплые отношения между мужем и женой, умение сохранить погоду в доме, обходить острые углы - всё это возможно при условии, если собственная семья для человека является кумиром.

Психологи считают, что каждая супружеская пара проходит через серию отправных пунктов - ключевых событий, которые изменяют взгляды обоих партнеров на отношения и при этом или укрепляют или ослабляют союз.

Это издание будет интересно и тем, кто ещё ищет избранника (избранницу) и тем, кто состоит в браке.

Данная книга содержит следующие разделы:

- Формула любви
- Дела семейные
- Чужая семья - потёмки. А своя?
- Пощёчины и оплеухи супружеской жизни.

А сейчас познакомьтесь с основными правилами супружества.

Основные правила супружеской этики

1. Недопустимо выяснять супружеские отношения перед посторонними.

2. Никаких замечаний при посторонних — это сильно задевает самолюбие.

3. Умейте вставать на защиту супруги в столкновениях с друзьями или родственниками.

4. Семейное кредо: «мы разберемся сами». Не позволяйте вмешиваться родителям, родственникам, друзьям.



5. Не рассказывайте о муже, детях никаких порочащих их фактов.

6. Умейте остановиться в гневе.

7. «Не пилить».

8. Ценить друг друга.

9. Не спешите с грубостью, лучше лишний раз похвалите.

10. Не делайте обобщений и преувеличений («Ты никогда не хотел меня понять, ты всегда делаешь то, что тебе хочется»).

11. Поменьше упреков.

12. Помните только хорошее.

13. Не носите обиду в себе. Вскрывайте конфликты.

14. Умейте уступать.

15. Умейте поставить себя на место другого.

16. Не конфликтуйте по пустякам.

17. Не допускайте осложнения начавшегося конфликта.

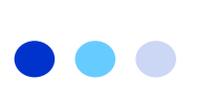
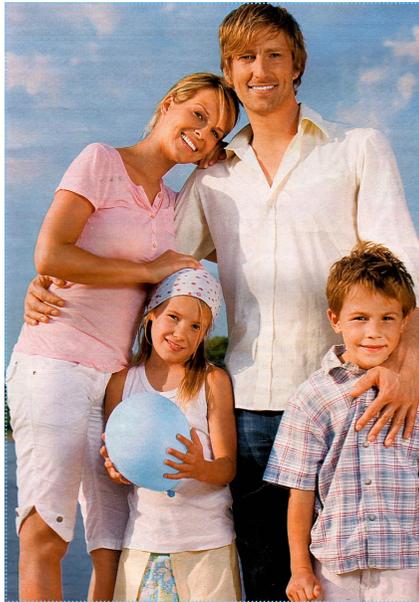
18. Овладейте гибкой семейной дипломатией (подбодрите, незаметно приобщите мужа к семейным делам).

19. «Нет» грубости и пошлости.

20. Будьте на единых педагогических позициях в воспитании детей.

21. Станьте другом друзей ваших домочадцев.

22. Живите с верой в будущее.



Центр детского и семейного чтения

Статистика свидетельствует, что сегодня каждый третий заключённый брак распадается. Помочь молодым и немолодым супругам избежать подобного финала совместной жизни - такую задачу поставили перед собой авторы книги «Супружеская жизнь: гармония и конфликты».

Эта научно - популярная книга о супружеской жизни, причинах конфликтов в семье и способах достижения гармонии. Гармония в супружестве достигается лишь при постоянном самовоспитании, сознательном повышении супругами своих знаний о психологических и физиологических особенностях мужчины и женщины.

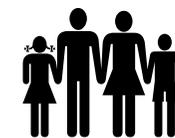
Разделы книги:

✿ *Все начинается с любви?*

✿ *Ты + я = семья.*

✿ *Трое в одной лодке*

✿ *Сколько стоит счастье?*





Большое место автор уделяет проблемам семьи в главе «Как делать семью»: ч.1. Любовь, влюблённость и семья (закономерности и парадоксы); ч.2. С кем и как строить семью (практическое руководство); ч.3. Что в семье недопустимо или Для семьи вместо Уголовного кодекса.

Глава «Психология сексуальной жизни» поможет по иному взглянуть на секс, подскажет пути гармонизации отношений в паре.

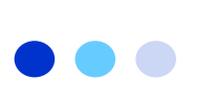
Искусство семейной жизни, пожалуй, самое сложное из всех искусств - всё из летучих полутонов, из паутинного сплетения оттенков. Мы не знаем тут очень многого, не знаем даже размеров своего незнания. Большинство из нас здесь самоучки, а значит чаще всего неучи.

Бытом многих семей правят сейчас три докультуры:

а) **психологическая неграмотность** - незнание женской и мужской психологии, азов эмоционального общения в семье;

б) **половое невежество** - незнание законов человеческой сексуальности, разладов мужской и женской половой природы и способов их смягчения;

в) **воспитательная неграмотность** - незнание коренных отличий детской психологии от взрослой, неумение воспитывать детей в ключе их психологии и в духе нынешнего времени.



Не будьте неграмотны в вопросах супружеской жизни

«Большинство психиатров приходит к выводу, что главным источником разногласий в семейной жизни является физическое несоответствие супругов. Во всяком случае, любые трудности в семейной жизни могут быть легко преодолены, если между супругами нормальные половые отношения.

Неудачные браки объясняются четырьмя основными причинами:

- ❁ **Половое несоответствие.**
- ❁ **Различные точки зрения супругов на способ проведения свободного времени.**
- ❁ **Финансовые затруднения.**
- ❁ **Духовные, физические и эмоциональные ненормальности.**

Обратите внимание, что половой вопрос стоит на первом месте а, что крайне странно, денежные затруднения только на третьем.

Половая жизнь, является наиболее важным фактором в супружестве. Общеизвестно, что именно она является тем рифом, о который разбивается счастье многих мужчин и женщин.

Секс является главным удовольствием в супружеской жизни. Но если половые отношения между супругами строятся неверно, все остальные вопросы нельзя решить правильно.

Что же делать? Прочтите хорошую книгу о сексе». Из книги В.И. Литвинова «Шпаргалка по супружескому счастью».



В книге много психологических тестов. Проверьте себя!

ТЕСТ: УДАЧЕН ЛИ ВАШ СОЮЗ?

Замуж выйти не напасть. Вот только замужем бы не пропасть... Считаете ли вы свой брак счастливым?

1 Вы оптимист или пессимист?
 А. Бываю и тем, и другим 3 балла
 Б. Конечно, оптимист! 5 баллов
 В. Скорее, пессимист 1 балл

2 В случае ссоры кто первый ищет примирения?
 А. Муж бегает за мной 5 баллов
 Б. Я ношусь за мужем 1 балл
 В. В зависимости от обстоятельств 3 балла

3 Предположим, ваш супруг потерял всю зарплату. Ваши действия?
 А. Выгону его из дома 5 баллов
 Б. Попрошу в долг у подруги 3 балла
 В. Пойду мыть подъезды 1 балл

4 Вы — "локомотив" или "вагон" в ваших отношениях с партнером?
 А. Бываю и ведущей, и ведомой 3 балла
 Б. Я, скорее, загнанная лошадь .. 1 балл
 В. "Локомотив", конечно! 5 баллов

5 Существует ли у вас в семье разделение обязанностей на мужские и женские?
 А. У меня одни права и никакие обязанностей 5 баллов
 Б. Муж к кастрюлям и близко не подходит 1 балл
 В. Какая глупость! Делаем все по очереди 3 балла

6 Закончите фразу: "Счастливым брак — это..."
 А. ...взаимовыгодное сотрудничество 5 баллов
 Б. ...взаимопонимание и любовь 3 балла
 В. Да где вы видели счастливые браки? 1 балл

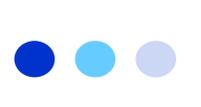


ПОДСЧИТЫВАЕМ БАЛЛЫ:

<p>От 6 до 14 баллов Не пора ли напомнить мужу, что эпоха патриархата давно прошла? В конце концов, брак — не только сплошные обязанности. Попробуйте поговорить с благоверным о наболевшем. В конце концов, кто, как не вы, заслужил право на любовь!</p>	<p>От 15 до 23 баллов Со стороны вы кажетесь идеальной парой. И это недалеко от истины. Конечно, у вас, как у всех, бывают ссоры, однако вы оба проявляете достаточно мудрости, чтобы семейные отношения не захлебнулись в водовороте скандалов.</p>	<p>От 24 до 30 баллов Многие мужчины ценят в женщинах независимость и самостоятельность. Но многих она и отпугивает. Не лучше ли забыть дома о начальственных замашках? Вашим отношениям это пойдет на пользу.</p>
--	--	--

Продолжение темы на с. 90 ▶

Из журнала «Добрые советы» № 12 за 2007 г.



Что чаще всего становится причиной развода?

Опрос ВЦИОМ 2007 года

- 27% - алкоголизм, наркомания одного из супругов
- 21% - отсутствие собственного жилья
- 16% - невозможность прокормить семью
- 15% - вмешательство родственников в дела семьи
- 9% - ошибки самих супругов
- 5% - невозможность иметь детей
- 4% - длительное раздельное проживание
- 2% - хроническая болезнь одного из супругов
- 1% - тюремное заключение одного из супругов

Из журнала «Домашний очаг» № 6 за 2010 г.

А не хотите ли познакомиться с современным аналогом книг Д. Карнеги, только основанном на российском материале? Тогда вам будет небезынтересна книга **Николая Козлова «Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день»**. Книга включает широкий круг вопросов: не только деловое и повседневное общение, но и личностный рост, семья, секс.