

Чебоксарский институт (филиал) Московского политехнического университета  
Чувашская республиканская общественная организация «Союз женщин Чувашии»

## **Хрестоматия**

# **Менеджмент счастливой семьи**

**Том 1. Модель успешной семьи и важнейшие компетенции супругов**

Под редакцией автора-составителя профессора Олега Г. Волкова

Чебоксары

2016

**УДК 159.9**

**ББК 88.5**

**В 67**

**Олег Г. Волков**

**В 67**

Хрестоматия. Менеджмент счастливой семьи. Том 1. Модель успешной семьи и важнейшие компетенции супругов / Под ред. Олега Г. Волкова. – Чебоксары, Чебоксарский институт (филиал) Московского политехнического университета, 2016. – 294 с.

**ISBN 978-5-9905083-3-0**

В хрестоматии представлены фрагменты произведений российских мыслителей, писателей, педагогов и психологов XX-XXI веков, объединенных единой темой – вопросами самосознания и развития компетенций ответственного супруга и просвещенного родителя как необходимых индивидуальных качеств для счастливой семейной жизни на всех этапах ее становления и развития. При подборе текстов редактор-составитель ориентировался на авторскую модель счастливой семьи, включающую 5 этапов, 10 основных блоков и 100 необходимых, но достаточных компетенций и качеств счастливого супруга. Книга может быть рекомендована широкому кругу читателей, в первую очередь – студенческой и учащейся молодежи как молодым и будущим супругам и родителям.

Рецензенты образовательной программы «Менеджмент счастливой семьи» Лавина Т.А., доктор пед. наук, профессор ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Николаева Г.В., кандидат пед. наук, доцент, проректор БОУ ДПО (ПК) С «Чувашский республиканский институт образования» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики.

При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 01.04.2015 № 79-рп и на основании конкурса, проведенного Союзом женщин России.

**УДК 159.9**

**ББК 88.5**

**ISBN 978-5-9905083-3-0**

© Олег Г. Волков, 2016

## Содержание

Предисловие	4
1. Любовь и качества, которые проявляют любящие супруги	8
2. Качества хорошего отца	37
3. Качества хорошей мамы	72
4. Семейные ценности	97
5. Совместные дела по дому	113
6. Общий бюджет семьи	133
7. Здоровая семья – здоровые дети	160
8. Ваши потенциально талантливые дети	193
9. Отношения к внешнему окружению семьи	224
10. Философия развития семьи	260

## Предисловие

Давненько не встречалось на полках книжных магазинов и в библиотеках новинок с таким названием, как хрестоматия. «ХРЕСТОМАТИЯ или ХРИСТОМАТИЯ (греч. chrestos - полезный, и manthein - обучать). Сборник избранных отрывков по какой-либо отрасли знаний или литературных».<sup>1</sup>

Но именно такой тип учебного пособия, представляющий собой сборник определенных по смыслу статей, произведений или избранных отрывков из них, на наш взгляд, максимально будет подходить для самостоятельного и домашнего изучения разработанного нами учебного курса по образовательной программе «Менеджмент счастливой семьи».

Привычный и известный всем со школьной поры афоризм Льва Толстого, с него начинается роман «Анна Каренина»: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастная семья несчастлива по-своему». Этой социальной аксиомой, не требующей доказательства, фактически определены концептуальные условия счастливой семьи. Великая загадка, над которой ученые и философы бьются несколько тысячелетий – почему все счастливые семьи похожи друг на друга?

Семья, как правильно принято об этом говорить, – ячейка общества. Самое простое обозначение ячейки – квадрат. А вот из каких частей и как эта ячейка должна формироваться, можно образно проследить на серии последовательных рисунков. В нашей схеме мы рассматриваем семью как ячейку общества, состоящую из нескольких блоков и тесно с этим обществом связанную. Итак, «счастливая семья», в нашем понимании, состоит из четырех основных блоков: ответственный папа, заботливая мама, талантливые дети и необходимые ресурсы для жизни (единые ценности, совместные дела и, конечно, общий дом и финансы).

Все четыре треугольника, составляющие базовую модель счастливой семьи, связаны друг с другом и исходят из одной точки – центра, который называется «ЛЮБОВЬ». В схематичном изображении эта точка красного цвета. Любовь является главным связующим элементом семьи, ее началом. Однако без дальнейшего развития и появления остальных составляющих эту точку нельзя назвать семьей.

Любовь, рожденная между мужчиной и женщиной, притягивает их друг к другу. Стрелки красного цвета на двух боковых блоках квадрата направлены друг на друга. И все, что было в жизни до этого – другие люди и какие-то дела, перестает для вас значить. Все думы и помыслы теперь только об одном человеке, о том, какой он не такой, как все. И единственное желание – сделать все возможное и невозможное, чтобы любимый был всегда рядом. Лучший способ для этого – соединиться с ним для создания семьи и жить долго, дружно и счастливо так, чтобы и умереть в один день.

Мужчина и женщина больше общаются, ближе узнают друг друга, делятся своими взглядами на жизнь. Изначально взгляды на жизнь в паре могут не совпадать, но мужчину и женщину связывает любовь. Поэтому для создания счастливой семьи они учатся взаимопониманию, умению находить компромиссы при принятии решений. Замечательная русская поговорка: «С милым рай и в шалаше». Но шалаш еще надо построить. А крышей шалаша от непогоды в доме будут согласованные с обеих сторон единые семейные ценности, договориться о которых надо еще до свадьбы. Семья, состоящая из отдельных личностей, строит свое настоящее и будущее, основываясь на общем смысле, принятом супругами. Единые ценности нашей семьи – это, в конце концов, самое главное, что есть у нас. Стрелки темного цвета показывают постоянный вклад мужчины и женщины в создание и развитие нижнего треугольника, изображенного на схеме.

Когда в паре есть единые ценности и схожие взгляды на жизнь, то появляются и совместные дела. Это следующая ступенька за «общими ценностями» в нижнем треугольнике на нашем рисунке. И эта составляющая также одинаково зависит как от мужчины, так и от женщины. Общие дела как бы «вытекают» из ценностей. Сюда могут относиться домашние обязанности, совместное времяпрепровождение, совместное решение каких-то вопросов. Семейная лодка разбилась о быт – короткое, но точное определение главной проблемы для большинства порушенных семей, из-за неумения вести общие домашние дела.

Ресурсы семьи – это материальные и финансовые средства, лежащие в основе общего бюджета. Когда у пары появляются общие денежные средства, семья имеет право на существование. Супру-

1 [http://dic.academic.ru/dic.nsf/dic\\_fwords/16558/Хрестоматия/](http://dic.academic.ru/dic.nsf/dic_fwords/16558/Хрестоматия/).

гам есть на что жить и на чём «строить» свою ячейку общества. Ресурсы – это фундамент семьи. В графическом изображении ресурсы также являются основой квадрата семейных отношений.

Когда нижний треугольник квадрата сложен, семья может существовать. Есть любящие друг друга муж и жена, имеющие общие ценности, занимающиеся совместными делами, имеется материальная база для реализации семейных целей. Получившаяся схема отражает большинство молодых семей. Однако это ещё не до конца «счастливая семья».

И вот наступает пора завершения создания образа картинке «Счастливая семья», супруги осознанно приступают к началу построения верхнего треугольника «Ваши талантливые дети». Вершина и этого треугольника берет начало с общей точки. Вот он – истинный образ Любви, являющейся исходной точкой семьи и основой для продолжения жизни. Только с появлением ребенка семья может по праву стать «счастливой семьей». А мужчина и женщина готовы приобрести новый статус – счастливые родители.

Верхние части диагоналей будущего квадрата семьи можно представить как две ладошки мамы и папы, оберегающие маленький росточек новой жизни от всех сторонних невзгод. Но сверху над ним всегда должно светить солнце. «Талантливые дети» окружены любовью родителей, что отражает линия красного цвета на стыке трех блоков. Блок «дети» не связан тесно с блоком ресурсов, все необходимое материальное обеспечение дети получают через родителей.

На этом наша метафорическая схема не завершена. Семью нельзя рассматривать изолированно от общества. Образ отдельной семьи, в виде квадрата, как ячейки гражданского общества можно изобразить в центре большого круга, представляющего собой «Государство и Общество». Продолжим диагонали квадрата, делящие его на четыре треугольника, за пределы ячейки, так что и внешний круг будет разделен на четыре основных сегмента: правое и левое, нижнее и верхнее. Любая семья обязательно в той или иной мере взаимодействует с основными институтами Общества. Боковые сегменты – это внешние контакты семьи, отношения и связи супругов с родными, друзьями, коллегами и знакомыми, это работа для общества и государства и личное хобби.

Нижний сегмент круга, связанный с квадратом семьи, означает институты государства, работающие с семьей. Это, в первую очередь, законы и другие правовые положения государственной политики в области поддержки и контроля семьи, родителей и детей. Этот же сегмент отвечает за вопросы ЖКХ, ценообразования и развития услуг. Да еще за многое-многое другое, что прямо или косвенно связано с семьей.

А вот верхний сегмент – это образ общественного института духовного развития человека, объединяющий Культуру и Образование. Он, в первую очередь, включает Институт Школы, представленный всеми уровнями образования. При этом истоки образования и развития ребенка начинаются с низшего уровня верхнего треугольника квадрата семьи, а значит, с перинатального периода, фактически с первых месяцев беременности.

Кроме того, «счастливая семья» в нашей схеме – система динамичная. Она находится в постоянном развитии, масштабы которого зависят от деятельности родителей. Родители постепенно увеличивают материальную базу, развиваются творчески и духовно, способствуют развитию детей. Наша семейная ячейка, небольшая по размеру на первых порах, с годами растет и количественно, и качественно. Это касается всего – и размера дома, и количества детей, и, конечно, профессионализма, опыта и мудрости родителей.

И получается, что если мужчиной и женщиной движут общие надежды и желание создать свою семью, то они оба должны точно понимать назначение, место и время вложения каждого пазла как важнейших условий для складывания цельной картинке с названием «Счастливая семья». А если вдруг кто-то из супругов или они оба не доработают в плане правильного строительства своей семьи, то это будет означать отсутствие необходимого пазла, и в эту условную дыру в картинке «счастливой семьи» будет уходить, как песок, ваше совместное счастье.

Конечно, в предлагаемом нами курсе «Менеджмент счастливой семьи», как и в любом теоретическом курсе, например, «Квантовой механике», много принятых условностей, отвечающих идеальному состоянию изучаемой модели. Так и мы предполагаем, что базовые теоретические знания о счастливой, идеальной семье будущие супруги должны получить раньше, чем первый опыт сексуальных отношений, принесший реальный, но неожиданный результат.

Счастливая семья – это реальная семья, в которой по-своему достигается образ идеальной модели. Мы все как личности – разные. Однако в каждом человеческом организме, хоть в мужском, хоть в женском – не просто одинаковое количество органов, а схожие по физиологии 11 систем жизнедеятельности: скелет, дыхательная, мышечная, сердечно-сосудистая, нервная, иммунная, лимфатическая, пищеварительная, мочевыделительная, эндокринная, репродуктивная и органы обоняния, зрения и слуха.

Детям уже в детском садике на примере объемной модели человека показывают, как и где в теле человека располагаются его основные органы. Чтобы человек был здоровым, все органы, как пазлы одной картинки, должны находиться на своих местах и правильно взаимодействовать друг с другом.

Так и в соответствии с нашей моделью анатомия счастливой семьи состоит из 10 систем (блоков) важнейших условий ее устойчивого существования. Метафорический образ идеальной модели счастливой семьи можно уподобить развивающей игре для детей «Собери картинку из пазлов». Божье провидение определило, что идеальную модель счастливой семьи составляют десять блоков, в каждом из которых 10 важнейших компетенций супруга-родителя:

- 1. Любовь и качества, которые проявляют любящие супруги.**
- 2. Качества хорошего отца.**
- 3. Качества хорошей мамы.**
- 4. Единые семейные ценности.**
- 5. Совместные дела по дому.**
- 6. Общий бюджет семьи.**
- 7. Здоровая семья – здоровые дети.**
- 8. Ваши потенциально талантливые дети.**
- 9. Отношение к родственникам, друзьям, работе, обществу и государству.**
- 10. Эффективное руководство и философия семьи.**

В итоге получается, что цельная картина, как образ идеальной семьи, состоит из 100 пазлов – необходимых компетенций супруга и родителя. Таким образом, в соответствии с нашей метафорой: как для здоровья человека необходимо, чтобы у него все три тысячи жизненно важных органов были на своем месте, так в крепкой и счастливой семье должны быть соблюдены все основные условия ее формирования, стабильности и развития.

Почему у нас все меньше и меньше счастливых семей? На наш взгляд, потому, что лучшие из лучших доходят до своего понимания счастливой семьи скорее интуитивно, собственным методом проб и ошибок. Мы увидели, что счастливой семья становится в результате личного и совместного упорного труда супругов. Труд, результаты которого четко показывают, что компетенции и желание супругов помогать друг другу позволяют решить все основные семейные и личные проблемы с позиции Любви и общих семейных ценностей.

Исходя из метафорического образа идеальной семьи, счастливыми становятся те, в которых и мужу, и жене по максимуму удалось сформировать у себя качества-компетенции идеального супруга и родителя. Раньше определение и достижение необходимых личных качеств и общих условий для успешной семьи каждая пара супругов решала поодиночке методом «научного тыка».

Сегодня изучение и освоение теоретических основ оригинальной авторской образовательной программы «Менеджмент счастливой семьи» может помочь каждому, кто действительно хочет, но пока не знает, как и что делать, чтобы его семья стала одним из лучших дел его жизни. Чтобы создать счастливую семью, каждый супруг-родитель должен обязательно освоить следующие профессии-специальности, основанные на психологии межличностных отношений и педагогики семейного воспитания и творческого развития детей:

- 1. «УЧЕНИК – СТАЖЕР» – ПОИСК СВОЕЙ ПАРЫ**
- 2. «МОЛОДОЙ СОТРУДНИК» – ЗАБОТЛИВЫЙ МОЛОДОЖЕН**
- 3. «МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ» – ОТВЕТСТВЕННЫЙ СУПРУГ**
- 4. «СПЕЦИАЛИСТ – НАСТАВНИК» – УМНЫЙ РОДИТЕЛЬ**
- 5. «ЭФФЕКТИВНЫЙ ЛИДЕР» – МУДРЫЙ ГЛАВА СЕМЬИ**

Большинство молодежи без тени сомнения считают, что свадьба – это главный итог создания семьи. На самом деле яркий, праздничный и очень дорогой День бракосочетания – это только первый шаг через открытую дверь в дорогу под названием «супружество». Этот путь у каждой семьи свой, и его нельзя пройти в одиночку или на плечах у другого. На этом пути будут разные препятствия и опасности, и чтобы их преодолеть с меньшими потерями, нужно быть к ним готовым, а значит, необходимо заранее научиться необходимым компетенциям, получить нужные качества ответственного супруга и умного родителя.

Главная задача современной российской педагогики: сформировать систему мотиваций молодых и будущих супругов-родителей к личному и совместному труду в процессе создания своей счастливой семьи. Трудиться придется много, иногда и целой жизни не хватает, чтобы можно честно сказать, что на высокие, но минимально необходимые 80 % вы правильно сформировали свою счастливую семью.

Лучшие профессиональные умения формируются в практическом освоении теоретических знаний и предпосылок. Опыт – главный учитель и судья. Никто не рождается с готовыми умениями ответственного супруга, умного родителя и мудрого главы семьи. Все это следует в себе вырабатывать в соответствии с четкой индивидуальной программой изучения, формирования и развития примерно 100 главных слагаемых качеств семейного успеха.

Старайтесь играть по своим правилам – лишь в этом случае вы сможете получить все, чего заслуженно готовы добиться. Не придавайте значения суждению других – слушайте, что говорит ваше сердце. Конечно, слушайте, что говорят окружающие, но их слова не должны вас останавливать, если вы уверены в своей правоте. Не спорьте с совестью и без страха поступайте так, как считаете правильным. Сами определяйте, что для вас хорошо, и никогда не ориентируйтесь на общепринятое понятие о благе. Виктор Франкл сказал: «Добиться успеха – невозможно, как невозможно поймать птицу счастья. Он придет сам по себе – если ты будешь до конца предан делу, которое намного превосходит тебя самого».

И в заключение, я выражаю свою благодарность членам нашей команды, моим бывшим теперь студентам: Анастасии Замковой, Ольге Уськиной, Татьяне Сеняткиной, Екатерине Яшиной и Кристине Григорьевой – за то, что они глубоко прониклись тематикой нашей совместной работы и своим бескорыстным трудом поддержали автора программы «Менеджмент счастливой семьи». Благодарю Кристину Логунову, которая предложила нам свою помощь в вопросах корректуры, художественного оформления и дизайна хрестоматии.

Ну и, конечно, особую благодарность и признательность я выражаю своей супруге и спутнице жизни Ирине И. Волковой. Ведь основным примером для меня при составлении модели счастливой семьи и необходимых компетенций (обязанностей) супругов и родителей служил образ нашей дружной, творческой и крепкой семьи.

Олег Г. Волков

## 1. Любовь и качества, которые проявляют любящие супруги

*Любовь – единственная страсть,  
не признающая ни прошлого,  
ни будущего.  
О. Бальзак*

### **Знать:**

***Постоянная забота, желание помочь и доставить удовольствие друг другу.***

Для здорового во всех смыслах человека естественным является желание постоянно приносить другим людям радость и доставлять другим людям удовольствие.

Говоря о здоровом во всех смыслах человеке, я имею в виду человека здорового физически, душевно и духовно. Болезни бывают естественными и искусственными. Естественные болезни возникают в жизни каждого человека по той простой причине, что человек живёт, и поэтому вступает в контакт со множеством других живых существ, инородных человеку, и по этой причине ему противостоят на физическом, душевном и духовном уровне. Искусственные болезни возникают по причине образа жизни человека, а не самой его жизни, когда поведение человека, его образ мыслей, его психическое состояние заставляет его совершать массу глупостей, неизбежно влияющих на его здоровье негативным образом.

Здоровый физически, душевно и духовно человек – это не тот человек, который никогда не болеет или не переживает недомогания тела, души и духа, а который болеет исключительно естественными болезнями и обладает способностью справляться со своими естественными болезнями, преодолевает свои естественные недуги, не превращая себя при этом в хронически больного, при этом выходя из своих болезней более сильным и более способным. Естественные болезни и недомогания неизбежны и необходимы каждому человеку. Нет естественных болезней и недомоганий – значит и нет человека.

Болезни и недомогания – это обязательная часть общего процесса творческого развития человека. Другое дело, что всё хорошо – в меру. И я говорю сейчас о естественных болезнях и недомоганиях, а не об искусственных болезнях – тяжёлых и хронических заболеваниях, которые появляются в результате определённого образа жизни человека. Пьянство, наркомания, курение, переедание, излишнее пребывание на солнце, неумеренный сон, неумеренный отдых, неумеренная работа или неумеренное творчество и многое другое, что я отношу к больному образу жизни, неизбежно приводят человека к тем или иным искусственным болезням. И именно таких людей, которые в результате своего образа жизни страдают искусственными болезнями, я и называю больными.

Вернёмся к теме статьи: к любви, постоянной радости и постоянному удовольствию.

Итак, для здорового во всех смыслах человека (а мы с Вами выяснили, кого именно можно считать больным, а кого здоровым) естественным является желание постоянно приносить другим людям радость и доставлять другим людям удовольствие.

Для здорового человека также вполне естественно желать и самому постоянно испытывать радость и удовольствие от других людей. Но говоря о постоянной радости и постоянном удовольствии нельзя не говорить и о любви, потому что любовь и постоянные радость и удовольствие – это вещи, которые связаны друг с другом неразрывно. Есть в жизни человека любовь – значит, в его жизни есть и постоянная радость, и постоянное удовольствие.

Может ли в жизни человека быть радость и удовольствие без любви? Может, конечно. Но счастье и радость без любви, во-первых, непостоянны, а во-вторых, что более опасно, неумеренны.

Люди стремятся к любви, стремятся любить и быть любимыми, потому что любовь и только любовь даёт возможность здоровому человеку именно постоянно и в нужном количестве, ни больше и ни меньше, и не от случая к случаю, приносить радость и удовольствие любимым и получать радость и любовь от любимых. Любовь доступна только здоровым людям. Больные люди любить не то что не могут, а не хотят.

Нет ничего удивительного в том, что любящие друг друга люди постоянно доставляют друг другу радость и удовольствия. Дарить друг другу радость и удовольствие – это естественно в любви. Радость от всего испытывают любящие и удовольствия находят во всём. В работе, в творчестве, в отдыхе, даже в болезни любовь даёт возможность человеку испытывать самому радость и удовольствие и приносить её другому. Даже когда сломался лифт и необходимо подняться на двадцать пятый этаж пешком, даже в этом любящие друг друга люди найдут радость и удовольствие. За время подъёма они о многом поговорят, они сделают обязательно какое-нибудь выдающееся открытие, они вдохновят друг друга на порождение какой-нибудь гениальной идеи, они сделают и много другого для себя полезного.

Самое удивительное в том, что любовь не только даёт людям постоянную радость и удовольствие, но и даёт всё это в меру. Ни больше, ни меньше, ничего лишнего, но и не ограничивая себя. И только то, что действительно человеку необходимо. И всё это благодаря любви.

Любовь – единственное, что верно отделяет нужное от ненужного, необходимое от лишнего. Человек, в жизни которого нет любви, вынужден придумывать сам себе различные радости и удовольствия или, наоборот, ущемлять себя в радости и удовольствии.

Что касается первого, когда человек будет придумывать себе удовольствия и радости, то поскольку в его жизни нет любви, то и радости, и удовольствия, придуманные им самим, обязательно окажутся более чем глупыми, а кроме того, и с излишком.

А что касается второго, когда человек ущемляет себя в удовольствии и радости, то и здесь всё будет более чем глупым и неумеренным.

Отсутствие любви – причина неумеренности, а от неумеренности и все искусственные болезни.

Человек, в жизни которого нет любви, неизбежно будет неумерен и в радости, и в удовольствиях. Люди, живущие без любви, неизбежно впадают в те или иные крайности. Они либо отказывают себе даже в маленькой радости и в малом удовольствии и превращают таким образом свою жизнь в сплошное мучение и преодоление этого мучения. Либо, наоборот, позволяют себе всё, превращая свою жизнь в сплошной праздник.

И безрадостная жизнь, как и жизнь в вечном празднике, приводят к одному и тому же печальному результату. Осознание своей бессмысленности и бессмысленности всего вообще. Человек устаёт от жизни и от себя самого, не понимает ни себя, ни жизнь, и не хочет уже ничего ни от себя, ни от жизни.

Вначале я сказал, что для здорового во всех смыслах человека естественным является желание постоянно приносить другим людям радость и доставлять другим людям удовольствие. Но без любви человек не может быть здоровым во всех смыслах.

Если в человеке нет желания приносить другим людям радость и доставлять другим людям удовольствие и нет желания получать от других радость и удовольствие, такому человеку необходимо серьёзно задуматься. Задуматься, во-первых, над тем, что он тяжело болен. А во-вторых, что тяжёлая болезнь его является также и одним из основных признаков того, что в жизни этого человека любви нет.

*Михаил Лекс*

### **Любовь – это забвение себя**

Что такое любовь? А что такое Бог? Я вспоминаю, как Григорий Богослов в четвёртом веке сказал, что если собрать всё-всё, что мы знаем о Боге, в одну книгу, то мы получим идола, а не Бога. Нам очень дороги формулировки, но есть территория, где любое название будет сужать значение.

***Любовь – это место, в котором тебя самого нет вообще, нет ни капельки, а есть только тот, кого любишь.***

Меня поразило, когда узнал, что слово «свобода» ***своими английскими и немецкими корнями уходит в древне-санскритские слова «любить», «быть любимым».*** Вот так носители исчезнувшего языка понимали, что есть ***предельная свобода – это свобода от себя самого – то есть как раз любовь.*** Вся прочая «свобода» – всё равно ввергает в кучу разных несвобод – потому что много хочется, и уже от всего того, что хочется, очень зависишь.

Митрополит Антоний Сурожский, которого я обожаю, рассказывал, как однажды к нему привели мальчика – он был не в себе, сумасшедший, и родители мальчика сказали владыке Антонию:

«Понимаете, умер его папа, а он не верит. Ему много раз объясняли, а он не верит». И Сурожский вместо того, чтобы убеждать мальчика, спросил его: «Почему ты, когда люди говорят тебе, что видели, как отца хоронят, утверждаешь, что он всё же не умер?» А он ответил: «Он не умер, потому что никогда не жил». Отец мальчика не жил, потому что вся его жизнь была подчинена быту, заботам по дому, телевизору, работе, успехам на ней...



***Иногда я себя спрашиваю, когда в своей жизни я переживал Царствие Небесное, когда я был очень-очень счастлив, когда я ЖИЛ, что это были за моменты? И я отвечаю себе, что это было тогда, когда я умел забыть себя, когда целиком переносился в другого человека. Это и было жизнью. Это – я любил.***

В отличие от человека, который то живёт, то просто существует, мир вокруг, кажется всегда, живёт. Воздух, дерево, небо – обладают такой цельностью, такой интенсивностью жизни, они ведь, никогда ничего не откладывают на потом, они всегда присутствуют здесь, сейчас, целиком... Эта цельность – тоже любовь.

Этой цельности можно учиться у мира вокруг. Человек слишком раздроблен, а мир вокруг – всегда целен. Но пока человек цельным не станет, пока разные кусочки себя не соберет в одно, пока не доберётся до какой-то своей предельной глубины – весь мир будет для него маленьким... Он и любить не сможет, потому что любовь взрывается на той твоей глубине.

***Мир вокруг не думает о себе, мир вокруг себя отдаёт.*** Вот что происходит, когда становишься сам цельным – начинаешь отдавать. Простите, что так много говорю, а ведь дело всего лишь в трёх евангельских словах: «Бог есть Любовь».

Когда любишь женщину, этой любовью начинает просвечивать весь мир вокруг. Ведь это не оттого, что женщина собой всё заполонила, хотя такое бывает, но это другое, не любовь, это оттого, что ***любовь к ней, желание отдать себя и свою жизнь этому человеку ввергли тебя в такие глубины себя самого, в такой уровень самозабвения, что ты больше самим собой ничего себе загораживаешь, и тогда во всем уже видишь Бога – Любовь.***

*Борис Корчевников, тележурналист*

Что такое семья, когда она образуется? Момент регистрации объединяет двоих людей прежде всего тем, что они дают обязательства друг другу. Сознавая это или нет, мы даем при этом друг другу и обязательства, и права над собой. (Даже если мы относимся с долей иронии к самой процедуре, которая, действительно, является пародией на таинство венчания.) Ведь с древнейших времен были такие страшные вещи, как клятва и обет. Люди очень боялись поклясться в чем-то ложном или нарушить данный обет. Потому что понимали, что слова имеют огромное мистическое значение. А штамп только напоминает, что эти слова действительно были произнесены. Именно обязательства позволяют людям быть вместе. Во всем вместе. С момента регистрации уже не «я» и «ты», а «мы». В первые годы семьи отношений должно закрепиться это представление «мы».

*Семейный психолог Ирина Рахимова*

Такова действительность: если близкий человек не прислушивается к моим высказываниям, то это моя проблема, а не проблема близкого человека. Можно предположить, что я слишком часто использую оценочные суждения, редко хвалю и поддерживаю близкого человека, использую критические замечания там, где можно было бы предложить позитивный вариант.

Мне очень понравилось определение семьи у англичан: семья – это любовь и поддержка. Если у дочери не складывается личная жизнь, то мать вправе задать себе вопрос: сумела ли я насытить свою дочь любовью? Было ли достаточно материнской любви, чтобы она преобразовалась у ребенка в любовь к себе? Понятно, что дефицит любви и ласки никогда не поздно восполнить. Было бы желание.

*Галина Белозуб, психолог газеты «Моя семья»,  
№2, 2015, стр. 5 «Вот такой рассеянный»*

С моей точки зрения, люди создали семью с того момента, когда они перешли черту товарищеского общения – когда они вступили в семейные отношения, то есть в близкие отношения. Другой вопрос, какую семью они создали и чем им придется заплатить за это. Очень часто, к сожалению, в этом сожителстве с чьей-то стороны есть подлинная любовь, попытка ее реализовать, а со стороны другого человека есть желание использовать своего партнера. Это бывает очень часто, и это очень большая ошибка. С духовной точки зрения, подлинной семьей является тот союз, который сначала попросил благословения у своих родителей, у общества, у Бога. Потому что любовь – это большое дело, которое сопряжено, как морской переход, с бурями, с трудностями...

*Владимир Гурболиков*

Семья – это не игрушка. У семьи есть свои законы. Свои правила есть даже у столяров, которые делают деревянные табуретки. А законы создания счастливой семьи гораздо сложнее... А что получается при создании современных семей? Встретились два человека, понравились друг другу, помечтали и решили создать хороший и красивый дом. Расчеты, эскизы делать не стали, фундамента нет, а есть только стремление пожить красиво...

*Кризисный психолог Михаил Хасьминский*

Психология семьи. Нередко можно услышать, что отношения в семье – это тюрьма для любви с ее свободой. Это правда – но только в том случае, если ставить во главу угла влюбленность и романтику. Когда люди живут вместе, им приходится погружаться в неромантические вещи: где достать денег, как пережить визит родственников супруга или что делать с грязными носками. Да, у всех живых людей откуда-то появляются грязные носки, и игнорировать эту проблему при совместной жизни никак не удастся. Для чисто романтических отношений нужна специальная обстановка – роскошный дворец или берег моря, – где «неприглядные» аспекты бытия можно спрятать друг от друга. Кроме того, романтическая любовь склонна противопоставлять себя всему миру и обществу с его институтами, включая брак. Много ли мы знаем романов и фильмов про счастливые семьи, да еще без измены?

*Психолог Михаил Завалов*

Отношения в семье подразумевают высокую степень доверия. Мой муж или моя жена – тот человек, на которого я могу положиться. Не зря же есть такое понимание: «Муж – это каменная стена». Но и жена – это помощница мужу. Значит, должна присутствовать высокая степень доверия и ответственности одного человека за другого...

*Психолог Людмила Ермакова*

Чего люди ищут в браке? Они ищут счастья. Если любого человека, который идет в ЗАГС или под венец, спросить, чего человек ожидает от семьи, он, конечно, ответит: счастья. И не надо стесняться этого, потому что человек действительно должен стремиться к счастью. И он надеется, что когда рядом с ним появится другой человек, который будет любить его и которого будет любить он, то это и будет счастье. Правы эти люди или нет? Я думаю, что, по большому счету, правы. Это действительно счастье, если ты встретишь человека, который будет восполнением тебя, который будет самым родным и близким человеком. Потому что человек такое существо, которое не может быть один, которое стремится к общению, а высшая полнота общения осуществляется в браке. Поэтому, конечно, семья – это счастье.

*Протоиерей Игорь Гагарин*

Почему счастливая семья – это счастье? Потому что семья помогает нам постоянно, ежедневно ощущать, что есть кто-то, кого мы любим более, чем себя. Известно, например, что родители, как правило, любят детей больше, чем дети родителей. Но родители от этого не становятся менее счастливыми. Ибо дети способны дать им гораздо больше радости, хорошего настроения, чем мы им. Может быть, прозвучит несколько пафосно, но скажу, что соотношение сил добра и зла в мире зависит от того, есть ли мир в каждой конкретной семье или там царит грех и зло. Легче легкого ругать правительство, реформаторов, олигархов, а самим изменять женам, делать аборт или бросать детей в роддомах. Или даже постоянными ссорами и конфликтами отравлять жизнь себе и своим близким.

*Священник Павел Гумеров*

Созданию крепкой семьи необходимо учиться. Близкие устойчивые отношения между людьми, тем более в семье – это сложная система, можно даже сказать, что семья – это живой организм. В нем есть свои механизмы взаимодействия, принципы функционирования, которые позволяют этой системе долго и эффективно работать. Можно идти и путем набивания «шишек», но только это очень болезненный, тяжелейший путь, который связан со многими ненужными страданиями. И при этом нет никакой гарантии, что опыт все же будет приобретен. Чаще шишки набиваются, а толку нет.

*Кризисный психолог Михаил Хасьминский*

**Знать:**

**Вдохновлять и поддерживать друг друга в начинаниях.**

*Любить кого-нибудь означает желать этому человеку только добра.  
Фома Аквинский*

В настоящее время множество людей чувствуют себя усталыми и опустошенными под воздействием постоянного стресса, проблем на работе либо элементарного переутомления. В таких условиях очень сложно сохранить энтузиазм любому из нас, даже очень сильному духом. А потому если вы видите, что ваш супруг столкнулся с подобными трудностями, постарайтесь его поддержать и вдохновить на новые свершения. Ведь кто как не любимая жена должна поддерживать своего любимого в кризисных ситуациях?

**Совет 1. Помогите ему совершить первый шаг на пути к решению проблемы.** Порой все мы забываем, что длинный путь начинается с маленького шага. Если ваш любимый не знает, за что взяться и с чего начать, расскажите ему о своем видении ситуации и тех способах ее решения, которые приходят вам в голову. Возможно, что-то покажется ему подходящим, и он сразу же приступит к активным действиям.

**Совет 2. Напомните ему о том, что он вполне успешный человек.** Один из действенных способов оказать поддержку – напомнить мужу обо всех его достижениях и победах, еще раз доказывающих то, что он на многое способен.

**Совет 3. Найдите причину его беспокойства.** Как правило, мужчины не любят подробно рассказывать о своих проблемах, даже в разговоре с женой. Однако если проблема серьезная, стоит все-таки докопаться до ее сути, что позволит вам не только возмущенно выпытывать причины плохого настроения, но оказать ту поддержку, в которой он действительно нуждается.

**Совет 4. Не будьте назойливы.** Вместе с тем, старайтесь не переборщить с расспросами. Это только рассердит супруга еще больше, и он быстрее всего напроочь откажется с вами разговаривать. Найдите «золотую середину» в общении с любимым, выспрашивая подробности очень аккуратно, так, чтобы это не вызывало у него раздражение.

**Совет 5. Не хвалите слишком много.** Желая приободрить любимого человека, не переусердствуйте с похвалой. Она должна быть понятной и вполне заслуженной, в противном случае ваши слова будут казаться неискренними.

**Совет 6. Придумайте награду за каждую попытку решить проблему.** Если ваш супруг все-таки решился выбираться из ямы злосключений, проследите за его действиями и придумайте какое-нибудь поощрение за каждый предпринятый шаг на пути выхода из затянувшейся депрессии.

**Совет 7. Найдите что-то положительное в его действиях.** Дав своему любимому парочку советов о том, как выбраться из сложившейся ситуации, не переставайте активно поддерживать его и в дальнейшем. Ищите в каждом поступке и решении что-нибудь позитивное и не забывайте говорить ему об этом вслух.

Семейная жизнь постоянно будет подвергаться различным испытаниям и трудностям, а потому вы должны научиться поддерживать друг друга в любых ситуациях. Это позволит вам оставаться единым целым несмотря ни на что.

*Умеют поддерживать и вдохновлять друг друга. Это значит:*

- умеют понимать трудности как свои, так и каждого;
- умеют верить в способности и возможности как свои, так и каждого;
- умеют выразить словами или действиями вдохновляющую поддержку;
- умеют помогать тогда, когда просят о помощи, там, где ее просят, и отойти, если не просят;
- умеют видеть в проблеме раскрытие своих возможностей и способностей, а не катастрофу;
- умеют с интересом искать путь конструктивного решения проблемы;
- умеют понять, что жизнь – это развитие, в которой новое обязательно приходит на смену старому, и потому не страшатся изменений;
- умеют легко отказаться от отживших старых привычек, традиций, вещей, связей, убеждений.

## Любовь – это сопереживание

**Любовь между мужчиной и женщиной – это не какая-то особенная любовь, которая принципиально отличается от других видов любви.** От любви между матерью и ребенком, между друзьями. Это та же самая любовь, только немного с другим оттенком. И поэтому узнать ее можно так же, как и любую другую любовь.

Я много размышлял, как понять в отношениях двоих людей, любовь это или не любовь...

**Один из признаков – то, что людям хорошо вместе. И плохо друг без друга.** «Я его очень люблю, но лучше бы он был подальше» – это не любовь. Но и этот признак спорный, потому что неизвестно, люблю ли я человека или то удовольствие, которое получаю от общения с ним.

**Для себя самый верный признак любви я нашёл у апостола Павла: «радуйтесь с радующимися и плачьте с плачущими». Когда радость человека подлинно становится моей радостью, когда всё, что его радует, радует меня, а его боль становится моей болью, здесь есть любовь.** На более низком уровне я сказал бы – это сопереживание. На более высоком, полном уровне – его жизнь становится моей жизнью, его чувства – моими чувствами. Всё, что происходит с этим человеком, меня касается на самом глубинном уровне.

Сплошь и рядом в классической литературе, да и в жизни, мы встречаемся с ситуациями, когда люди считают, что они любят друг друга. Болезненно переживают, если на какое-то время расстаются. Но при этом всё их общение, вся их близость происходит в какой-то узкой части их жизни. А во всём остальном они почти чужие. Он начинает о чём-то говорить – а ей это скучно. Её что-то взволновало, а он считает это неважным. Один из двоих может даже посмеяться над тем, что другого трогает. Это опасно.

Как узнать, что это именно тот человек, с которым ты сможешь прожить всю свою жизнь в любви? Критериев я таких не знаю, но единственное могу сказать: не спешите к венцу. Нужен опыт общения.

**Тысячелетняя практика, когда люди сначала обручались, и только спустя определенное время приходили к венцу, была оправданной. Изучали друг друга достаточно долго. Не несколько лет, конечно, но несколько месяцев. Хотя бы полгода поживите самой тесной жизнью, исключаящей, конечно, физическую близость.**

Некоторые считают, что надо во всех отношениях сблизиться, но я считаю, что всё-таки в интимные отношения во всей их полноте вступать до брака – это неправильно. Полгода – это достаточный срок, если люди проводят вместе достаточно много времени, чтобы увидеть себя, увидеть друг друга в обыденной обстановке.

*Протоиерей Игорь Гагарин*

### **Знать:**

**Новый виток любви закручивается с рождением долгожданного ребенка.**

*Взаимная любовь скрепляется детьми.  
Менандр*

Рождение ребенка – обыкновенное чудо и событие невероятной важности в жизни каждой семьи. Обычно молодые родители готовятся к этому рубежу заранее – изучают основы детской психологии, штудируют книги по уходу за младенцами, вместе готовятся к родам. В итоге, к исходу девяти месяцев они отлично знают, какой рукой и за какой угол брать пеленки, сколько минут кипятить бутылочки и как развивать интеллектуальные способности новорожденных. Вот только о том, как сохранить семью и строить новые отношения, им никто не рассказывает.

Между тем появление в семье ребенка – это своего рода момент истины: громкий крик новорожденного может отразиться эхом и превратиться в прекрасную музыку, а может вдребезги разбить хрупкую чашу семейного благополучия.

В идеале супруги должны выработать в совместной жизни такую линию поведения, которая могла бы подстроиться к новым и непривычным условиям жизни. Многие молодые пары не имеют навыка высказывать и преподносить собственные претензии в вежливой, корректной, а самое

главное – в понятной форме. Молодая семья часто сталкивается с психологическими проблемами еще до рождения ребенка. А когда новый член семьи уже появился, то к имеющимся проблемам добавляются новые.

Распутать такой клубок иногда бывает очень трудно. Ведь изначально никто не готовит родителей к трудностям, не репетирует и не проводит с ними занятия по подготовке к успешной семейной жизни. Если родители достаточно молоды, то им очень сложно перестроиться психологически.



Если новорожденный здоров, то уход за ним не составляет особого труда. Первые недели после выписки матери ребенка и самого младенца из роддома буквально пролетают незаметно во всей неразберихе и суматохе, связанной с появлением нового члена семьи. И только спустя месяц все более или менее приходит в нужное русло.

Во многом ситуация в семье зависит от матери ребенка. Естественно, что ей придется приложить немалые усилия, чтобы обрести благополучную атмосферу в доме. Однако не каждая женщина может с легкостью приспособиться к изменениям в привычном образе жизни, продиктованном маленьким ребенком. Ситуация может осложниться тем, что для многих женщин сразу после родов характерно такое явление, как послеродовая депрессия. Но даже избавившись от нее через какое-то время, женщина не может уделять привычного внимания своей второй половинке.

Нередко это приобретает такие масштабы, что у супруга возникает чувство, будто он лишний в паре между матерью и малышом. И здесь дело не только в сексе и отсутствии прежних элементов любви. В таких случаях многие говорят о ревности мужчины к новорожденному. Однако это чувство больше похоже на некоторую растерянность и недоумение. Ведь мужчина не всегда понимает, чему так радуется его супруга, когда малыш просто покушал, срыгнул, заснул и т.д. Но для мужчины такое неоднозначное поведение является нормальным. Ведь отцовское восприятие ребенка во многом отличается от материнского. Супруги не должны искать в этом поводов для взаимных обид. Лучше предоставить друг другу возможность ненадолго поменяться ролями.

Женщине, желающей как можно быстрее восстановить прежние отношения с мужем, следует проникнуться большей долей чуткости к мужчине. Например, если есть такая возможность, можно

не загружать мужа подробностями о содержимом подгузников, а поинтересоваться делами мужа на работе. И только после этого можно плавно перевести разговор на тему ребенка и его развития.

Если женщине необходима помощь со стороны отца ребенка, то ее можно и нужно просить. Но свои просьбы следует выражать предельно четко и понятно.

Молодому отцу также необходимо с пониманием относиться к поведению супруги и принимать ее восторги, сюсюканья и радость от общения с ребенком. Ведь так устроены все женщины. Это природа и биология выражают свое влияние.

В том случае, если мужчина будет невнимательно и пренебрежительно относиться к новорожденному, то женщина воспримет такое поведение как отсутствие любви и уважения именно к себе. В свою очередь, она будет отвечать на подобное поведение со стороны супруга черствостью и равнодушием.

Но в большинстве случаев молодой отец вовсе не равнодушен и пренебрежителен. Обычно мужчины переживают сходные с женщиной психологические проблемы, связанные с появлением ребенка. Но мужчина доходит до всего опытным путем. Природой он не наделен теми инстинктами, какими обладает мать. Поэтому полюбить и понять он может только посредством разума.

От окружающих мужчина может быть наслышан, что супруга нуждается в поддержке и внимании. Но и ему также хочется внимания и любви в не меньшей степени. Ведь в нем тоже происходят соответствующие изменения. Мужчина словно перестраивается на новый уровень, где он уже несет ответственность за всю семью. Иногда в этом плане мужчинам намного сложнее, чем женщинам.

У молодой матери обязательно должно иметься время для отдыха. Если дела имеют несрочный характер, то их лучше отложить. Женщина, чтобы пережить все трудности, должна иметь возможность сфокусироваться на себе самой. Так ей будет гораздо легче и радостней встречать мужа с работы.

**Уметь:**

***Принять супруга таким, какой он есть, не обращая внимания на некоторые его недостатки.***

*Любовь требует понимания, иначе говоря,  
любить можно, если понимаешь человека, знаешь его душу.  
И. Гофф*

Следующий очень важный принцип для установления семьи – это принять друг друга такими, какие есть. То есть, мы уже говорили, что у каждого есть свои мотивы, свои виды любви. У каждого человека есть свой уровень сознания. В соответствии с этим надо понять, что если ты принимаешь какого-то человека, то не надо надеяться, что он будет быстро меняться в течение жизни. Он будет всю жизнь примерно таким, какой он сейчас. Если ты согласен или согласна иметь такую жену или такого мужа, то только в этом случае можно расписываться.

Но это согласие не должно быть внешним или каким-то необдуманым. Мы принимаем человека таким, какой он есть, не пытаюсь его перевоспитать. Не нужно надеяться, что постепенно всё будет лучше. Из таких надежд ничего хорошего не бывает, получатся одни только проблемы. Само желание перевоспитывать уже говорит о несовместимости. Конечно, можно указывать на недостатки и делать замечания, но если они вызывают не желание исправиться, а раздражение – это верный признак несовместимости. Допустим, близкий человек не может исправить в себе какой-то недостаток, а он Вас сильно раздражает, то надо думать, что есть какой-то вид несовместимости.

Само собой, супруг, конечно, будет меняться в течение жизни, но это зависит в основном от его свободной воли, и на это очень трудно повлиять. Однако чем больше заботы, внимания и любви мы отдаём близким людям, тем больше будет возникать желание у них меняться к лучшему. Но самое главное, надо понять, что начинать надо с себя. Когда я реально начну меняться, близкие люди тоже будут менять своё отношение ко мне. С помощью силы, какого-то нажима на человека изменить его практически невозможно, потому что у этой личности было много-много прошлых жизней позади, и они сформировали судьбу, поступки, характер. Эта структура очень статична. Когда ребёнок рождается, мы думаем: «Ой, какой это маленький ребёночек. Он такой беззащитный, такой чистый, у

него ещё нет никакого характера». Но потом, когда он чуть-чуть подрастает, мы видим, что характер у него такой, что никто не может с ним справиться.

Итак, Веды говорят, что справиться с характером человека невозможно, можно только раскрывать его, как цветок, в одну или в другую сторону. Мы об этом говорили с Вами на прошлой лекции. Надо принимать человека таким какой он есть. Если молодожёны не хотят этого, т.е. в начале женятся, а потом думают менять друг друга, то начинаются большие конфликты, скандалы, и такие люди не смогут быть счастливыми. Таким образом, если ты хочешь, чтобы жена тебя любила, не пытайся сделать из неё то, что ты хочешь. Надо просто принять её такой, какая она есть.

У каждого человека есть свои личные особенности, недостатки. Если человек не может принять недостатки близкого человека, тогда вся жизнь его будет несчастной.

### **Любовь – это когда ты любишь человека с его недостатками**

***Любовь – понятие очень глубокое. В понятие любви входит очень много. Сюда входит и терпение, и прощение, и взаимное уважение. Уважать друг друга обязательно надо, без этого любви не будет.***

У меня был один знакомый художник-живописец. Человек обаятельный, очаровательный. А жена работала в районной администрации. Тётя очень добрая, всегда в гости приглашала. И очень любящая мать и жена. Муж выпивал, изменял, безобразничал – с художниками это часто бывает. Последние десять лет его жизни было совсем тяжело – у него был перелом шеи, потом рак мозга, он сделался как растение, а до этого был неглупый человек. Она ушла с работы, его выхаживала, продала книги, посуду, ничего в доме не осталось. Потом на руках ещё и его мама оказалась, она и за ней ухаживала. Это был совсем не тот человек, за которого она вышла замуж. Но она перебирала фотографии и говорила: «Вот ушла моя половинка. Как я буду жить дальше?» Вместо того, чтобы сказать: «Слава Богу, отмучилась!» Вот это, я понимаю, любовь!

***Любовь – это не тогда, когда ты любишь за то, что он такой красивый, правильный, непьющий, некурящий, обеспеченный, а тогда, когда просто любишь. Любовь – она же не видит недостатков.***

Или такая распространённая ситуация, когда человека любят, а он изменяет. Часто другая половина об этом знает, но старается не показывать. Любит и прощает. Придумывает оправдания: «Да, у него такой характер, он без этого не может». Это тоже любовь. Момент терпения, умения прощать – важнейшее свойство любви.

***Любовь – это, наверное, когда ты любишь и недостатки другого человека.*** Если человек тебе кажется красивым, умным, талантливым – это не обязательно любовь. Другое дело, если ты знаешь и любишь те недостатки, которые у него есть.

Это заметила не я, а мой муж. У меня не самый лучший характер в мире, если сразу многое не получается, я могу вымещать на близких своё плохое настроение. Муж всё с улыбкой терпит, терпит, а потом говорит: «Ну, ничего. Я понял, что я тебя люблю потому, что я люблю тебя даже когда ты сердисься».

И он умеет так переключить, что вот это вот вредное настроение исчезает, быстро успокаиваешься, отрезвляешься и понимаешь, что выглядишь очень смешно.

Отдавание себя в настоящей любви всегда взаимно. В паре или семье бывает так, что кто-то любит, а кто-то нет. Кто-то пользуется любовью другого и живет за счет этого. ***Если человек любит, он может все простить. А если человека не любишь, то, хотя по-христиански понимаешь, что надо его простить, но не можешь.***

А если ты человека любишь, ты его оправдаешь. Ты не себя будешь оправдывать, а этого человека. Будешь думать: почему он так поступил, почему он это сделал, в чем ты виноват?

***Когда люди любят друг друга, им хорошо просто молчать.*** Не обязательно что-то обсуждать. Им хорошо. Или если они лежат в кровати, им не обязательно заниматься любовью, им просто хорошо быть рядом. Кто-то родной, тепленький рядышком... Он тебя не травмирует ничем. Пусть он храпит даже – это знакомый храп. Потолкаешь, он на другую сторону перевернется. А если кто-то чужой храпит, то думаешь: «Кто ж с ним таким живет вообще?!»

Знакомая насчитала у мужа семь интонаций храпа! Чужого мужика ты так переварить не сможешь: его эти недостатки ты видишь. Его не будешь оправдывать: может, у него что-то со здоровьем, может быть, нос заложен. Но того, **кого ты любишь, ты его всегда оправдаешь.**

Есть распространенный рецепт узнавания любви: **если ты желаешь человеку счастья – это значит, что ты любишь, а если хочешь им обладать – то это означает страсть.**

Может быть. Потому что ты много в чём себя ограничиваешь, ты живёшь больше не для себя, чтобы ты кем-то стал, что-то набрал или что-то поимел, а больше для другого человека. Ты переживаешь за его здоровье, ты думаешь о его психологическом состоянии, как он себя чувствует, как у него карьера... И он так же переживает за тебя...

*Как её ждать, эту настоящую любовь, как готовиться?*

У меня, ещё с подросткового возраста, была идея, что я должна встретить своего, особого человека. Мне 13 или 14 было, я гуляла в парке с собачкой и встретила пару, лет под 90. Они шли держа друг друга под руку и, видно, прожили вместе всю жизнь. При этом они так нежно, с таким пониманием друг на друга смотрели! Я смотрела и думала: я хочу так же. Я хотела встретить такого человека, с которым я буду идти вот так же, под ручку, пусть я буду совсем старой, о какой красоте тогда уже речь, а чтобы мне с этим человеком было хорошо.

И у мужа такая же установка. Он говорит, я тоже хочу, чтобы, когда нам будет 70-80 лет, мы были вместе. Мы настолько друг друга дополняем, что, когда Илья уезжает писать в Тулаев, он скучает, звонит, говорит: «Мне хорошо там, где ты есть». И мне хорошо там, где он есть. Это какой-то симбиоз.

Красота, страсть – это приятно, а вдруг ты заболел или в аварию попал, и красоты, здоровья уже нет? Выносить из-под тебя судно, дежурить у кровати – не всякий человек захочет. Ведь вокруг по-прежнему много здоровых и красивых женщин и мужчин.

В моей жизни были такие моменты, когда я была на грани жизни и смерти. И я поняла, что вышла замуж за того человека, которому я нужна в любом состоянии. Со многими людьми хорошо, когда всё хорошо. А вот если у тебя какая-то беда, твой человек должен быть таким, чтобы он тебя не предал. **Твой человек – это твоя опора, твой тыл, твоя защита.** А ты – его тыл, он тоже чувствует, что ты его не предашь. Что дома его всегда ждут, что здесь он может расслабиться, снять стресс и напряжение внешнего мира, что ему здесь будет хорошо, он психологически защищён здесь.

*Ольга Игоревна Мотовилова-Комова*

### Уметь:

**Быстро разрешать конфликты, уметь принять свою неправоту и прощать.**

*Если хочешь быть любимым, люби.*

*Сенека Луций Анней (младший)*

Семья – наивысшая ценность, гласит неписаная истина. Самое дорогое, что может быть у человека, – это семья. Жаль только, что не всегда отношения между членами этой «ячейки общества» складываются гладко. **Семейные конфликты – явление весьма распространённое** и обыденное. Но всё-таки намного лучше, когда это явление происходит как можно реже.

Возникают семейные конфликты по разным причинам, и даже **не всегда можно понять, кто является основным виновником.** Совершенно банальные ситуации: необдуманное слово, плохое настроение, несовпадение точек зрения в бытовых вещах, и родные люди становятся по разные стороны баррикад.

Учёные утверждают, что **большинство конфликтных ситуаций, спровоцированных женщинами, возникают именно на почве бытовых вопросов:** нет помощи по хозяйству, муж опять забыл прибить дверцу шкафчика, мало времени уделяет семье. **Мужчины же зачастую упрекают жён в излишней болтовне, расточительстве, невнимании к собственной персоне.** Нередко причиной конфликтов становятся разногласия в воспитании детей.

Семейные конфликты в молодых парах в основном происходят из-за неприспособленности, неподготовленности людей к семейной жизни. Изменение привычек, появление в личном про-

странстве другого человека непременно ведёт к психологическому дискомфорту, откуда и вытекают многие причины ссор. **Нежелание подчиняться чужим правилам и ломать собственные взгляды на жизнь – одна из основных предпосылок ссоры в молодой семье.** «Взрослые» пары, которые уже притёрлись друг к другу, уже не обращают внимания на мелочи типа незакрытой зубной пасты или пересоленного борща. Но даже у них случаются семейные конфликты.



Полностью избежать ссор, конечно, невозможно, но ведь можно сделать так, чтобы такие инциденты происходили как можно реже и не приводили к нежелательным последствиям.

Основным моментом, который поможет сократить семейные конфликты до минимума, является **умение слушать и понимать друг друга.** Не пытайтесь навязать своей половинке собственную точку зрения, лучше обсудите её и возьмите на вооружение все советы и пожелания супруга или супруги. Если всё же произошла ссора, прежде всего необходимо не терять самообладания. **Эмоции – злейшие враги в процессе решения семейных конфликтов.** Ни в коем случае нельзя защищаться от упреков и обвинений, указывая на недостатки Вашей второй половины. Проблему это не решит, а только усугубит ситуацию, находя всё новые и новые причины для конфликта. Результатом подобного эмоционального всплеска может стать полное разрушение хрупких семейных отношений.

Лучше всего попробовать **детально разобраться в проблеме, которая возникла, определить её причины и масштабы.** А может, проблемы и нет вовсе. Если супруги не хотят или не могут согласиться с одной из точек зрения, семейные конфликты заходят в тупик. Не стоит быть эгоистом, в любой ситуации возможен компромисс.

Самая распространённая ошибка, которую совершают супруги – это **привлечение к спору других людей.** Семейные конфликты – это только Ваше дело, и не стоит вмешивать в них чью-то маму, тётю, папу или дедушку. Посторонние не помогут решить спор, принимая точку зрения одной из сторон, они помогут сделать виноватой другую. Но проблема от этого не исчезнет. К тому же у обиженной стороны может появиться негативное отношение к привлечённому в спор. Например, супруги помиряются, а тёща так и останется для зятя врагом номер один.

**Не бойтесь признать свою неправоту, искренне попросить прощения и сделать выводы на будущее.** Семейные конфликты – это не спорт, где есть победитель и проигравший. В семейной ссоре

победителями либо проигравшими оказываются двое, и только от Вас зависит, кем Вы из неё выйдете.

### **Настоящая любовь делает человека лучше**

Когда я встретила своего будущего мужа, Артема, мне было 20 лет. Нас познакомили общие интересы – мы с ним обменивались музыкальными записями. Когда диски кончились, а вместе с ними и поводы для встреч, я пришла домой и совершенно неожиданно расплакалась. Мама спрашивает: «Что случилось?». Я говорю: «Мама, ты знаешь, я встретила такого человека, такого хорошего! Мне жалко, что мы больше не встретимся». Она была очень удивлена и рада: «Мне кажется, ты просто влюбилась!»

Правда, надо сказать, что к этому времени у меня было уже достаточное количество предложений выйти замуж. Я думала, выбирала, но именно такое чувство у меня возникло впервые.

Я видела, что характер Артема довольно сдержанный, и ему будет трудно найти какой-нибудь предлог, чтобы продолжить наши отношения. Тем более, он видел, что у меня нет недостатка в друзьях и разного рода общении. Тем не менее он нашел способ, и мы начали опять встречаться. Он меня водил по концертам андеграундной музыки, я его водила на спектакли. ***Мы делились всем, что было важного в нашей жизни.***

Очень много читали. Неожиданно в нашей жизни появилось много православной литературы. Он тогда был человеком крещеным, но в храм не ходил. Я была верующей, но тоже редко бывала в храмах. Мы читали, читали, и однажды решили, что пора начинать ходить в храм. Для нас это было и испытание нашего чувства. Я про себя решила: для того, чтобы понять, любовь ли это, нужно принести в ладошках это чувство к Богу, и пусть Он рассудит. Мы решили с ним вместе исповедаться и причаститься. Это случилось 14 мая 2001 года. И ровно через два года мы в этот день венчались. Это день празднования иконы Божией Матери «Нечаянная радость».

Я, по своему характеру, не хотела ошибиться. Я хотела выйти замуж один раз и на всю жизнь. Для меня это было очень важно. Когда я начала выбирать себе будущего мужа, я представляла его совсем другим, не похожим на Артема. Зато потом я вспомнила, что в детстве представляла и по характеру, и по всему именно такого человека. Он очень лиричен, он такой мягкий со мной, и при этом мужественный в жизни, в общем, очень похож на того принца, о каком я мечтала маленькой девочкой.

Тогда я не знала, не могла точно понять, что это за чувство. ***А теперь, после пяти лет брака, я точно знаю, что это любовь. Потому что этому чувству удалось раскрыть в нас самое прекрасное, что Бог в нас заложил. Переживая настоящую любовь, ты узнаешь в себе новое, чего раньше не знал. Во всяком случае, настоящая любовь никогда не может сделать человека хуже, чем он был.***

Я никогда не ожидала от себя, что могу так посвятить себя другому человеку, как посвятила Артему в эти два года до свадьбы. Он еще выбирал свой путь, искал себя в жизни. Я старалась никак не мешать ему в этом и не давила вопросом о том, будем ли мы вместе. Я ждала и старалась вышивать свою душу рядом с ним.

В эти два года у меня даже не было никаких близких друзей, кроме него. Всё время, кроме работы, мы проводили вдвоем. Этот человек был очень важен для меня. Я думала, что даже если мы расстанемся, мне не будет жалко двух лет, проведенных рядом с ним. Ведь мне было уже 23 года, я по-прежнему могла принять предложения интересных мне достойных людей. Меня это мучило и волновало, но все же я не боялась никого упустить. На тот момент он стал для меня главным.

***Я не ожидала, что могу быть такой. Это единственный мужчина, с которым я начала думать не только о себе. Меня волновало, чего хочет он, почему думает так, а не иначе.***

Наверное, он и я могли сделать ошибку, могли не узнать эту любовь. Но возможно именно Церковь уберегла нас от этого. Не потому, что учила уму-разуму и что-то запрещала. Нет. Она помогла не рассеять наши чувства и понять, что мы нашли именно то, что искали. Ведь ***Церковь – это не только дом Божий, но и дом Любви в самом возвышенном смысле. Я всегда воспринимала Бога как кого-то близкого.*** Если меня что-то сильно волнует, я могу говорить с Ним об этом, не дожидаясь, скажем, времени утренних или вечерних молитв. И когда мы свои чувства принесли к Богу, Он нам

помог во всем разобраться и ощутить драгоценность того, что нам дано. Мы почувствовали друг друга как семью.

**Самое чудесное в любви, на мой взгляд, в том, что всегда существует некая недосказанность. Именно неразгаданность этого состояния говорит о его Божественности.**

Белова Юлия Анатольевна

**Уметь:**

**Ценить достоинства и значимость друг друга, не скупясь на похвалу.**

*Все побеждает любовь, покоримся и мы ее власти.*

*Вергилий Марон Публий*

### **«Стерпится – слюбится» – это самое зерно любви**

Я бы назвал любовь таинством. **В жизни человека я бы назвал только два таких житейских таинства. Творчество и любовь. Это те таинства, в которых мы не можем разобраться, разложить по полочкам, составить формулу или рецепт.** То, как к нам приходят эти состояния, как возникает влюбленность или как мы начинаем писать стихи, это тайна.

Но тайна – лишь первые мгновения влюбленности. Мне уже шестой десяток, и чем дольше я живу, тем яснее понимаю, что человек может своим трудом развить в себе любовь, «заработать» её. Чем? Осознанием.

Обратимся к опыту наших предков. **У человека было понятие предназначения. Наше предназначение не в том, чтобы заработать много денег или, как говорят теперь, «раскрыть себя». А прежде всего в том, что раз тебя родили, то ты обязан продолжить эту цепочку.** Если ты осознаешь себя человеком, звеном своего рода. И тем более, если ты осознаешь себя гражданином и патриотом своей страны. Ведь из-за тебя всё может прекратиться. Не случайно в русском языке в самих словах «мужчина» («муж», раньше так и говорили) и «женщина» (раньше говорили просто «жена») заложены наши жизненные роли, наше основное предназначение.

И вот, когда приходил человеку возраст обзаводиться семьей, была ли у него влюбленность, было ли влечение к кому-то, не было ли влечения, человек обзаводился семьей. В 19 лет девушка уже считалась перестарком. Доходило до того, что отец сажал свою дочь на возок или на телегу и возил по деревням, как бы предлагая: «Возьмите, ради Бога. И мастеровитая, и добрая». Никто не ждал до последнего, когда она придёт, эта влюблённость.

К выбору жениха или невесты подходили очень серьезно. Он должен был быть достойным, «положительным» человеком. Хорошо, конечно, если жених и невеста заранее уже знакомы, краснеют и неровно дышат друг к другу, но не всегда же так бывало. Сватали через родителей! Иной раз самих и не спрашивали. «Невестой» почему её звали? Потому что её никто не ведал, не знал. «Невеста» можно перевести как «неизвестная». Он женился, не зная, на ком. Или она не знала, за кого выходила замуж. Но если всё было по чести, то **поговорка «Стерпится-слюбится» – это не какое-то утешение, это самое зерно любви!**

**Любовь как раз в этом терпении. Когда два человека живут вместе, и оба знают, ради чего – чтобы создать семью, чтобы родить детей, чтобы их вырастить, чтобы не остаться одинокими, – то с годами любовь только расцветает и укореняется. Люди становятся действительно родными.**

Не важно, как называть это состояние единства. Раньше ведь вообще в отношениях мужчины и женщины не знали такого слова «любить». **Во многих русских областях говорили «жалеть». Говорили не «я тебя люблю», а «я тебя жалею». И в этом была мудрость. Потому что в «жалеть» заключены и сострадание, и жертвенность, и терпение – качества самой высокой и подлинной любви.**

Хотя внешне наша жизнь отличается от жизни предков, этот закон любви действует и теперь. И по своей жизни могу это сказать. **Законом является то, что если вы самое главное решили – что он твой муж, а ты его жена, – то как бы тебя что-то ни огорчало в нем, а ему в тебе, но если вы самое главное решили, то всё будет, любовь будет. Любовь обнимет вас, и будет сопровождать вас всю жизнь.** А когда дети пойдут, то это состояние ещё больше умножится.

**Любви без терпения нет.** Вот эта пламенная любовь, стихийное чувство, когда трясёт, когда в краску бросает, когда не спится и ни о чём не думается, когда человек мечется, это лишь одно из её начальных проявлений. И совершенно не обязательное. Там нет терпения. Зачастую такая любовь кончается ничем, перегорает. Они с этим жаром бросаются друг к другу и друг друга сжигают. Потом, когда немного поостынут, смотрят: чужие люди!

Но, пережив это страстное чувство, некоторые думают, что такой и должна быть любовь. Они постоянно ищут этой вспышки. Говорят про себя: «я влюбчивый человек». Нет, это не влюбчивость, это какая-то уже наркотическая привычка к такому состоянию. Чтобы опять переживать, чтобы опять влекло, чтобы насытиться, нагореться, выгореть – и снова к другой или к другому.

**Поэтому в высшем проявлении любовь – это поэзия терпения. Это искусство терпения! Терпение – это высшая точка любви, апогей. Это возможно в семье.**

Ещё есть пословица – «Терпенье и труд всё перетрут». Наверное, скучны нам уже эти поговорки: «знаем мы всё». Но мы не переживали их ещё. А когда ты переживёшь, ты поймёшь, что по-другому не скажешь! Никто не изобрёл ничего более мудрого. Действительно, перетрётся – мука будет, а мука – значит хлеб. А хлеб – значит жизнь.

*Максим Леонидович Яковлев*

### **Уважать другого – значит принимать его таким как есть**

Избавившись от придуманного идеального образа, который заслоняет вам реального человека, задайтесь целью увидеть в вашем любимом уникальную, ни на кого не похожую личность. Подумайте о том, что каждый из нас – единственный, неповторимый, уникальный. Начните ценить свою собственную уникальность – тогда вы сможете оценить и уникальность другого.

Давайте задумаемся об этом слове – «уважение». Без него не может быть хороших отношений ни с кем, ни в одном коллективе, а в семье – и подавно. И очень важно правильно понять, что же это такое.

Некоторые люди считают, что уважать другого – это значит предаваться самоуничижению, смотреть снизу вверх, всячески угождать и раболепствовать. Но такое поведение с настоящим уважением не имеет ничего общего!

Уважать другого можно лишь тогда, когда вы уважаете себя. Уважать себя – это значит уважать свое право быть таким, какой вы есть. Это значит уважать свою неповторимость, уникальность.

Это значит осознавать: я такой как есть, один-единственный, уникальный, неповторимый. Это не значит кичиться своими достоинствами. Это значит принимать себя и с достоинствами, и с недостатками и относиться к себе позитивно, невзирая на недостатки.

Когда вы так научитесь относиться к себе, вы получите шанс построить отношения, основанные на равноправии и взаимоуважении.

### **Недостатки? Нет, особенности!**

Задумайтесь о том, уважаете ли вы партнера и как проявляется это уважение. Он интересен вам как человек, как личность? Интересно то, чем он занимается? Интересны его мысли, чувства, переживания? Интересны его увлечения, хобби? Относитесь ли вы с пониманием к его интересам?

Или в лучшем случае равнодушны, а в худшем – отзываетесь о них с презрением? («Эта его рыбалка мне надоела – лучше бы делом занялся», «Опять она свои сериалы смотрит, что там смотреть!») – подобные фразы несовместимы с взаимоуважением).

Если вас что-то раздражает в поведении партнера, если хочется что-то изменить в нем – скорее всего, вы оказались в плену у своего эгоизма, который не хочет понимать партнера, а хочет, чтобы все было так, как угодно вам. Но стоит лишь разобраться в ваших претензиях спокойно, без обид, без раздражения – так обязательно окажется, что вашего партнера можно понять, что он ведет себя так вовсе не для того, чтобы вам насолить, что у него есть причины для такого поведения, и вообще, все это мелочи, которые не так уж трудно простить.

Ну пусть она смотрит свои любимые сериалы, если ей это дает отдых и эмоциональную зарядку! Пусть он ездит на рыбалку, где может отвлечься от работы, сменить обстановку, набраться сил.

Снизьте уровень претензий и требований. Будьте снисходительны. Помните, что у всех есть свои недостатки, и вы не без них. А еще лучше – попробуйте отнестись к недостаткам не как к каким-то раздражающим изъянам, а как к проявлениям индивидуальности, как к милым особенностям, неповторимым качествам любимого человека.

Вы увидите, что, изменив таким образом свое отношение к его поведению, вы улучшите и свое собственное состояние, и психологический климат в вашей семье.

### **Научитесь не просто уважать и ценить вашу половинку, а проявлять это внешне**

И не забывайте, что ваше уважение обязательно должно как-то проявляться внешне. Уважать в глубине души, так же, как и любить в глубине души, но прятать это чувство – бессмысленно. Если вы не знаете, как именно проявлять уважение – обязательно найдите возможность поговорить об этом с вашей половинкой. Спросите его (ее), какое ваше поведение позволяет ему (ей) чувствовать, что вы его (ее) уважаете. Вы удивитесь, но вам станет понятно, что порой для выражения уважения совсем не нужны слова.

Уважение складывается из мелочей. Отнеситесь с одобрением и пониманием к его увлечению футболом или рыбалкой, к ее увлечению сериалами или разговорами с подругами. Позаботьтесь о тишине, если ему надо отдохнуть.

Внимание, забота, тепло и добро – это не трудно. Но для этого нужно условие: вы должны ценить партнера таким, какой он есть, принимать его таким, какой он есть, уважать его особенности и индивидуальные качества и ни в коем случае ни с кем не сравнивать. Как только в вашей голове мелькнуло: «Вот другие мужья (или другие жены) так себя не ведут», так все, уважению и хорошим отношениям конец. Пресекайте такие мысли на корню! Ваш супруг – не такой как все, он особенный, и цените его таким.

#### *Упражнение*

Возьмите лист бумаги и напишите: «Я ценю и уважаю в... (напишите имя вашей второй поло-



винки) то, что он (она)...»

Дальше составьте список, в котором чем больше пунктов, тем лучше. Перечисляйте все, вплоть до мелочей. Вспомните о его заслугах по работе, о ее хлопотах по хозяйству, и о том, какой он отец, а она – мать вашему ребенку, и как он (она) улыбается, и чему радуется, чем увлекается, и как умеет заботиться, и как приятно просто быть рядом, и много чего еще, что известно только вам.

Пополняйте этот список постоянно и не забывайте говорить вашему партнеру о том, как, почему и за что вы его цените. Параллельно начинайте составлять другой список, который озаглавьте: «Я восхищаюсь... (женой, мужем – имя) за то, что...» Возможно, этот список вам будет пополнять труднее, чем первый, но все же постарайтесь, припомните все то в вашем супруге, что, безусловно, достойно восхищения. И не забывайте говорить об этом!

Когда вы перечитаете оба этих списка, то, возможно, увидите, что на самом деле ваш супруг не так уж далек от идеала, как вам казалось! Просто очень важно еще и то, какими глазами мы смотрим на человека. Как говорится, кто хочет видеть лужу, тот и видит только лужу, а тот, кто хочет видеть звезды, тот даже в луже увидит их отражение. Выбор за вами!

**Уметь:**

***Быть лучшими слушателями и советниками в проблемах друг друга.***

*Супружество должно быть дуэтом: один поет, другой аплодирует.  
Джо Марри*

Одной из главных причин, почему разводятся пары, является то, что они утратили способность общаться друг с другом или просто никогда не умели делать этого. **Неумение слушать человека ведет к разладу общения в семье.** Далее представлены несколько пунктов, которые помогут вам быть более хорошим слушателем.

1. Не перебивайте. Позвольте вашему супругу закончить то, что он говорит. Если это проблема, и вы привыкли постоянно перебивать, придумайте что-то для себя, что бы напоминало вам, что нужно помолчать. Некоторые люди прикрывают рот рукой как знак себе, что им нельзя говорить, пока супруг не закончит. Слушайте с открытым сердцем.

2. Не судите. Если сразу делать выводы или судить о том, что правильно или неправильно, то вы не поймете суть, потому что невнимательно слушали. Думайте, перед тем как сказать что-либо в ответ, особенно если вы эмоционально реагируете.

3. Поставьте необходимость выслушать на первую позицию в данный момент. Слушайте, не планируя того, что вы собираетесь сказать в ответ. Оставьте свои собственные дела. Знайте, что вы должны слушать. Установите зрительный контакт. Уделяйте внимание говорящему, не глядя в телевизор или посматривая в газету, или заканчивая свои дела.

4. Дайте партнеру понять, что вы слышите, что он говорит, используя технику отклика и повторяя, что он говорит. Например, говорите: «Я слышал, ты говорил, что ...». Не отбрасывайте возможность того, что вы могли не услышать или не понять четко то, что говорил ваш партнер.

5. Следите за невербальными сигналами. Обращайте внимание на невербальные сигналы как ваши, так и вашего партнера. К ним относятся пожимание плечами, тон голоса, перекрещивание рук или ног, кивки головой, зрительный контакт, мимика (улыбка, хмуриться, отвращение, слезы, удивление, закатывание глаз и т.д.) и манеры (постукивание пальцами, разбор бумаг). 55% сообщений доставляются через невербальные знаки.

6. Сосредоточьтесь на основных вопросах, о которых говорит ваш супруг. Это нормально – задавать вопросы, чтобы прояснить, что Вы не поняли.

7. Уважайте точку зрения своего супруга, даже если вы не согласны с тем, что он говорит.

8. Не давайте советов, пока вас об этом не попросят. Невозможно слушать и говорить одновременно.

9. Половые различия. Обычно мужчины и женщины общаются по-разному. Осознавая это, можно повысить свою способность слушать. Мужчины часто делятся проблемами, потому что они хотят поделиться информацией или решить проблему. Женщины же часто говорят, чтобы установить связь с человеком, чтобы получить информацию или просто выговориться. Женщины обычно больше говорят об отношениях, чем мужчины. Мужчины часто больше заботятся о деталях, чем женщины.

## Нет человека, который не обладал бы талантом любви

Однажды я спросила у ребят в школе, как они понимают любовь. У них были разные варианты ответов. Так как они дети, их понимание любви оказалось значительно шире нашего.

Я их спросила, испытывали ли они к кому-нибудь на свете чувство любви. Они сказали: к маме, к папе, к собаке, к попугайчику.

Что же они испытывали на уровне ощущений? Они ответили одинаково – тепло. То есть **признак любви – это тепло в сердце, тепло в душе.**

Между двумя влюбленными возникает тепло, симпатия, что-то влечет к этому человеку. То есть появляются какие-то маленькие сигналы. Но хочется проверить эти чувства на качество. Понять, любовь ли это или нет. Ведь далеко не всякое влечение – любовь.

**Одно из определений любви: любовь – это труд. Если молодым в начале их жизни сказать, что любовь – это труд, то они могут не захотеть идти в семью.** Зачем мне трудиться, если сейчас все живут в своё удовольствие? Они видят, что с ними не происходит никаких катастроф. Отношения без обязательств доставляют удовольствие. И пугает, конечно, что настоящая любовь – это труд. Но скучно не любить по-настоящему, без труда, без познания глубины другого человека, без достижения гармоничной близости.

**Также любовь – это благодать.** То есть это божественная категория. Бог есть любовь. Господь вдунул в нас благодать изначально, когда он сотворил Адама и Еву, он вдунул эту жизнь, этот дух. В чем мы подобны Богу? Бог – это Творец. После каждого акта творения Он восхищался результатами Своего творчества. В человеке тоже есть искра Божия – это талант любви. Мы его должны развивать и этим самым мы уподобляемся Богу. В нас есть творческий задел. Любовь – это творчество. Каждый человек имеет опыт какого-то творческого процесса. Это приятно. Когда человек завершает какой-то творческий процесс, например, художник сотворил картину – восхищается своим произведением, он этим доволен. И людям это нравится, он же для кого-то старался. Ему будет неинтересно, если плодами его творчества не будут восхищаться.

Любовь аналогична процессу творчества. Когда мы многое преодолеваем в семейной жизни, но в итоге этот труд удался, мы приобретаем самоуважение. Мы преодолеваем много сложностей, препятствий, барьеров. Преодолевая их в поиске любви как конечного результата, мы начинаем себя уважать. Я это преодолел – как хорошо!

Мы тогда до глубины познаем себя. Мы, так или иначе, выполняем заповеди, данные нам Богом: «Возлюби Господа Бога, и потом возлюби ближнего своего как самого себя». Мы узнаем себя – насколько я себя принимаю, уважаю. А уважать себя можно за хорошие поступки. Вот она, цель всей жизни. Пожалуйста, узнавай себя.

Помните, в своем рассказе «Дары волхвов» О'Генри как бы подсмотрел один кадр проявления любви. Он (герой) восхищался ее роскошными волосами, а у него были великолепные часы; каждый втайне хотел доставить радость другому. При этом она остригла свое сокровище и купила красивый ремешок для часов, а он продал их и купил чудесный гребень для волос. Согласитесь, потрясающий в своей простоте гимн любви.

**Семья – это школа любви. Мы учимся любить себя через других людей. Когда ты раскрываешь глубину другого человека, ты узнаешь себя.** Например, кризисная ситуация, и я себя так веду. А я думал, что я хороший. А я вот какой оказался...

Семью можно ассоциировать с прииском, на котором старательные золотоискатели ищут «жилу». С какой жадностью и торопливостью они это делают. И какую великую радость испытывают эти трудяги при обнаружении этих сокровищ! **Золото – это любовь, которую супруги должны открыть в себе и друг в друге. Труд по созиданию семейных отношений приносит не меньше удовлетворения и является залогом успеха предприятия под названием «семья».**

Вопрос, конечно, очень важный. Потому что ты соединяешь свою жизнь с человеком, с которым тебе нужно будет идти рука об руку долгое время. Конечно, нужно очень осторожно и вдумчиво прислушиваться к своим чувствам. Некоторые священники говорят, что если в течение какого-то времени, от полугода до года, вы узнаете этого человека, вам с ним хорошо, вы друг друга понимаете, но вместе с тем возникают еще какие-то столкновения, что-то вас смущает в ваших отношениях, вы чувствуете некий тревожный тон, то нужно к этому прислушаться и не принимать поспешного и

опрометчивого решения о создании семьи. Нужно повременить и сверить свою сердечную информацию с той, например, которую предлагают окружающие люди.

*Как понять, любовь ли это?*

**Наверное, состояние мира, покоя, если тебе комфортно, спокойно, ты чувствуешь себя надежно с этим человеком – являются признаками любви. Я доверяю этому человеку. Мне с ним надежно. Не возникает в мыслях – бросить, оставить, расстаться.** Это как процесс – мы живем в этом, я с ним, есть куда идти вместе, и мы не свернем. Любовь – это процесс.



Понимание, что это любовь, приходит как чувство, что этому человеку ты доверяешь, и что он является для тебя помощью и защитой. Чтобы убедиться в этом и поверить этому человеку, должно пройти немало времени. Но начальная фаза отношений строится на том, что человек соответствует представлениям о муже, отце детей, семьянине.

*Могут ли существовать вместе эгоизм и любовь? Ведь человеку может быть хорошо и комфортно, а человеку рядом не очень?*

Была история. Жена и муж жили несколько лет. И вдруг муж резко уходит. Она говорит: «Как, нам ведь так было хорошо!» Он отвечает: «Это тебе было хорошо, а мне нет». Что здесь произошло? Этот человек добивался ее несколько лет. Она была как стена, которую нужно завоевать. И было время, когда он отдавал и отдавал, он не уставал в своих чувствах. Он отдавал, а она, получается, принимала и принимала любовь. И вот источник истощился. Для нее раскрылась обратная сторона их отношений – то, что она не отдавала. Это эгоизм, получается?

**Люди чутко реагируют на то, сколько отдают, сколько получают.** Безупречная радость не сразу приходит, что-то нужно наработать в себе. Потом ты привыкаешь ничего не ждать взамен. Но поначалу в этих отношениях есть ожидания. Я жду внимания, жду благодарности. Когда люди уже породнились, они считают, что можно не церемониться, не быть дипломатами, забывают говорить «прости», «пожалуйста», «спасибо». Зачем говорить, если все ясно? Люди теряют эти добрые навыки с близкими. Но говорят, например, что женщины любят ушами. То есть женщине очень важно слышать хорошие слова – ты моя любимая, красивая. Что важно мужчине? Поощрение – ты такой мужественный, ответственный, подчеркнуть его мужественные качества.

Это очень важно. Мы же не сразу становимся святыми и духовными, и на каждом витке нашего развития важны свойственные именно этому периоду развития знаки внимания. Вот если ребенка не хвалить, что будет с ребенком? Он начинает волноваться, если ему не уделять внимания, он

начинает болеть. Проявление внимания – это проявление любви. Если человек хвалит другого и подразумевает, что те качества, которые он ему приписывает, даны другому человеку от Бога, тем самым мы славим Бога. Вот Он сделал тебя таким добрым, внимательным, красивым. Все добродетели – это свойства Божьи. Нашего действительно ничего нет.

***Эгоизм – это себялюбие. Любить себя и себялюбие – это разные вещи. Любить себя – это как раз любить Бога в себе. То, что есть в нас хорошего.***

*Правда ли, что свою настоящую любовь можно увидеть и «с первого взгляда» понять, что это она?*

Я склонна думать, что «любовь с первого взгляда» встречается. Недавно был у меня на консультации один молодой человек, который свою супругу таким образом и узнал. Правда, сейчас их отношения претерпевают кризис. Они на грани разрыва. Но он как раз руководствуется вот этим своим первым ощущением, что человек был послан Богом, и это его стимулирует к тому, чтобы их исправить и развивать дальше.

*Может быть, этот случай «любви с первого взгляда» исключение, а не правило?*

На самом деле таких случаев немало, но, вместе с тем, часто «любовь с первого взгляда» ощущается лишь одной «половинкой». Другой может и не руководствоваться этим, выбирая супруга. И насколько достанет первому сил любить и поддерживать это чувство, которое однажды возникло, настолько он сможет однажды эту свою вторую половинку заразить «вирусом любви».

*Может ли человек, перебирая партнеров одного за другим, найти любовь?*

Какой-то потерянный человек. Если человек ищет, вступая в интимные отношения, непонятно в таком случае, когда он вообще найдет свою любовь. Возможно, за таким поведением скрываются комплексы. Получается, что человек как бы надкусывает пряники. Вкусненькое ищет.

***«Я ищу любовь». А как же те надкусанные пряники? Кто будет доедать чужой кусок? Никому это не понравится.*** Я думаю только о том, чтобы мне было приятно? А что с людьми, с которыми он так просто расстается? Они что, не любили? С какими чувствами остается обманутый и покинутый им человек?!

*Можно ли приумножить в себе любовь?*

Любовь – это талант. Вы знаете евангельскую притчу о талантах? Хозяин раздал своим работникам таланты. Потом они пришли на отчет хозяину. Тот, которому он дал 5 талантов, приумножил и вернул 20 талантов. Тот, которому дал 3 таланта, приумножил и вернул 6 талантов. Тот, которому он дал 1 талант, ответил: «Я тебя так боялся, что зарыл талант». Хозяин говорит: «Ты раб ленивый и неверный, пойдёшь в геенну огненную».

Подобное поведение говорит о том, что мы «жмёмся». ***Каждому дан свой талант, любовь в каждом человеке есть. Каждый человек хочет любить, и каждый человек хочет, чтобы его любили. Но это желание любить зависит от нашей потребности приумножить это чувство, этот талант.*** Некоторые люди боятся этого, жадничают. Боятся, что его будут использовать, им будут манипулировать.

Это наше малодушие, наше маловерие. Мы думаем, что это наша собственность. Но это нам дал Бог. Бог дал нам попользоваться этим и приумножить это. Приумножай, не жадничай, отдавай! Как говорят, не оскудеет рука дающего.

Я считаю, что я обрела любовь к своим близким. Это самое главное. Как это происходило? ***Любовь возникла как искра. Было ощущение, что молния пронзила сердце. Я так понимаю, что это Господь постучал в двери сердца. И вслед за этим пошла мощная мотивация обретения любви к близким, потому что её не было до этого.*** Было направлено всё на то, чтобы только разрушать отношения. Так складывалась первая половина жизни. Не потому, что это было сознательно, а так складывалась семейная ситуация, ошибки в своей семье. И призыв Бога открыть в себе настоящее чувство был связан с какими-то потрясениями на личном уровне, очень серьезным внутренним кризисом...

***Без Бога и без любви человек не может жить, он задохнется. Что такое ад? Это место, где нет Бога. Это одиночество, это пропасть. Настоящая любовь обязательно связана с наличием в твоей душе Бога. Это то, к чему мы идем. Если Бог есть любовь, то мы постоянно идем к Богу, к настоящей любви.*** И, действительно, может жизни не хватить.

*Как полюбить по-настоящему? (научиться любить)*

**Жизнь, вообще, это школа любви. Научиться любить можно на всяком месте. И семья – это то место, данное нам, чтобы получить этот опыт, эту благодать любви.** Семья – это среда, где человек может этот талант развить.

Вообще, нам, людям, конечно, дан очень большой аванс. Нет человека, который бы не обладал даром любви. И жизнь каждому человеку как раз дана, чтобы он этот талант развивал и приумножал. Это действительно талант. Можно его закопать из страха быть непонятым, наказанным, а можно его культивировать, обрабатывать и приумножать. Именно это приносит нам радость, когда мы возделываем самого себя, побеждаем самого себя. Как сказал Суворов: «Победи самого себя, и тогда ты победишь врага». То есть преодолешь всё, что мешает любить. **Нужно водрузить флаг Любви там, где до этого красовался флаг эгоизма.**



Многие говорят, что не могут любить. Если о себе говорить, я тоже не могла любить. Не могла любить многих людей...

**Чтобы овладеть любым искусством, нужно, во-первых, очень захотеть, и, во-вторых, поставить себе задачу, что ты для этого будешь делать. То есть – хочу, могу и должен.** И последовательно делать всё, чтобы научиться этому. Я постоянно просила у Бога, чтобы Он дал мне этот Дар – любить людей. К каждой иконе я подходила и просила: «Господи, помоги! Научи меня любить!»

Потому что Бог не даёт заповедей, заданий, превышающих возможности человека. Если Он сказал возлюбить ближнего как самого себя, значит – это возможно, это по силам каждому человеку. «Всё могу об укрепляющем меня Господе!» **Человек может научиться любить. Всех. И тем более – самого близкого, свою половинку.**

Что это непросто – это однозначно. Но возможно. Здесь должна быть мощная, серьезная мотивация к достижению цели. И не успокаиваться. Постоянно себе напоминать об этом, давать себе такие команды: «Действуй!», «А что ты сделал для того, чтобы человек поверил, что ты его любишь?», «Что ты сделал для того, чтобы сохранить это чувство?» То есть нужно молиться и трудиться. Два крыла, два весла.

**Чтобы полюбить, нужно стать взрослым. А в чем проявляется эта взрослость? Как понять, что я уже достаточно повзрослел для любви?**

Одним из критериев является чувство ответственности по отношению к близким людям. Ответственность – это и есть признак взрослости. ***Если человек отвечает за свои поступки, принимает на себя обязательства, это говорит о том, что человек любит.***

В переводе с санскрита любовь – это ответственность. Как в переводе с норвежского любовь – это сила. Зрелость – это сила, сила духа, сила воли, сила в принятии решений, в постановке задач и их решении. А жизнь, она постоянно ставит нам задачи. И любовь, ответственность придают нам силы перешагивать эти барьеры, препятствия и идти дальше с улыбкой.

Мне понравилось высказывание главного героя романа Селлинджера «Над пропастью во ржи». Когда этот подросток приходит к своему учителю с вопросом о смысле жизни, он мается, он запутался совершенно. И учитель говорит, что ***зрелость личности – не то, когда человек хочет умереть ради кого-то, а то, когда человек хочет жить ради кого-то.***

Ещё есть такая фраза, которая мне запомнилась: «Где-то всегда, в тайнике нашей души должно быть желание – «Я хочу, чтобы этот человек жил!» Там же, у Селлинджера, этот парень, находясь в нелегких жизненных условиях, которые не совсем принимал, он сверял свои действия с тем, как бы поступил сейчас Христос. Это то, чем мы должны руководствоваться во взаимоотношениях с близкими – думать, как бы поступил на нашем месте Христос.

И любовь посетит сердце человека, который так настойчиво стучит во врата Любви, она станет обительницей его сердца.

*Насколько важен анализ взаимоотношений в собственной семье при выборе супруга?*

Родительский сценарий является, в принципе, основополагающим моментом в создании собственной семьи. Непроизвольно можно, действительно, сформировать модель собственных отношений с учетом событий, происходящих в родительской семье. Но сильно к этому привязываться тоже не надо. Верующие люди знают, что покаяние возвращает человеку достоинство. Если мы рассчитались со своим прошлым, со всеми примирились, тогда мы опять-таки можем весело шагать по жизни. Оптимизм внушает то, что мы не должны так сильно привязываться к этим городам нашего прошлого.

*Возможно ли такое – не любить себя, но любить других?*

Не получится так. Надо полюбить себя.

Полюбить себя можно. Не любить в себе грех. Уважать себя за хорошие поступки, за хорошие мысли, за хорошие чувства. Нельзя говорить, что я такой хороший и такой добродетельный. Нельзя хвалить себя – это очень самонадеянно. Но ощущение настоящей любви к себе приходит, когда мы расстаемся с грехами.

Оно приходит на необъяснимом уровне. Если, допустим, мы раздражаемся, мы не можем себя любить, так как понимаем, что что-то в нас нехорошо. Когда обижаемся, у нас возникает чувство вины, и мы понимаем, что здесь тоже что-то неправильное. Когда мы говорим плохо о других людях, мы тоже понимаем, что не то делаем.

***Любовь может принести плоды только в семье.*** Мы проходим через тернии для того, чтобы взрастить эти плоды. Наша конечная цель – это совершенствование, совершенствование в любви. Я хочу с этим человеком умереть в один день – это вершина семейной жизни, вершина любви. Как лебеди. Умирает она и он вслед за нею. Нередкое явление: если муж и жена долго живут и у них образовалась близость, то они умирают один за другим. Две половинки стали одним, стали одной плотью, одной душой. Есть такой афоризм: «Любить – это значит быть одной душой».

*Ирина Анатольевна Рахимова*

**Уметь:**

***Обсуждать самые разнообразные вопросы семьи и интересы друг друга, а не только домашние дела.***

*Любить – это находить в счастье другого своё собственное счастье.*

*Г. Лейбниц*

В семье мы не спасаемся отдельно, здесь мы совершаем наше служение: спасаемся сами и помогаем спастись другим. Как говорит святитель Григорий Богослов, «составляя единую плоть, (супруги) имеют и одну душу и взаимной любовью пробуждают друг в друге усердие к благочестию». Поэтому:

**Правило 1. Никогда не забывать о главном.** Во всех обстоятельствах жизни (а особенно в тяжелых) нужно помнить, что мы живем вместе не для того, чтобы выяснять, кто прав, кто виноват, или перевоспитывать друг друга, а для того, чтобы вместе спастись. Стремиться к миру, любви и счастью.



Недавно один из читателей оставил комментарий-вопрос после статьи о счастье: «Возможна ли счастливая семья, когда несчастлив один из супругов?» Нет, дорогие мои, конечно, невозможна, тогда это будет не семейное счастье, а что-то другое. Моя семья должна быть неотделима от меня, только тогда ее можно назвать счастливой. Отсюда происходит следующее правило:

**Правило 2. Семья – это МЫ.** После 15 лет брака обнаружил в себе интересную особенность. Я уже совершенно не воспринимаю себя без своей семьи, отдельно от нее. Мне уже кажется, что мои близкие – супруга, дети – были со мной всегда, чуть ли не с рождения. Хотя, конечно, я прекрасно помню все события детства и юности, то есть времени, когда я еще не был женатым человеком.

И это не только мои личные ощущения. То же самое мне говорили и другие люди, кстати, не всегда счастливые в семейной жизни. Почему это так? Хотим или не хотим, но в семье мы уже не одни, наша жизнь и наше духовное самочувствие неотделимы от жизни наших близких. А их самочувствие зависит от нашего. Если человек пытается жить какой-то своей собственной жизнью, отдельной от жизни семьи, то счастья в семье не будет. В семейной жизни нужно забыть местоимение «я» и, наоборот, всегда помнить другое слово – «мы». Все: вступив в брак, я уже не один и должен постоянно думать, как сделать так, чтобы было хорошо не только мне, но и нам.

**Правило 3. Стараться больше общаться.** Несмотря на большую занятость вне дома и на многочисленные дела домашние, находите время для семейного общения. Общение – основа хороших взаимоотношений супругов. Сейчас немало людей вынуждены очень много работать, чтобы прокормить семью. Но как бы вы ни уставали на работе, как бы вам ни хотелось вечером отдохнуть, расслабиться, отключиться, все же найдите время для беседы с близкими, хотя бы меньше проводя его у телевизора, за компьютером или долгими разговорами по телефону. Вы не пожалеете об этом. Огромное число супружеских пар распались просто потому, что супруги почти перестали общаться.

К известной книге протопопа Сильвестра «Домострой» можно относиться по-разному, но в этом памятнике древнерусской письменности XVI века содержится очень много мудрых советов, в том числе касающихся супружеского общения. Например, супругам рекомендуется вкушать пищу вместе: «А завтракать мужу и жене не годится врозь, разве уж если кто болен; есть же и пить всегда в положенное время». Трапеза – это время, когда семья собиралась вместе, и можно было обсудить текущие дела. В другом месте «Домостроя» также сказано: «Господину же о всяких делах домашних советоваться с женой...» Как раз об этом еще одно правило.

**Правило 4. Обсуждать насущные проблемы.** Важные решения принимать сообща. Убедился на собственном опыте, что, когда проблему «проговариваешь», обсуждаешь, спрашиваешь мнения и совета других, всегда удается принять более взвешенное и правильное решение, особенно когда речь идет о деле, важном для всей семьи. Если спрашиваешь совета – значит, уважаешь, а это всегда располагает, служит к укреплению семейных отношений. К тому же другой человек видит проблему под другим углом и может заметить то, на что ты не обратил внимания. Общаясь, нужно обсуждать не только важные дела, но и любые интересующие вас вопросы.

**Правило 5. Уважать друг друга.** Когда я сказал одной женщине, что нужно уважать мужа, она возразила мне: ее супругу это слово не нравится. Он как-то в ответ на ее слова о взаимном уважении бросил реплику: «Что, мы с тобой алкоголики что ли, чтобы уважать друг друга?» Ну хорошо, не нравится человеку слово «уважать», есть другое замечательное слово – «почитать». И не только жена должна оказывать мужу ежедневное почтение как своему главе, но и муж обязан почитать супругу, бережно относиться к ней – как к существу более хрупкому, нежному, немощному. Почитать в ней бесценный образ Божий и ценить как дар, данный Самим Богом. И, конечно, детям должно чтить родителей, а родителям с уважением относиться к детям.

Хотим, чтобы наши близкие хорошо относились к нам, уважали нас, прислушивались к нашим словам? Будем сами первые подавать им пример такого отношения. Как говорится в том же «Домострое», учить «примерным наставлением».

**Правило 6. Не пытаться переделать, перевоспитать свою половинку.** Уметь видеть хорошие, светлые стороны своих близких и своей семейной жизни. Ко мне нередко приходят женщины (да и мужчины), которые очень неудовлетворены поведением своих близких и своей семейной жизнью в целом. Не буду здесь приводить конкретные примеры, лучше разберу их потом, когда мы дойдем до вопросов и ответов. Как правило, всем этим людям их жизнь видится беспросветной, мрачной и лишенной всякой радости. В своих близких они также уже не замечают ничего хорошего. Выслушав их долгие рассказы, я обычно пытаюсь путем наводящих вопросов выяснить: что же все-таки хорошего, положительного осталось в их семейной жизни? И потом, опять же с их помощью, помогаю нарисовать совсем другую картину. И оказывается, что и люди, их окружающие, очень даже неплохие, и в жизни есть масса светлых, приятных моментов, просто нужно это все уметь увидеть. Иногда получается помочь людям по-новому взглянуть на свою семейную ситуацию. Это очень важно – видеть положительные стороны своих близких и пытаться изменить не самих людей, а отношение к ним и с ними.

**Правило 7. Не давать волю гневу и другим отрицательным эмоциям.** Гневающийся всегда неправ. Любому понятно, что раздражительность, гнев, ссоры разрушают хорошие отношения. Но гнев также не дает решить ни одной проблемы. Потому что в гневе человеку почти невозможно принять правильное решение: его разум помрачен. «Во время гнева не должно ни говорить, ни действовать», – сказал Пифагор. И все серьезные разговоры следует вести только в спокойном состоянии духа.

Недоразумения, обиды нужно не «солить», а уметь обсуждать, спокойно и без раздражения. Все мы разные, и противоречия в браке неизбежны, но когда с любовью, без гнева супруги вместе ищут решение, всегда можно прийти к согласию и компромиссу.

Что касается других негативных эмоций – уныния, тоски, печали и прочих, следует помнить, что в браке они отравляют жизнь уже не только нам самим, но и всей нашей семье. Не только нас лично мучают эти страсти, но и наши родные и близкие страдают из-за нас. И хотя бы ради них нужно бороться со своими страстями.

**Правило 8. Чаще радовать своих домашних.** Это правило контрастно предыдущему – о гневе, раздражении и меланхолии. Современный обыватель окружен негативной, пугающей информацией: убийства, аварии, катастрофы, просто беспорядок в стране... И как хорошо, если в семье мы будем получать положительные эмоции. Неужели сложно хотя бы пару раз в день рассказывать друг другу что-то хорошее, делиться приятными впечатлениями? Слово ласки, благодарности, сказанное с утра, способно улучшить настроение на весь день. Мы с матушкой договорились благодарить друг друга даже за самые обычные вещи: вымытую посуду, купленные на рынке продукты или подметенный пол. И, надо сказать, простые слова благодарности, сказанные несколько раз в день, весьма благотворно влияют на атмосферу в семье. Какой-то мудрый человек сказал: «Радость, пережитая вместе, умножается вдвое, а горе уже становится половиной горя».

**Правило 9. Оказывать помощь и проявлять взаимовыручку.** В каждой семье каждый из членов, как правило, имеет свой круг обязанностей. Конечно, эти обязанности нужно выполнять хорошо, но бывают моменты, когда требуется помощь близких. И авторитет даже самого маститого академика не упадет, если он поможет жене: пропылесосит ковер, пока она готовит ужин к приходу гостей. Если в семье взаимовыручки нет, может получиться, как в одной восточной притче. Муж и жена строго распределили обязанности. Жена отвечает за все, что внутри дома, а муж за все вне дома. И когда в доме случился пожар, супруг не побежал помочь жене, и дом сгорел дотла.

Вот некоторые принципы хорошей семейной жизни. Кто-то, прочтя все это, конечно, может сказать: «Самое главное в браке – это любовь, а где же она тут? Одни сплошные правила, инструкции, рецепты». А любовь здесь в каждом пункте. Потому что она как раз и проявляется в преодолении эгоизма, во взаимном уважении, в стремлении к общению, в снисхождении и прощении недостатков, в борьбе со своими страстями ради близких. И без любви или хотя бы стремления к ней выполнять эти правила будет невыносимо сложно, и напротив, для любящих они будут не в тягость, а в помощь.

### **Оценка готовности к семейной жизни**

Черты семьи, которую можно считать настоящей, счастливой, исполнившей свое предназначение:

1. Полноценная семья не распадается, когда дети становятся взрослыми. (И тем более – не распадается до того.)
2. В течение всей жизни семьи сохраняется любовь между супругами, меняется лишь характер этой любви.
3. Оба супруга ощущают большинство своих личных потребностей удовлетворенными.
4. Оба супруга в течение всей семейной жизни растут как личности и реализуют свои таланты как внутри семьи, так и вне.
5. Дети (если они рождаются) в такой семье счастливы, уверены в любви родителей к ним и выходят во взрослую жизнь психологически сохраненными и готовыми к дальнейшему гармоничному развитию.

Основные категории качеств человека, влияющие на то, как складываются его личные отношения, и семейные в частности. Вот эти три основные категории.

1. Психологическая сохранность (психологическая категория).
2. Мироззрение (духовная категория).
3. Знания о строительстве семьи (информационная категория).

Помимо этих трех основных критериев готовности человека к семейной жизни есть и много второстепенных. В том числе:

- здоровье и внешность;
- доход и достаток;
- полезные навыки;
- дурные привычки;
- образование.

При внимательном рассмотрении этих критериев оценки готовности к семейной жизни легко обнаружить, что большинство людей, оценивая свою готовность к браку, смотрят именно на второстепенные вещи, мало внимания уделяя главным. А мы в этой беседе, наоборот, не будем подробно рассматривать второстепенное ввиду его очевидности и субъективности, но уделим внимание главному и объективному.

**Владеть:**

***Ощущать себя свободными в отношениях, не требуя ничего для себя и не требуя ничего от партнера.***

*Не смотреть друг на друга, но смотреть в одном направлении – вот что значит любить.  
Антуан де Сент-Экзюпери*

Брак – это тюрьма... Так говорят те мужчины и женщины, которые все семейные заботы берут на себя. Очень часто так бывает, что в семье только один из двух супругов ходит на работу (как правило, это муж), все же дела выполняет другой из супругов (чаще всего жена). И у обоих супругов в конце дня нет никаких сил для других важных дел, так повторяется каждый день, и им начинает казаться, что у них нет никакой свободы. Безусловно, брак налагает на обоих партнеров обязательства, и не осознавать этого при заключении брака – значит безответственно распоряжаться своей жизнью. Но разве не сам человек обрекает себя на эту участь, на полное отсутствие свободы. Ваш супруг – не бабуин, он человек, обладающий интеллектом и своими желаниями, а потому вы должны общаться на равных, идти друг другу на уступки, и тогда ваша личная свобода не пострадает.

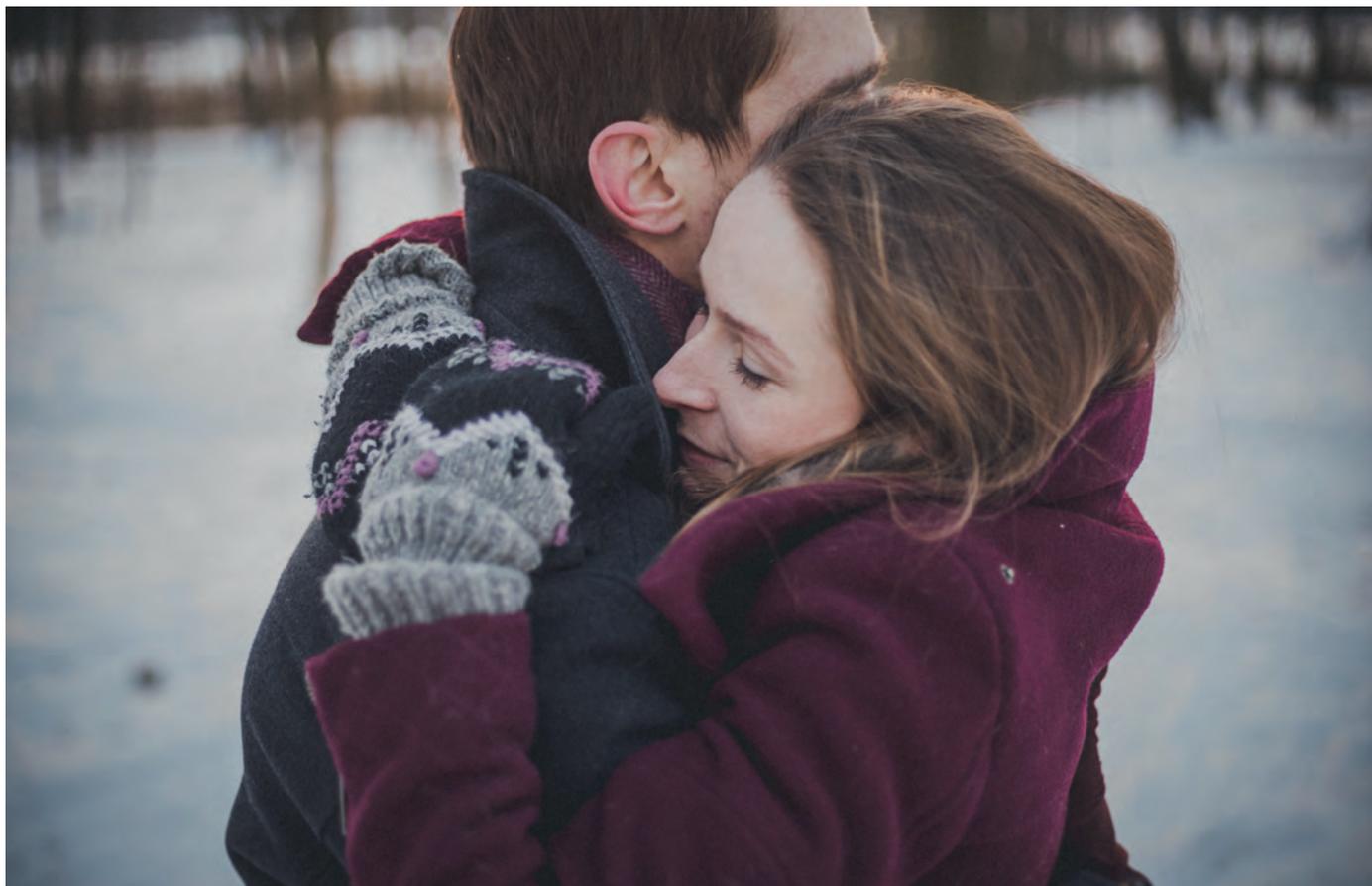
Единственная разница между свободой в браке и свободой вне брака (в идеале, конечно) заключается в невозможности выбора партнера для брака... обо всем остальном всегда с супругом можно договориться. Безусловно, каждые отношения индивидуальны, и если ваш партнер не соглашается идти на взаимные уступки, значит, он просто эгоист (уж простите за правду). Личная свобода в браке была, есть и будет, и вы сами должны определять степень этой свободы. Наверняка у вашего партнера также есть друзья / подруги, с которыми хочется провести время, а потому вы всегда можете договориться. Допустим: «ты идешь сегодня к друзьям, а я в субботу с подругой в салон красоты».

Рассмотрим же, как создать свободу в отношениях, чтобы и вы, и ваш партнер от брака получал радость и не чувствовал себя ущемленным в свободе:

**1. Уважение.** Уважение – это основа отношений, ведь романтическая любовь, вследствие которой два человека решили заключить брак, рано или поздно проходит, а уважение должно быть всегда, в противном случае каждый из членов семьи будет приносить партнеру только несчастье и разочарование. Уважение к праву партнера иметь личную свободу является обязательным. Если вам не нравится, что у вашего партнера слишком много свободы, либо просто не нравится круг общения партнера – просто спокойно поговорите с ним об этом, но не нужно биться в истерику и кричать о разводе. Наверняка вашего партнера в вас тоже может что-либо не устраивать, однако он ценит ваше право на личную свободу.

Брак, в котором оба партнера ущемляют свободу друг друга, рано или поздно даст трещину. Если это ваша цель – можете продолжать неуважительно относиться к свободе самого близкого вам человека. Самое важное правило – уважение должно быть, но свобода партнера также не должна быть безгранична. Если ваш партнер днями засиживается с друзьями, а дома бывает лишь пару часов в день, к тому же не выполняя возложенных на него обязательств, на это нельзя закрывать глаза и поощрять такое поведение. Все должно быть в меру. Соблюдайте это правило сами и требуйте его соблюдения от партнера. Чтобы уважать свободу партнера, просто помните о том, что у вас также есть право на личную свободу, на общение вне семьи. И представьте, что было бы, если бы эту свободу у вас забрали. Жизнь должна быть разнообразной, нельзя замыкаться исключительно в рамках семьи, иначе можно просто увязнуть в быту. К тому же если вы не позволяете партнеру пользоваться правом на свободу, вы целыми днями будете вместе. Да, в начале семейной жизни это очень хорошо – быть рядом с любимым человеком, но со временем вы легко можете наскучить друг другу.

2. Взаимопонимание. Вы должны учитывать, что ваш партнер имеет интересы, отличные от ваших интересов, на которые он также вправе затрачивать свое свободное время. Ни в коем случае не следует пытаться подчинить интересы партнера вашим интересам – вы только вызовете у партнера сопротивление и агрессию. К тому же вы ведь тоже любите заниматься делами, которые ваш партнер находит непривлекательными, значит, пока ваш партнер занимается своим хобби, вы можете заняться своим. Тем не менее наилучшим вариантом для поддержания гармоничных отношений будет наличие 1-2 совместных хобби – тогда вам даже не нужно будет входить в положение партнера, ибо вы одновременно сможете заняться любимыми делами.



3. Перестаньте постоянно контролировать партнера. Это в 99 % случаев относится к представительницам прекрасного пола, которые имеют привычку каждые 20 минут звонить партнеру и проверять, где он и что с ним. Это связано не только с волнением за партнера, ведь нередко женщины вынуждены довольствоваться ролью хранительницы очага, а потому дома просто скучают в четырех стенах, и если кроме партнера позвонить им некому, они начинают «обрывать» его телефон.

Спустя определенное время партнеру это надоедает, и он начинает считать это посягательством на его право свободы личной жизни. Прогнозируемо в дальнейшем возникают конфликты на этой почве. Если вы вынуждены постоянно сидеть в четырех стенах, оглянитесь вокруг – как много потенциальных возможностей для приложения своих усилий. Откройте свой бизнес в интернете, позвоните друзьям и договоритесь о встрече, вспомните о хобби. Не «растворяйтесь» в партнере, ищите новые источники приложения сил.

4. Избегайте рутины. Человек способен посягать на личную свободу партнера вследствие того, что его не устраивает собственная жизнь. Если в ней не хватает разнообразия, такая жизнь рано или поздно приедается человеку, и он делается раздражительным. Конечно, первым объектом для «выброса» раздражения будет партнер. Но разве он виновен в том, что вы загнали себя в эту рутину? Попросите партнера уделить вам внимание, вместе вырвитесь из цепких лап «рутины и быта», сходите в театр, в парк, в лес за грибами – куда угодно, только подальше от рутины. Но в благодарность за это уважительно относитесь к его праву на личную свободу.

5. Имейте уважение к личным границам партнера и соблюдайте их. Нередко недоверие к партнеру толкает человека на вторжение в личную территорию партнера. Допустим, если супруг по выходным пользуется правом проводить время вместе с друзьями, а супруга вынуждена сидеть дома, ее голову начинают посещать навязчивые мысли вроде «а что, если он не с друзьями» или «наверное, он мне изменяет». Эти мысли порождают недоверие к супругу и ведут к дальнейшей проверке его списка контактов в телефоне, проверке его электронной почты. Ревность доходит до того, что при следующем уходе супруга к друзьям жена может закатить истерику, кричать, что он никуда не пойдет, грозить разводом. Если супруг на самом деле проводит время с друзьями, и в реальности все измены – лишь плод воображения супруги, это обидит мужчину до глубины души, когда он узнает о проверках супругой почты и телефона. Следует помнить про такой феномен: чем больше человек ревнует своего партнера, тем сильнее подталкивает его к измене.

Мысль материальна, и если думать «мой супруг мне изменяет» – рано или поздно это произойдет. Именно поэтому не следует ограничивать свободу партнера и научиться ему доверять. Если же человек уже окончательно извел себя мыслями об измене партнера, не следует переживать это в себе, а обсудить этот вопрос с партнером. Только не нужно лишних скандалов, если у вас нет никаких доказательств измены.

6. Ваш партнер – не ваша собственность. Когда в семье один супруг старше другого либо выше его по социальному статусу, у него возникает ощущение, будто бы он вправе решать за партнера, как ему жить, что одевать, куда ходить и т.д. Помните о том, что в семье каждый партнер имеет равные права и обязанности, а потому, относясь к партнеру как к собственности или как к «младшему» члену семьи, вы тем самым посягаете на его свободу выбора, выбора того пути, которым он идет. Как жить и что любить, каждый человек имеет право решать сам, а диктаторские отношения, если диктатор вопреки всему не желает отказываться от позиции управления партнером, рано или поздно будут обречены на провал. Задумайтесь над этим и дайте партнеру право на личную свободу.

### **Владеть:**

#### ***Секс по обоюдному согласию и желанию.***

Наверное, сколь ни были бы сильны и глубоки чувства супругов друг к другу, рано или поздно все равно настает момент, когда на смену страсти и жарких ночей приходит некоторое охлаждение и отдаление. Это очень печально, но избежать подобного периода не удастся практически ни одной семейной паре.

А если избежать нельзя, следовательно, стоит подумать над тем, как можно сократить это неприятное явление и даже обратить на пользу отношениям. Как же это сделать? Вариантов может быть немало: кто-то немедленно начинает провоцировать своего партнера на ревность, зачастую лишь усложняя этим и без того непростую ситуацию; другие, напротив, избирают в качестве терапии постоянное проявление максимума внимания и любви к супругу, что в некоторых случаях подозрительно смахивает на излишнюю навязчивость и вызывает лишь досаду и недоумение у второй

половины. При соблюдении нескольких простых моментов вашим отношениям окажутся не страшны никакие кризисы. Вот некоторые из них:

Следить за собой – это, несомненно, очень важно. Неопрятная и неухоженная женщина редко способна вызвать какие-либо эмоции, кроме жалости и неприязни. Но и превращать ежедневный уход за внешностью в культ тоже не следует. Как показывает практика, даже самый безупречный маникюр и ровный загар не способны смягчить негодование мужчины по поводу отсутствия вкусного ужина и постоянного домашнего беспорядка.

Постоянно удивляйте своего партнера, но старайтесь выбрать для этого какие-то действительно нестандартные методы. Скажем, внезапный переход к сексу во время бурной ссоры или посередине нудной генеральной уборки наверняка порадует и «зажжет» любого мужчину гораздо сильнее, нежели стандартный романтический ужин или совместное купание при свечах.

Не забывайте почаще подчеркивать мужскую доминанту своего партнера. Не бойтесь почаще казаться беспомощной и некомпетентной, обращаться за помощью к своему защитнику. Если рядом с вами ваш муж всегда будет уверен в своей мужской состоятельности, то и в постели он проявит ее как нельзя лучше.

Немаловажным условием полноценного семейного секса является максимальная степень откровенности и отсутствие запретов на обсуждение того, чего действительно хочется партнерам. К сожалению, случаи, когда женщина стесняется рассказать мужу о своих тайных желаниях в сексуальной сфере – вовсе не редкость. Не стоит опасаться, что супруг не поймет вас или поднимет на смех, скорее всего, ваши фантазии поощрят его к новым свершениям и подвигам на любовном фронте.

И наконец, старайтесь чаще вспоминать о том, как хорошо вам может быть вместе, как искренни и горячи могут быть объятия и поцелуи вашего партнера, даже если на сегодняшний день вы немного устали друг от друга. Немного перефразируя известное высказывание, мы получим очень мудрую формулу: все, что не убивает отношения, делает их гораздо прочнее!..

## 2. Качества хорошего отца

*Без хороших отцов нет хорошего воспитания,  
несмотря на все школы.*

*Н.М. Карамзин*

### **Знать:**

***Желать стать отцом и думать, что отцовство – главный этап жизненной карьеры.***

Развитие ребенка, его восприятие себя, то есть то, как он к себе относится, те успехи, которых он достигнет, во многом зависят от того, как к нему относятся родители – мать и отец, как они с ним общаются. Дефицит, недостаток какой-либо из моделей общения приводит к сложностям в отношении к окружающему миру и самому себе и искажениям в восприятии.

Два основных компонента родительства – материнство и отцовство. К сожалению, очень часто отцовство воспринимается не как нечто уникальное, ни на что не похожее, а как лишь дополнение к материнству.

Материнство – это и функция женского организма, направленная на продолжение человеческого рода, включающая биологический аспект – вынашивание, рождение и кормление ребенка, и социальная функция – воспитание ребенка. В период беременности на будущую мать естественным образом направлено внимание как родственников, так и врачей, ее обследуют, о ней беспокоятся, ее опекают. Попробуем понять, как мужчина, муж становится Отцом, имея в виду не только биологический аспект, а как он адаптируется к новой для себя отцовской роли. Биологически все мужчины становятся отцами, а женщины – матерями с момента появления на свет их ребенка. К сожалению, психологическое становление родительства не связано автоматически с рождением детей.

Отцовство – это не просто кровное родство между отцом и его ребенком. Отцовство определяется и как врожденное чувство, которое побуждает мужчину поступать в отношении ребенка (или своих детей) ***с сопереживающей ответственностью***, т.е. отцовство – это способность обеспечить условия развития ребенка, и не только с материальной точки зрения. Но отцовство еще и предоставляет уникальные возможности проявления личности самого мужчины.

Главное в формировании чувства отцовства для мужчины – будущего отца – осознание изменений образа «Я», осознание себя как отца. Основная цель происходящих психологических перестроек – обеспечение мужчиной, мужем наиболее благоприятных условий для развития и рождения нового человека, для сохранения психического и физического здоровья жены. Эти изменения включают серьезную для мужчины переоценку собственных ценностей, расстановку новых приоритетов в жизни. У него появляется множество новых обязанностей и функций, происходят изменения в отношениях с женой (ведь она становится матерью его детей), появляются новые, не испытанные им раньше чувства и эмоции, и даже расширяется словарный запас (как минимум на терминологию, связанную с беременностью и уходом за новорожденным).

Отцовское отношение закладывается задолго до рождения у мужчины ребенка и определяется детскими впечатлениями, утверждением себя как мужчины в подростковом возрасте, на него влияют и эротические связи более поздних лет. Отношение к ребенку «предопределяется» намного раньше, чем будущий отец задумается о том, чтобы иметь малыша. Поэтому совершенно не удивительно, что чаще хотят иметь детей те мужчины, которые прожили счастливое детство, у которых был любящий, заботливый, понимающий отец, чем те, у кого такого детства не было.

Важный момент начала психологической адаптации к отцовской роли, начало формирования Я-концепции отца – тот момент, когда мужчина узнает, что супруга (или еще подруга) беременна. Что за бурю в душе будущего отца произвело известие о беременности: восторг, радость, огорчение, или оставило его спокойным и равнодушным? И это во многом зависит как раз от того, как складывались отношения мужчины со своим отцом.

Следует отдельно обозначить и появление ребенка на свет как некий экзамен в жизни мужчины. Это тот момент, когда происходит рождение и Матери, и Отца (может быть именно поэтому мужчины, не присутствующие при рождении собственного ребенка, часто сбрасывают нерастратченную энергию с помощью алкоголя). Очень важным фактором является присутствие мужчины при родах,

если, конечно, он чувствует внутреннюю готовность к этому (ведь его задача с доисторических времен защищать свою женщину, если она сама не может этого сделать). Помимо того, что это помогает предотвратить нежелательные явления в течении родов, первый крик ребенка оказывает самое ощутимое действие на включение не только материнского, но и отцовского инстинкта. Отцы, которые становятся свидетелями рождения своего ребенка, так же, как и их жены, испытывают глубокие переживания во время родов, и у них формируется сильная привязанность к детям. Американские исследования еще 50-летней давности показали, что если отец присутствует при рождении своего малыша, то у них устанавливается особенный контакт и свои собственные уникальные отношения. Такой отец больше участвует в жизни матери и ребенка, не перекладывая всю ответственность на женщину, он может ухаживать за ребенком, играть с ним наравне с матерью. Ему не требуется ждать, когда ребенок начнет говорить или играть в шахматы, чтобы начать с ним общаться. Именно установление отношений с ребенком, процесс ухода за ним в первые месяцы жизни и определяет окончательный этап рождения Отца.

Таким образом, существует три этапа формирования отцовской сферы:

- 1) **стереотипное представление об отцовстве до беременности жены;**
- 2) **переосмысление стереотипов в течение беременности;**
- 3) **собственно формирование чувства отцовства после рождения ребенка.**

Попробуем заглянуть в семью, где родился ребенок. Чем занят отец? Что делает мама? Традиционно роли мужа и отца были неизменны для многих поколений. В последние же десятилетия возникла некоторая путаница. Современный мужчина сталкивается с многочисленным смешением понятий. От него требуют, чтобы он был и сильным, и мягким одновременно. Он должен много работать, но при этом еще и смириться с работой жены. Помимо всего того, что традиционно должен уметь и делать мужчина, в наше время предполагается, что он при этом должен также уметь поменять подгузники, накормить ребенка и многое другое.

К сожалению, адаптация к отцовству у многих личностно незрелых мужчин, еще не начавшись, тут же заканчивается вместе с известием о беременности. Будущий отец может уйти, переложив все возникающие в связи с появлением ребенка проблемы на будущую мать, не заботясь, что с его семьей будет дальше. Если он в силу убеждений или ситуации не может бросить семью, его недовольство появлением ребенка может проявляться в безразличном к нему отношении, а в худшем случае – в жестких авторитарных моделях поведения, проявлении насилия по отношению к своему ребенку.

Все это – история взаимоотношений со своим отцом, модель отцовства собственного отца, культурные, социальные и семейные особенности, физическое и психическое здоровье – влияют на **готовность мужчин к отцовству**. Эгоцентризм, инфантильность, сексуальная неразборчивость мужчины показывает его неспособность к проявлению отцовского отношения.

Но каждому мужчине стоит подумать о том, что возможность стать отцом позволит ему в полной мере реализовать не только мужской, но и личностный потенциал. Мужчина непосредственно дает жизнь новому человеку и получает уникальную возможность заботиться о нем, любить его, передавать ему свой жизненный опыт. Именно в отцовстве мужчина удовлетворяет многие свои жизненно важные потребности. Став отцом, мужчина получает возможность творчески преобразовать себя и окружающую действительность.

Для многих мужчин период беременности супруги, ожидание рождения и, наконец, само рождение ребенка могут сильно повлиять на формирование их мужской зрелости. У мужчин, стремящихся примерить новую роль отца, возрастает чувство самоуважения, они **через ребенка осознают и подтверждают свою мужскую состоятельность**. В результате мужчина приобретает новый как личностный, так и социальный статус. У него появляется **родовое сознание**, ощущение ответственности за свой род.

Но в этот период у мужчин могут актуализироваться психологические проблемы, личностные конфликты, в частности, связанные с собственным опытом негативных взаимоотношений со своим отцом. Именно поэтому можно с уверенностью говорить о «беременных папах». Да, они тоже, по-своему, по-мужски, «вынашивают» ребенка, они заботятся о жене, создают для нее лучшие условия, решают и финансовые проблемы семьи, помогают в уходе за малышом после его рождения, строят

собственные уникальные взаимоотношения с ребенком, но и остаются один на один с собственными внутриличностными конфликтами. И никто на них не обращает внимания, никто не заботится, а наоборот – требует заботы и внимания от них.

И если большинство женщин впервые ощущают себя матерями в период беременности, то большинство мужчин – уже после рождения малыша, с которым в пренатальный период мужчина не имеет такой связи, как женщина. Поэтому так важно для будущего отца разговаривать с ребенком до рождения. Ребенок слышит его ласковый голос и воспринимает его чуть ли не лучше, чем голос матери. Да, естественно женщина больше включена в общение с ребенком до рождения и в первые месяцы после родов. Для нее беременность – период подготовки к общению с ребенком после его рождения, и происходит эта подготовка через непосредственные физиологические изменения организма женщины, изменения ее ценностей и приоритетов в период беременности, потому что вся ее жизнь направлена на благополучие и развитие малыша в ее утробе. Таким образом, материнское чувство, привязанность к ребенку формируется во время беременности, в том числе и благодаря новому телесному опыту. А у отца формирование привязанности к будущему младенцу не связано с новыми телесными ощущениями. Период беременности жены изменяет самосознание мужчины и приводит в результате к принятию им новой социальной роли.



Психоаналитики считают, что в период беременности происходят также изменения в эмоциональной сфере женщины. Это – временные изменения, защитный механизм, позволяющий подготовиться к такому сложному и ответственному событию, как роды. Но такие эмоциональные реакции женщины запускают в мужчине – будущем отце стремление заботиться и опекать, и проявлять по отношению к беременной жене те чувства и ответственность, которые затем он будет проявлять по отношению к ребенку.

Таким образом, подготовка к общению с ребенком у мужчины в период ожидания ребенка все же происходит, и происходит опосредованно, через женщину. Мужчины глубоко переживают беременность жены, проявляют чудеса заботы и внимания (например, сбежав посреди ночи в круглосуточный супермаркет за банкой соленых огурцов или морской капусты, отведать которых приспичило жене). Не надоедают женам своими «производственными» проблемами, решают глобальные задачи (делают ремонты и покупают квартиры к рождению ребенка), берут ответственность на себя и... растят свое собственное **отцовство**.

И очень важно в период ожидания ребенка подключить отца к общению с малышом, чтобы он ни сейчас, ни после рождения малыша не чувствовал себя ненужным, забытым, брошенным. Чтобы он мог созреть к своей новой роли, с гордостью нести звание Отца и вместе с мамой наслаждаться этими необыкновенными переживаниями, играть с ним и быть за него в ответе.

*Вознесенская Елена Леонидовна*

## **Семья. Роль мужа и отца**

### **I. Введение**

**«Кто думает, что он знает что-нибудь, тот ничего еще не знает так, как должно знать. Но кто любит Бога, тому дано знание от Него»** (1 Кор. 8:2, 3).

Находясь в бурном потоке земной жизни, многие люди забыли, многие не знают, а многие и не задумываются о цели, своем назначении и смысле жизни. Особенно сильно современное человеческое общество запуталось в семейных отношениях и, пренебрегая духовными и нравственными законами семьи, само себе причиняет боль и разрушение. Ведь семейная жизнь может нести счастье, радость и благословение, но в то же время брачный союз, построенный на неверной основе, может нести огромные огорчения. Важно понимать, что семейный союз создается и развивается по определенным объективным духовным законам, установленным Богом, которые человек не в силах отменить. Мы не можем аннулировать Божьи законы или разрушить их лишь потому, что не согласны с ними – мы не умнее Бога. Мы можем лишь потерять счастье и уничтожить себя, противопоставив воле Господа. Поэтому знание и, главное, правильное применение этих духовных законов в жизни ограждают от трагедий и ведут в тихую, нежную и прекрасную гавань семейного счастья.

Современное общество, пренебрегающее семьей, терпит непоправимый урон, и если это происходит в течение продолжительного времени, то рано или поздно такое общество вообще прекратит свое существование.

Ничто не может являться сегодня таким ценным «украшением учению Спасителя нашего, Бога» (Тит. 2:10), как счастливая христианская семья. Это та важнейшая сфера жизни, где мы, христиане, можем с особой силой явить миру красоту Божьих принципов и действие благодати Божьей. В этом нестабильном, безнравственном и разрушающемся греховном мире христианские семьи должны особым образом являть свет Иисуса Христа, стать тем «письмом Христовым», прочитав которое, люди могли бы с восторгом сказать: «Я хочу познать такого Бога, Который создает такие счастливые, стабильные и прекрасные семьи!»

Люди должны узнать, что только спасительная благодать Божья и живая вера дают силы для созидания, для восстановления семей, для победы над грехами этого мира, для праведной и благочестивой жизни в нынешнем веке.

### **II. Роль мужа в семье**

Мужчина – как муж и отец – в семье и обществе занимает особое место и выполняет незаменимую роль в физическом, социальном и духовном плане. Но дело осложняется тем, что в нынешнем мире бытует множество самых различных представлений о том, каким быть мужчине, как ему выглядеть и что делать, и образец Божий совсем затерялся в этой разногласии мнений. Впору говорить о кризисе роли мужчины как в обществе в целом, так и в семье в частности, который привел к смешению понятий о том, как должен вести себя мужчина. Это подтверждает целый ряд симптомов: рост сексуальных преступлений, гомосексуализм, разводы, мужской шовинизм и крайний феминизм, споры о роли мужчины и женщины в церкви, женщины в традиционно мужских ролях и т.д. Такой кризис обусловлен многими причинами, главная из которых – потеря большинством мужчин и отцов духовных ориентиров и приоритетов в отношении своего истинного призвания и предназначения. И преодоление этого кризиса для каждого мужчины возможно только при условии возвращения к Божьему стандарту – изменение «в мужа совершенного», достижение «полноты возраста Христова».

### **III. Божий порядок взаимоотношений и приоритетов**

**«Хочу также, чтобы вы знали, что всякому мужу глава Христос, жене глава – муж, а Христу глава – Бог»** (1 Кор. 11:3).

Богом все создается в совершенном порядке и гармонии, и Им установлена определенная иерархия в семье. Соблюдение этого порядка приносит благословение, а неисполнение приводит к трудностям и страданиям, так как в конечном итоге неисполнение – это проявление гордости человека и бунт против Бога. Нам так хочется делать все по-своему, но Господь установил для мужа и жены самое совершенное назначение, при котором лучше всего раскрывается и проявляется природа мужчины и женщины.

Бог создал мужчину и женщину с разной природой и разными сферами ответственности, и Он не изменяет Свое назначение: муж – глава, он отвечает за семью, заботится, обеспечивает и защищает ее, а жена – помощница мужу, хранительница очага и украшение семьи. В этом Библия не делает принципиального различия между верующим или неверующим, не важен также социальный статус, возраст, конфессиональная принадлежность или раса.

Во Христе существует совершенное духовное равенство между мужчиной и женщиной как наследниками Божьей благодати, и это равенство предполагает порядок и соподчинение с уважением к авторитету. Здесь нет места подавлению или угнетению, напротив, муж должен признавать достоинство, которое Бог дал женщине при сотворении.

Существует пять приоритетов в нашей жизни: взаимоотношения с Богом, с женой, с детьми, служение, работа. Необходимо каждому из них уделять должное внимание. Когда муж и жена находятся в правильном положении перед Богом и друг перед другом, они будут счастливы в своей семейной жизни.

#### **IV. Назначение мужа в семье**

##### 1. Глава семьи

**«Потому что муж есть глава жены, как и Христос глава Церкви, и Он же Спаситель тела»** (Еф. 5:23).

Бог возложил на мужа руководящую роль, роль главы жены и семьи. Это главенство – не диктатура, не право демонстрировать свою силу, требуя беспрекословного подчинения, не право господствовать над женой и детьми. Главенство мужа начинается с покорности Христу, которая должна отчетливо проследиваться в его жизни (ведь глава мужа – Христос!), и, видя покорность мужа, жене будет гораздо проще признать его главенство. Далее, покоряясь Христу, муж получает от Него власть и одновременно ответственность за семью – он должен бережно поддерживать, наставлять и указывать направление движения всей семье. И, наконец, истинная власть главы происходит из жертвенной любви мужа к своей супруге.

##### 2. Священник

Супружеская жизнь в Библии сравнивается с отношениями Христа и Церкви, поэтому христианская семья – это церковь в миниатюре, где муж исполняет роль священника и пастора (а не фарисея и законника!). Как священник, муж несет всю ответственность за духовное развитие жены и детей, и его важнейшая задача – привести всю семью в Царство Божье. Служение Богу начинается в семье, и всякий муж, как пастырь:

- удовлетворяет нужды семьи;
- сам стоит в истине и направляет свою семью на путь правды;
- является добрым, любящим, жертвенным;
- не господствует, не ищет корысти, а подает пример.

##### 3. Отец

К сожалению, сегодня существует множество мужчин, которые только претендуют на роль отца, но в реальности никогда им не являлись. Ведь настоящее отцовство – это больше, чем просто рождение детей, это – посвященность, ответственность, справедливость и любовь к своим детям. Совершенный образ Небесного Отца является тем примером, к которому должен стремиться каждый мужчина. Ведь никакая, даже самая совершенная мать не сможет заменить отца, и каждый ребенок в любом возрасте для своего гармоничного развития нуждается в отцовском попечении, отцовском духовном авторитете. Библейское отцовство базируется на:

1) *участии, когда отец проводит время с детьми, помогает удовлетворять их нужды, жертвует ради детей своими интересами;*

2) постоянстве, которое выражено в эмоциональной выдержке, выполнении своих обещаний (отец должен «держать свое слово»), неизменности;

3) осведомленности, когда отец знает, что происходит в жизни его детей, о чем они думают, что чувствуют;

4) заботе, выражающейся в утешении, одобрении, поддержке.

#### 4. Обеспечитель

**«Если же кто о своих и особенно о домашних не печется, тот отрекся от веры и хуже неверного»** (1 Тим. 5:8).

Материальные потребности семьи в основном должны удовлетворяться через добросовестный и самоотверженный труд мужа. Важное значение для благополучия семьи имеет как способность мужей зарабатывать средства, так и способность жен жить на имеющиеся деньги (не быть расточительной!).

### **V. Качества превосходного мужа**

Мы не можем сами произвести силу, которая превратит нас в праведных мужей и отцов, так же, как не можем получить ее от других людей. Она должна снизойти от Отца, через Его Слово и живую воду Святого Духа. Мы знаем, как замечательно, когда мы умеем любить и радоваться, быть в мире с ближними, добрыми, милосердными, контролировать свои эмоции. Но никакие собственные усилия воли и ума не помогут нам превратиться в человека, обладающего всеми этими характеристиками. Лишь вбирая в себя жизненную силу Христа, читая и изучая Его Слово, под действием Святого Духа мы начнем обретать новые качества жизни и великую мудрость.

#### 1. Доверие Богу

**«Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои»** (Пр. 3:5, 6).

Доверие – убежденность в чьей-нибудь честности, порядочности; вера в добросовестность и искренность кого-нибудь. Прежде всего, муж Божий – это человек, который осознает свою полную зависимость от Бога и доверяет Ему всю свою жизнь без остатка. Он умеет общаться со своим Небесным Отцом и стремится познать Его совершенную волю для себя и жизни своей семьи. Настоящий мужчина знает, что является основой его жизни и деятельности, и видит цель, к которой он стремится. Доверие Богу – не недостижимый идеал, а ежедневное хождение перед Господом.

#### 2. Верность и любовь к жене

**«Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее»** (Еф. 5:25–33).

Это самое важное качество мужа и самое главное требование, которое Господь предъявляет к мужьям. Мерой такой любви являются не чувства и переживания, а способность к самопожертвованию, желание отдавать себя другому, посвящать свою жизнь ближнему. Жена, которую так любит муж, будет иметь непреодолимое стремление слушаться и повиноваться ему.

Любить жену – значит:

– любить жертвенно, как Христос возлюбил Церковь, безо всяких условий, не переставая (Еф. 5:25);

– любить жену как свое тело (Еф. 5:28) – беречь, питать и согревать, заботиться о ее здоровье и отдыхе.

#### 3. Авторитет

**«Муж ее известен у ворот, когда сидит со старейшинами земли»** (Пр. 31:23).

Авторитет – признанное влияние какого-либо лица, группы лиц или организации на различные области жизни, базирующееся на опыте, профессионализме, знаниях, нравственности. Истинное главенство основано на авторитете, способности оказывать влияние. Несмотря на то, что руководящее положение дано мужу Богом, уважение и авторитет нужно заслужить. Мы можем убедить себя и других в том, что не пьем, не курим, не грубим и т.п., и поэтому мы достаточно сильны и влиятельны. Но авторитет мужа в своей семье напрямую зависит от того, насколько сам муж подчиняется Христу и признает Его авторитет, насколько все больше уподобляется Ему в Его любви, будучи «всем слугой».

#### 4. Мужество и твердость характера

**«Вот Я повелеваю тебе: будь тверд и мужествен, не страшись и не ужасайся; ибо с тобою Господь Бог твой везде, куда ни пойдешь»** (И. Нав. 1:9).

Важное качество мужа – быть настоящим мужчиной: надежным, ответственным, бесстрашным. Такой муж не прячется от трудностей, не убегает от сложных ситуаций, не оставляет непосильное бремя для своей жены, но, напротив, подставляет свое плечо. Когда в мужчине теряется Божье, тогда теряется и мужское. Сказано: «нет твердокаменных женщин, но есть мягкотелые мужчины». Но если мужчины станут мужчинами, то и женщины станут женщинами, семьи станут очагами тепла и любви, и мир изменится.

#### 5. Благоразумное отношение к жене

**«Также и вы, мужья, обращайтесь благоразумно с женами, как с немощнейшим сосудом, оказывая им честь, как сонаследницам благодатной жизни, дабы не было вам препятствия в молитвах»** (1 Пет. 3:7).

Бог создал женщину прекрасной и нежной. Исходя из особенностей жены, любовь мужа должна проявляться не только в чувствах, но и в действиях, направленных на реальную помощь. Хрупкость и чувствительность жены требуют самого бережного, трепетного и ответственного отношения со стороны мужа. Благоразумное отношение означает:

- снисходить к ее недостаткам, принимая жену такой, какая она есть, и не быть суровым;
- помогать, своевременно участвуя в ее нуждах – духовных, эмоциональных и физических;
- беречь, ограждая жену от несвойственных ее природе и характеру занятий и дел;
- ценить достоинства и значимость жены, не скупясь на похвалу;
- прощать, быстро разрешая конфликты и признавая свои ошибки.

#### **Знать:**

**Должен осознать то, что с появлением детей вырастут материальные расходы, а значит, и зарабатывать он теперь должен больше.**

*Один отец значит больше, чем сто учителей.  
Д. Герберт*

Отец также должен обеспечивать семью всем необходимым для жизни. В идеальной семье отец является единственным кормильцем. Мать не работает вне дома. Она посвящает себя созданию домашнего уюта для своей семьи. Она вольна вкладывать свое время и таланты в работу по дому. Она не должна разрываться между домом и всепоглощающей работой за его пределами. Когда отец и мать верно исполняют каждый свою роль, они успешнее справляются с воспитанием детей. Несмотря на то, что в наше время общество, кажется, далеко ушло от идеала, мы можем постараться вернуть матерей в дом.

Члены семьи должны всегда ценить отца за то, что он обеспечивает их, и считать это главной его заслугой перед семьей. Очень часто жены и дети этого не ценят. Когда муж возвращается домой, уставший после долгого трудового дня, и присаживается отдохнуть, жена порой обвиняет его в том, что он не занимается ребенком. Она забывает учесть, что в то время, которое он проводит на работе, он «делает что-то для семьи». Роль мужчины не сводится лишь к зарабатыванию денег, но и за это его следует уважать и ценить.

Порой отец решает не просто «зарабатывать на жизнь», а изо всех сил рвется к успеху. Он может проводить уйму времени на работе, взбираясь по карьерной лестнице к целям, которые он считает приоритетными, – а значит, ради них ему приходится обделять вниманием семью. Отцам в таком случае необходимо пересмотреть свои приоритеты. Ставят ли они деньги, успех и престиж выше благополучия своих детей? Папе нужно находить время не только для детей, но и для себя самого, – чтобы почитать, отдохнуть и воспрянуть духом. Только тогда у него будет достаточно сил, чтобы отдать их детям.

Исторически сложилось, что мужчина должен содержать семью. И вся мораль нашего общества также говорит об этом. Считается, что он должен достичь успеха на этом поприще, чтобы его чув-

ство мужского достоинства не было ущемлено, точно так же, как и женщина должна преуспеть в роли матери и домашней хозяйки. Во все времена все люди соглашались с тем, что когда мужчина женится, он обязуется брать на себя финансовое обеспечение жены и детей. Это еда, одежда и кров, а также определенные удобства и условия быта.

Однако многие женщины забывают главное: **Мужчина действительно обязан обеспечивать семью всем необходимым, однако никто не обязывал его обеспечивать семью роскошью.** Муж не обязан работать для покупки дорогой квартиры, шикарной мебели и других удобств. Что касается образования детей, он должен дать детям базовое образование, но не обязан предоставить им возможность получить высшее образование, музыкальные уроки, обучать детей искусству и культуре. Он может сам пожелать этого, и, может быть, ему это будет в удовольствие, купить и квартиру, и



машину и прочее, однако обязательным это назвать нельзя.

Мужчина обладает потребностью чувствовать себя нужным в роли кормильца. Ему хочется видеть, что его жена зависит от его финансового обеспечения и поддержки и без него она не справится. Кроме того, в нем также наблюдается врожденная потребность превосходить женщину в роли кормильца.

Как помочь мужчине чувствовать себя успешным в этой роли:

1. Сократите расходы. Сделайте все возможное, чтобы сократить расходы, чтобы жить по средствам, и, будем надеяться, вы даже сможете что-нибудь сэкономить. Тогда вы во многом облегчите его заботы о финансах. Конкретные предложения по этой теме представлены далее.

2. Прекратите требовать, чтобы он проводил с Вами больше времени. Если ваш муж отдает много времени своей работе, после работы ему нужно хорошо отдохнуть и восстановить силы. Вы можете отказаться от запланированных мероприятий, гостей и вечеринок, а также от тех дел, которые вы приготовили для него, чтобы приспособить свою жизнь к условиям, которые диктует его работа.

3. Играйте женскую роль. Обеспечьте ему дома наилучший комфорт и условия для жизни и отдыха. Пусть он зарабатывает на жизнь, а вы сделайте эту жизнь стоящей. Ведите хозяйство таким образом, чтобы дома все шло гладко и все насущные потребности семьи были удовлетворены.

Будьте женственной, радостной и сделайте все возможное, чтобы создать дома мирную атмосферу. Такая атмосфера снимет с него напряжение трудового дня, облегчит заботы и таким образом поможет ему преуспеть в качестве кормильца.

4. Полностью используйте очарование своей женственности. Если ваш брак будет без проблем и ваши взаимоотношения будут построены на любви, ему будет легче противостоять стрессовым ситуациям и напряжению на работе. В противном случае, если в браке будут проблемы, его бремя ответственности станет тяжелее во много раз.

#### **Уважайте стремление мужа преуспеть на работе!**

Параллельно желанию обеспечить семью мужчине постоянно занимают мысли о приобретении на работе определенного статуса. Это тоже нужно понимать с осознанным сочувствием. Стремление к высокому статусу заметно во всех мужских особях животного мира. Даже в животном мире инстинкт статуса мужской особи для захвата территории сильнее, чем инстинкт продолжения рода. «Порядок приема пищи на птичьем дворе, формирование стаи при перелете диких гусей, иерархия в колонии бабуинов и ранговые различия в стаде слонов представляют собой гораздо большую движущую силу для самца, чем сексуальный инстинкт».

Это стремление к высокому статусу проявляется в мужчине, когда он стремится занять более высокое положение на работе. Не думайте, что его заботят только деньги. Обычно деньги – главный стимул в трудовой деятельности, но стремление к высокому положению тоже представляет собой сильный фактор. Это особенно видно в людях, которые не нуждаются в деньгах, но желают достичь более высокого положения.

Стремление к почетному статусу также проявляется в желании мужчины выиграть игру, закинуть мяч в сетку и показать себя с лучшей стороны рядом с другими людьми. Это желание может побудить его достичь большей вершины, получить золотую медаль или стать президентом компании. Это явно мужская характеристика, которая присутствует в женщинах в гораздо меньшей мере. Мужчина, однако, желает сиять как можно ярче и занять почетное место в мире мужчин.

#### **Статус в глазах жены**

Когда мужчина занял почетное положение, ему приятно слышать похвалы людей, но самое большое удовольствие он получает тогда, когда слышит слова признательности от своей жены. И хотя он желает быть героем дня для своих друзей и коллег, он все же предпочитает быть героем для своей любимой. Это очень для него важно, и если он не услышит похвалу от жены, он будет глубоко разочарован.

И все же, скольких героев почтил окружающий мир, но не семья? Человек может работать годами ради получения научной степени. Он может добиться почета и признания у друзей, но жена может даже не заметить этого события. Или же, если муж получил награду за достойное служение, она может заметить, что на это способен любой другой человек. Или представьте, как больно, если она считает другого человека героем! Например, своего брата, отца или любого другого мужчину из ее окружения. И хотя скромные выражения похвалы в адрес других мужчин вполне приемлемы, не расточайте слишком много лестных слов о достижениях других мужчин.

Есть женщины, которые сумели по достоинству оценить заслуги своих мужей, но намеренно удержались от слов похвалы ради их же блага. Они боятся, что слишком много добрых слов сделают мужей высокомерными или неподготовленными к возможной неудаче. Таким образом, они предпочитают видеть своих мужей приземленными, не расточая лестных слов об их достижениях.

#### **Свободное время**

Очень часто нам хочется, чтобы мужчина поменьше времени уделял работе, а большее время проводил бы с нами. В этот момент подумайте о том, согласны ли вы были, чтобы ваш муж не работал и сидел с вами целыми днями? Помните – мужчина – это не домашний питомец.

***Лучше иметь десять процентов от стопроцентного мужчины, чем сто процентов от десятипроцентного мужчины.***

Если ваш муж имеет цель, способную дать ему стимул, предоставьте ему свободу добраться до звезды. Когда он стремится к цели, его жизнь становится нелегкой. Ему придется много работать и полностью отдавать себя своей работе. Ему нужно взбираться на вершины гор, пересекать реки и

сражаться, чтобы одержать победу. Помогите ему, поддержите, и вы станете ключевым фактором в его успехе.

***Знать:***

***Знать, что отец – это осознанная ответственность за благополучие семьи и детей, ведь мы в ответе за тех, кого родили.***

*Отец - это банкир, предусмотренный природой.*

*Французская пословица*

Когда в семье ожидается ребенок, всегда возникают еще и новые роли в семье – кроме супругов, мужа и жены, появляются еще и будущие, а потом и новоиспеченные мама и папа. И если у матери инстинкты просыпаются уже с самого начала беременности, и материнство своего рода заложено у женщины в генах, то вот с отцовскими чувствами все сложнее.

***У мужчин нет как такового «генетического» чувства отцовства, у них оно формируется уже в результате общения с ребенком и выстраивания с ним особых отношений.***

Мама и папа по-разному воспринимают свои роли в семье, каждый из партнеров по-своему осознает и ощущает себя в новой для себя роли, рождение ребенка для каждого человека – это особый набор чувств, переживаний и эмоций, причем порой эти чувства у мужчин могут быть противоречивыми и не всегда положительными. Кто-то может испытывать беспомощность и даже чувство страха, кто-то безмерно счастлив, а кто-то совершенно не готов к новой для себя роли и статусу и совершенно не осознает всю ответственность отцовства, понимая, что это очень важно и трудно, но совершенно не желает взваливать на себя всё это.

*У всех ожидание ребенка проходит по-разному, и это вполне нормальное явление. Реакция отцов на скорое рождение малыша может зависеть от многих факторов – от пола будущего ребенка, от возраста самого отца, от его личностных особенностей, финансового благополучия, отношения к матери ребенка и даже влияния родственников и друзей, окружения. Порою взгляды на родительство и чувства по отношению к будущему ребенку у супругов очень сильно различаются, и это может стать причиной для межличностных конфликтов, ухудшения отношений и даже скандалов. Как результат – вместо того, чтобы сплотить и укрепить семью, родившийся ребенок может ее просто разрушить. Так тоже бывает.*

**Почему возникают проблемы?**

Сразу стоит отметить, что подобного рода трения и разногласия возникают чаще всего по причине вины мужчины, так как ***женщины изначально начинают «включать инстинкты» и уже изначально готовы к роли матери, пусть даже и в раннем возрасте, и даже если беременность не планирована.*** Если мать оставила ребенка – значит, она готова его растить и воспитывать. А вот мужчинам в этом вопросе сложнее, во многих случаях им никак не удастся свыкнуться с той мыслью, что они приобретают для себя новый статус отца и должны нести за своего ребенка определенную ответственность, и теперь их социальный статус в жизни изменился. Им сложно порой осознать факт ответственности не только за себя, но и за другого маленького и беспомощного человечка, который будет требовать к себе много внимания на протяжении не одного дня, а всей оставшейся жизни.

Бывает и так, что мужчина просто не может исполнять все мечты, пожелания и требования супруги, что беспокоит и озадачивает его, приводит к мысли о несостоятельности как отца и мужчины. *По статистическим данным, практически половина разводов приходится на период, когда возраст детей составляет от одного до трех лет.* Конечно, подобные проблемы в семье могут сильно отразиться и на личности, характере и поведении ребенка, но именно из-за детей браки могут распадаться, так как возникают сложности, родители просто не справляются с одновременной ролью и супругов, и родителей. Кроме того, браки распадаются еще и потому, что отцы в душе начинают понимать, что они не столь сильно нужны малышу, как мать, то есть они не столь эмоционально и физически привязаны к ребенку, как матери.

Также зачастую современные отношения бывают настолько сложными, что у мужчин могут возникать подозрения в самом факте отцовства, мужчины испытывают сомнения в том, что именно

они и являются отцами детей. Естественно, во многом это культивируется изменениями морали и нравственности самого общества в целом, но при всем этом взгляды на материнство остаются неизменными. Женщина всегда уверена, что это ее ребенок, в отличие от мужчины.

**Важно отметить и тот факт, что чувство отцовства может просыпаться в мужчинах намного позже, чем это возникает у женщин, а у некоторых мужчин оно может отсутствовать совсем как таковое, ну вот так бывает.** По большей части отцам необходимо определенное время для того, чтобы их разум полноценно осознал свершившийся факт рождения на свет их потомка. Это вполне нормальное явление, так было всегда, мужчине всегда было сложнее перестроиться на новую социальную роль, чем женщине.

#### **Чувство отцовства – есть оно или нет?**

По результатам многих психологических исследований было выяснено, что **ощущение собственного отцовства приходит постепенно, и чем старше становится ребенок, тем сильнее и сильнее становится данное чувство.** И это вполне объяснимо и не удивительно, так как чем взрослее ребенок, тем легче и проще с ним общаться, его проще понять и дать ему то, что ему необходимо. С ребенком постарше можно разговаривать, совместно проводить время, творить, обсуждать его секреты, помогать в занятиях. Зачастую отцы и дети начинают совместно заниматься определенным видом спорта, общими увлечениями, что приводит к сближению и развитию чувства отцовства и близости. Просто получается, что *большинство мужчин просто не умеет вести себя правильно с новорожденными детьми, но потом все проще и проще находят общий язык со своими уже подрастающими детьми.* Конечно, так это происходит не всегда и не у всех, и этот вопрос еще долго будет изучаться.

Отцовские чувства развиваются постепенно, на первом этапе отцу необходимо принять ребенка, а также понять для себя, как нужно вести себя с ним. Крайне важно, чтобы каждый папа понимал, что ребенку необходимо постоянно контактировать с ним, причем этот контакт должен быть максимально возможным. Зачастую молодые отцы стараются все силы отдать работе, а не общению с детьми, в итоге усталость и занятость не дает возможности часто заниматься детьми. Могут быть и такие варианты, что отец по разным причинам может появляться дома несколько раз в год, но он остается непререкаемым авторитетом для ребенка, проводя с ним все свое свободное время.

#### **Становление отцовства**

Вторым этапом в развитии чувств отца к ребенку принято считать этап, когда ребенок знакомится с окружающим миром. Это в среднем возраст двух-четырёх лет. Тогда роль отца резко возрастает, и в его обязанности в это время должна входить закладка понятий о том, что хорошо и правильно делать, а чего делать не стоит. Конечно, этим активно занимаются и матери, но вклад отца в вопросах такого воспитания огромен. Кроме того, отцы, в отличие от мам, которые паникеры, могут приучать детей к свободе и пространству. Они учат детей катанию на велосипеде, санках с горки, плаванию и т.д. Не каждая мама, в силу обостренных инстинктов по сохранению жизни и здоровья малыша, может понять, что ребенку важно вырваться из-под ее юбки и познавать мир, и роль папы тут переоценить нельзя. **Именно отец малыша должен закладывать фундамент целостной личности и формировать самооценку ребенка. Именно папа может относиться к ребенку как к самостоятельной, пусть и маленькой личности, и это повышает самооценку малыша,** в то время как маме все видится, что малыш – это часть ее самой.

Следующий этап становления отцовства – это возраст ребенка в пять-шесть лет. В этом возрасте дети непоседливы и шаловливы, и мамы изо всех сил стараются удержать их около себя, чтобы не переживать о том, что с детьми что-либо может случиться. *Роль отца в этом возрасте – позволять ребенку самостоятельно играть, при этом наблюдая и контролируя ребенка со стороны, учить последовательности в действиях и поступках, чтобы в дальнейшем ребенку было проще учиться в школе.* Но почему этим должен быть занят именно отец малыша, а не мать? Чаще всего мамочек малыши совершенно не боятся, даже если те ругаются, а вот отцов дети подсознательно остерегаются, причем отцу не нужно ругать или бить детей, иногда достаточно просто недовольного взгляда отца или его жеста, ребенок быстро все понимает. Кроме того, отец в состоянии контролировать формирование у ребенка адекватной самооценки, без завышенных и заниженных к себе требований. Отец может мягко, но настойчиво контролировать самооценку ребенка, чтобы в дальнейшем

ребенок не страдал. Материнство обычно дает ребенку количественное общение, отец же дает ребенку качество этого самого общения. **В подростковом возрасте именно отцовское мнение может удерживать ребенка от необдуманных поступков и действий.**

Отцам, да и мамам тоже нужно раз и навсегда запомнить, что не стоит применять в воспитании крики и ругань, и тем более рукоприкладство. *С детьми нужно говорить, и разговоры необходимо вести спокойным и дружелюбным тоном, постоянные крики могут привести к тому, что ребенок просто отстранится от вас и не будет в случае необходимости обращаться к отцу за помощью.* Отцу важно будет честно и правдиво разговаривать с ребенком, говорить ему о правде жизни, тогда в трудные моменты жизни ваш ребенок придет к вам за советом и помощью. И именно тогда советы будут самыми дельными и полезными. Кроме того, не стоит отцу воспринимать своего ребенка как продолжение себя – пытаться на ребенке исправить свои ошибки или достичь каких-либо успехов в спорте, учебе. Это не приведет ни к чему хорошему.

### Подготовка к отцовству

Часто возникают вопросы – можно ли вообще подготовиться к отцовству, заранее узнать – хорошим ли отцом будет ваш партнер или супруг? Однозначного и точного ответа на этот вопрос не существует, да и заранее нельзя узнать, каким отцом будет мужчина, с разными женщинами и в разных обстоятельствах все может быть по-разному. Достаточно большое количество мужчин со сложностями привыкает к своей роли отца. А уж тем мужчинам, которым эта новость о скором отцовстве сваливается на голову как снег, совсем нелегко. Предвидеть реакцию в таком случае вдвойне сложнее, так как она может быть разной и непредсказуемой. **Можно ли сделать из мужчины настоящего и достойного отца? Вполне, но отцовство должно быть осознанным – если мужчина не готов и не хочет сейчас детей, переделывать его будет практически нереально.**

Можно выбрать выжидательную позицию и надеяться на то, что отцовские чувства когда-нибудь проснутся, а можно попытаться разобраться вместе в сомнениях и страхах будущего отца. *Важно, чтобы роль отца осозналась мужчиной с самых первых дней жизни малыша – папа нужен не меньше мамы.* Страхи мужчины могут быть финансового, интимного или социального плана. Отцы часто имеют поверхностное понятие о жизни с детьми, основанное на мнении друзей и рассказов их о трудностях. Нужно понять, что у всех все бывает по-своему.

Иногда стоит просто привлечь будущего папу к походам в консультацию, просмотру результатов УЗИ или совместному чтению. А иногда может потребоваться и помощь психолога. В любом случае – кричать и скандалить не стоит, это не выход из ситуации. Ласка, нежность и женская мудрость, подкрепленная любовью и заботой о мужчине, вам помогут.

Парецкая А.М.

**Мужчина должен быть способным любить.** И хотя это утверждение может показаться банальным, сейчас мы увидим, что это вовсе не так, более того, многие мужчины не способны любить по-настоящему. *Мужчина должен стремиться любить свою семью самоотверженной, альтруистической любовью. Должен желать стать отцом, посвятить себя отцовству, чтобы его отцовство было элементом запланированной жизненной карьеры.* Для большинства мужчин единственная карьера, ради которой они готовы многим пожертвовать, – это их работа, так называемая служебная карьера.

Далее, *мужчина должен жить согласно определенной иерархии ценностей, целостной, стабильной, основанной на стремлении к истинному благу другого человека. Эти ценности мужчина должен утверждать на словах и своими повседневными поступками. Он должен стать для детей авторитетом, советчиком, помогающим различать добро и зло. Настоящий человек должен быть способным к лишениям, даже к жертве, вплоть до принесения в жертву собственной жизни, когда требуется защитить эти ценности.* Наличие такой иерархии ценностей должно побуждать к порядочной жизни. К сожалению, зачастую мужчина придумывает собственную иерархию ценностей, чтобы оправдать свою недостойную жизнь. Важнейшие же принципы взаимоотношений между людьми ясно сформулированы в учении Церкви. То, что передает людям Церковь, основано на библейском откровении, и поэтому отвечает глубочайшим потребностям человека (Бог, давая людям свой закон, требует, чтобы все руководствовались именно им во взаимоотношениях с другими).

Удивительно, но уже издревле демократические (т.е. основанные на воле большинства) принципы находятся в противоречии с волей Бога: **«Не следуй за большинством на зло»** (Исх. 23, 2). Умеем ли мы противопоставить себя большинству, видя, что его воля нарушает Божии принципы? (Прим. перев.). Было бы прекрасно, если бы каждый мужчина – глава семьи – руководствовался именно учением Церкви и строил свою иерархию ценностей согласно Божью замыслу.

*И, наконец, отец должен быть ответственным. С момента вступления в брак мужская ответственность касается не только собственного поведения, но также поведения жены и детей. Чувство такой «расширенной» ответственности – важный элемент настоящего отцовства. Оно должно стать для мужчины стимулом к действиям, направленным на благо семьи.*

Как следует понимать: отец должен быть способным к любви? Можно сказать, каждый человек способен любить, каждый создан для любви. Да, но... Человек может (и, к сожалению, это часто происходит) запутаться и искать счастья совсем не в любви. Человек может отвергнуть любовь, просто отказаться от нее усилием воли. Это – трагический выбор, но вовсе не так уж редко встречающийся. Более того, может случиться, что человек не развивает у себя качеств, необходимых для любви, и в результате становится неспособным любить и жить согласно тем требованиям, которые предъявляет к нему любовь. И тогда происходит трагедия: человек желает любви и стремится к ней, но не умеет любить. Здесь я позволю себе привести слова Папы Римского Иоанна Павла II, который часто повторяет: «Человек не в состоянии во всей полноте обрести себя никаким иным путем, как только бескорыстно отдавая себя другим». Но ведь бескорыстно отдавать себя другим – это основное требование любви. А значит, человек не в состоянии во всей полноте обрести себя никаким иным путем, как только в любви.

**Чтобы суметь пожертвовать собою ради любви, человек должен иметь над собою власть, а также желать такого самопожертвования.** Можно ли сказать, что средний мужчина владеет собой? Думаю, не всегда. Психолог сказал бы, что каждый человек, не только мужчина, должен быть внутренне целостным. Однако каждый человек внутренне разбит. Верующие знают, что это результат первородного греха. Отсюда в человеке реакции инстинктивной природы, а также реакции, связанные с чувствами и эмоциями. Эти реакции часто противоречат друг другу, приводя к ощущению внутреннего раскола. Но человек наделен еще волей и разумом, благодаря которым может овладеть своими реакциями. Таким образом, человек – это единственное в мире создание, которое может всеми своими реакциями – и инстинктивными, и эмоциональными – управлять с помощью разума и воли. Усилия, направленные на владение собой, приводят к внутренней целостности, интеграции. И если человек, живущий согласно Божиим законам, в каждой ситуации (независимо от чувств, инстинктов и эмоций) способен выбрать то, что стоит выше в его иерархии ценностей, то это просто святой человек. И при этом он является совершенно свободным человеком, потому что всегда может делать то, что считает благом для себя и других. Такого человека можно назвать настоящим, внутренне целостным и собранным.

*Легко заметить, насколько коварны призывы, пропагандирующие, например, так называемую «сексуальную свободу»: «Делай, что хочешь, – станешь полностью свободным». Но эффект получается совершенно противоположным: **если будешь делать лишь то, что тебе подсказывает инстинкт, чего тебе хочется, то вскоре окажешься совершенно поработанным, уже не сможешь поступать иначе.** Словом «свобода» в этом случае стараются замаскировать свое желание поработить людей.*

Крайне важно, чтобы наша иерархия ценностей, и личная, и та, в соответствии с которой мы живем в наших семьях, была построена надлежащим образом. Во многих семьях не все находится на должном уровне, и дело тут в отце. Мужчина призван к спасению именно как мужчина, поэтому в его жизни на первом месте всегда должен быть Бог и его взаимоотношения с Богом. **Когда мужчина становится мужем, на втором месте должна быть жена, его взаимоотношения с женой** (О таком порядке вещей в семье говорит св. Павел: «Хочу также, чтобы вы знали, что всякому мужу глава – Христос, жене глава – муж, а Христу глава – Бог» (1 Кор 11, 3). *Затем, когда он становится отцом, следующее место занимают дети, и только затем все остальные люди. Если эта очередность нарушится, в семье будет плохо.* Некоторые говорят: «Но ведь мы с женой любим друг друга, и это важнее всего, важнее, чем Бог». Это недоразумение. Жена ничего не теряет из-за того, что в

иерархии ценностей мужа на первом месте находится Бог. Наоборот, это лучше для нее. Точно так же, как дети ничего не теряют, если для отца их мать важнее, чем они. Этот порядок имеет глубокий смысл, благодаря ему каждый член семьи может развиваться согласно замыслу Бога. Если его придерживаться, в семье будет господствовать гармония.

Мы уже говорили о том, что человек сначала должен научиться владеть самим собой, чтобы затем свободно посвятить себя другим. *Человек имеет вольную волю и призван к свободе. Чтобы владеть собой, он должен стать хозяином всех своих действий, а это не придет само по себе. Для этого каждый должен сам – никто за него этого не сделает – заняться самовоспитанием, здесь нужно приложить усилия*, без которых нельзя обойтись и которые нельзя перепоручить другому.

*В результате самовоспитания, усилий борьбы с самим собой, со своими слабостями, эмоциями, чувствами и инстинктами человек способен достичь такого состояния, когда можно говорить о самообладании. Иначе говоря, самовоспитание приводит к тому, что человек владеет собой. Лишь тогда мы имеем дело с человеком зрелым в эмоциональном, психическом, психосексуальном и иных отношениях. А зрелый, и только зрелый мужчина может стать опорой для женщины, в чем и заключается одно из основных его предназначений.* И лишь полная зрелость мужчины и его умение владеть собой дает женщине гарантию безопасности и защищенности. Без этого она всегда будет бояться, что муж применит против нее физическую силу, и не сможет довериться ему полностью. Это касается как обыденной жизни, так и половой сферы.

*Эта зрелость, полное владение собой дает большие надежды в отношении верности. Без самообладания, в принципе, нет шансов сохранить верность. Именно «большие надежды», а не «уверенность».* Жизнь научила меня этому. Мне приходилось встречаться с различными людьми, которым казалось, что им ничего не угрожает, настолько они сильны. Однако и они не устояли. Поэтому я постоянно повторяю себе и другим пословицу: «Кто думает, что стоит твердо, пусть опасается, чтобы не упасть» (Ср. 1 Кор 10, 12).

***Зрелость, умение владеть собой дает отцу возможность стать для собственных детей авторитетом, идеалом, примером, даже героем.***

Но зрелость – это нечто такое, чего невозможно достичь раз и навсегда, а потом лишь поживать на лаврах. *Важным качеством настоящей зрелости является то, что она постоянно совершенствуется. Сегодня уже больше, чем вчера, но еще меньше, чем будет завтра. Поэтому необходимо постоянно работать над собой, достигая все большей зрелости. Необходимо постоянно формировать в себе соответствующую иерархию ценностей, чтобы своей жизнью и поведением суметь стать примером для детей.*

*И, наконец, мужчина должен выработать в себе – а без этого не может быть и речи о зрелости – ответственность. В чем она состоит? Проще всего можно сказать, что человек знает, что делает, знает, зачем это делает (т. е. знает, чему служит его поступок), предвидит результаты своих действий и добровольно отвечает за их последствия. Полностью сознает и принимает на себя последствия своих действий.*

***Мужчина, создавая семью, берет на себя ответственность за ее судьбу. И хотя некоторым это может показаться неравноправием, именно мужчина, в конце концов, несет ответственность за то, что союз разрушается.*** Многие мужья жалуются на поведение своих жен, но ведь все это происходит под его «надзором», и именно он выбрал ее среди остальных женщин как самую лучшую супругу и мать для своих детей.

Сколько крайней безответственности проявляется в половых связях мужчин! Они вступают в половые отношения, совершенно не задумываясь о последствиях, а тем более не желая нести хоть какую-то ответственность за результаты своих действий. Но самое ужасное в том, что распространению безответственности мужчин в половой сфере сопутствует всеобщее одобрение такого порядка вещей. Более того: такая позиция напрямую рекламируется в массовой культуре – через фильмы, газеты, журналы, эстрадные песни и т. д. И еще более ужасно, что даже государство как бы поощряет такую позицию, принимая определенные законы и программы обучения (В Польше имела место попытка ввести в школах предмет «сексуального просвещения», фактически – инструктаж по половой жизни, начиная с пятого класса начальной школы).

**А самое трагическое то, что сами женщины начинают освобождать мужчину от ответственности, требуя признания того, что зачатый ребенок – это «личное дело женщины» и что она может его беспрепятственно убить.** Однако следует с оптимизмом заметить, что, несмотря на все эти разглагольствования, еще существуют настоящие мужчины, готовые самоотверженно любить и нести ответственность за свою семью и за общество, в котором живут.

Конечно, необходимо иметь определенные знания, чтобы научиться этой ответственности. Но я убежден, что тот, кто действительно хочет быть хорошим отцом, сможет найти и литературу, и наставников, а в своем окружении найдет и единомышленников.

*Я. Пуликовский. Стоит быть отцом.*

### **Знать:**

**Знать, что происходит в жизни детей, о чем они думают и переживают.**

*Тот является отцом, кто воспитывает, а не тот, кто родит.  
Менандр*

Только в том случае, если ребенок знает, что он безусловно любим своим родителем, отец или мать могут оказать на него то или иное влияние. Но не надо директивно «влиять» на него, по поводу и без повода. *Если ваши слова правильны, и если вы действительно любите своего ребенка, он может откликнуться или не откликнуться на ваше предложение. Он имеет право не открыться на вашу любовь – в этом его свобода.* Но если он безусловно любим родителями, у него всегда есть тыл, куда можно вернуться от житейских бурь и неудач, и у него всегда есть возможность контролировать свое поведение.

**Если вы хотите вырастить послушных и самостоятельных детей, каждый день говорите им, что любите их.** Эти слова никогда и ни для кого не будут лишними. Даже если ваш ребенок притворяется, что не нуждается в них, не верьте ему! *Каждый раз, когда ребенок слышит от своих родителей слова «я люблю тебя», он чувствует себя более защищенным и уверенным. Его личность формируется и мужает.* И чем больше его уверенность в вашей любви, тем более открыт он для любви Божией.

Кроме слов о любви ребенок должен видеть и чувствовать вашу любовь на самом деле: в поступках, поведении, в ваших делах. **Есть три основных способа регулярно показывать своим детям, что вы их любите: это «контакт любящих глаз», физический контакт, безраздельное внимание.**

Зрительные и физические контакты должны быть частью вашего общения с вашими детьми, но надо, чтобы это происходило от сердца, это нельзя делать формально, «выполняя родительский долг». Если слова человека, т.е. родителя в данном случае, и его дела, его внешнее поведение расходятся, подросток это интуитивно чувствует. Если мы говорим о любви, а на самом деле в голосе у нас угрожающие интонации, то, вне сомнения, интонации считываются ребенком как более достоверная информация, чем содержание слов.

### **Контакт любящих глаз**

Безусловную любовь можно донести, как мы уже упомянули, посредством зрительного контакта. В нашей культуре почему-то не принято долго и часто смотреть в глаза друг другу. Нормально это или нет – вопрос другой. Но благодатная сила любви – сочувствие, понимание, тепло сердца – передается именно посредством зрительного контакта, когда мы смотрим глаза в глаза. Глядя в глаза, вы, даже не осознавая этого, можете выразить самые разные чувства: печаль, гнев, ярость, ужас или любовь. В большинстве семей, к сожалению, зрительный контакт на удивление редок. А когда он и имеет место, то чаще всего несет отрицательные эмоции. Это происходит, когда родители отчитывают ребенка или отдают ему всякие приказания.

**Дорогие родители, помните: чем чаще вы будете использовать зрительный контакт как средство выражения любви, тем полнее ваш ребенок будет насыщаться любовью. Господь смотрит на нас глазами детей. И наоборот.**

Избегание детьми зрительного контакта с другими людьми вызвано тем, что в детстве, особенно в младенчестве, у ребенка не было зрительного контакта со своими родителями. Таким людям трудно смотреть в глаза другим, они отводят взгляд, и вообще уходят от всякого глубокого и серьезного разговора. Родительская мудрость подскажет, в какие моменты необходимо настоять на более эффективном ведении разговора, а в какие нужно, наоборот, отстраниться, отойти, не настаивать.

*Дети заполняют свои «эмоциональные резервуары», жадно впитывая глазами любовь своих родителей. Когда вы любящим взглядом смотрите на ребенка, вы заставляете его ощущать себя ценным и нужным человеком. Начиная примерно с шестинедельного возраста младенцы способны воспринимать и впитывать любовь, которая струится из глаз смотрящих на него близких людей. Дети, не получающие от своих родителей энергии любящих глаз, не чувствуют себя истинно любимыми. Они начинают ощущать неуверенность, что-то неладное в своих отношениях с родителями. Им кажется, что они сделали что-то, что не нравится родителям, но не понимают, что именно.*

В современной семье длительный контакт глаз чаще всего проявляется в контексте критики, выражения недовольства. Родители фиксируют свой взгляд на детях, когда сердятся на них, но очень редко пристально смотрят на них с любовью. Вырастая без этого, многие дети затем всю жизнь чувствуют себя очень неуютно при любого рода прямом контакте глаз, потому что воспринимают его как проявление враждебности и отводят свой взгляд в сторону.

Влюбленные подолгу пристально смотрят в глаза друг другу, словно говоря: «Я люблю тебя». Опробуйте этот способ на своих детях, – и вы будете изумлены тем эффектом, который даст длительный контакт любящих глаз, особенно если раньше они никогда не испытывали этого.

#### Физический контакт

**Другим важным моментом проявления родительской любви, сохранения ниточки отношений является момент физического контакта.** Вряд ли ваш сын или ваша дочь будут отрицательно реагировать на легкое прикосновение к плечу, спине или руке. Прикоснуться к вашему ребенку и при этом задать какой-то вопрос – это совсем легко. Ребенок сознательно этого, возможно, и не заметит, но это фиксирует его душа. Такими легкими прикосновениями, физическим контактом (если он, конечно, искренен) проявляется безусловная любовь.

*Именно посредством такого контакта восполняются душевные силы ребенка. Даже если он и не расположен к общению, сообщите ему прикосновение вашей любви. В определенных ситуациях совсем нелишне обнять, поцеловать вашего ребенка. Но не следует делать это слишком часто, иначе он может почувствовать неловкость. И все же есть моменты, когда это вполне уместно. Например, при прощании, или по возвращении из поездки, или когда случится что-то, чем ребенок особенно доволен. Например, он получил отличную оценку на экзамене. Бывает так, что ваш ребенок приходит к вам, будучи глубоко разбит или мучаясь какими-то своими проблемами, которые и рассказывать не хочет, но хочет просто побыть с вами.*

А иногда бывает так, что ваш ребенок безо всякой причины просто нуждается в ласке. Если вы готовы дать своему ребенку ожидаемое, он будет вам благодарен. Однако случаются ситуации, когда совсем непонятно, чего хочет чадо. Здесь только материнское или отцовское сердце может подсказать. Еще случается, что ваш ребенок с очень серьезным видом начинает разговор на какие-то на первый взгляд малозначащие темы. Будьте внимательны и не спешите обрывать разговор – это нанесет вред вашим отношениям. Вслушайтесь, вчувствуйтесь и поддержите разговор. Если ребенок открылся перед вами, значит, именно сейчас для него это очень важная тема. К сожалению, мы не всегда можем адекватно оценить актуальность того или иного разговора с собеседником, его проблемы. Тем более своего взрослеющего ребенка.

**Обнимать и целовать своих детей – самый чудесный способ дать понять им через прикосновения, что их действительно любят, ими дорожат.** Один известный педагог говорит, что детям требуется «четыре крепких объятия в день, для того, чтобы они выживали; восемь крепких объятий в день для того, чтобы они были здоровы, и двенадцать крепких объятий в день для того, чтобы они росли». *Дети, которых родители не обнимают и не целуют, в конце концов начинают думать, что они не достойны этого и ощущают неуверенность, обиду, отверженность. Вырастая, на многие ситуации они реагируют деструктивным поведением.*

Исследования показывают, что детей обоих полов в течение первого года жизни обнимают примерно одинаково часто. После первого года жизни дети женского пола продолжают получать столько же физической нежности, сколько прежде, а вот число объятий, получаемых мальчиком, разительно сокращается – приблизительно раз в пять по сравнению с лаской, демонстрируемой по отношению к пятилетней девочке. Некоторые родители думают, что излишняя нежность к мальчику превратит его в женоподобное существо. Однако жизнь показывает обратное: **мальчики, которых часто обнимают, которые получают много других физических контактов, вырастают сильными, мужественными и уверенными в себе.** Те же, кто мало имеет или совсем не имеет физического контакта с родителями, могут вырасти неуверенными в себе, считающими, что их нельзя любить.

#### Безраздельное внимание

**Третий и, наверно, самый эффективный способ показывать ребенку, что вы действительно любите его, – безраздельное внимание.** Этот способ требует, чтобы вы регулярно проводили определенное время с сыном или дочерью.

Детям очень нужно бывать со своими родителями, чувствовать свою связь с ними, разговаривать со взрослыми. Это им необходимо, как пища для роста. При этом важна не формальная сторона дела, не количество времени, проведенного вместе или рядом, а его качество, степень вовлеченности родителей во внутренний мир своего ребенка.

Безраздельное внимание является еще одним важным фактором формирования полноценных отношений с ребенком. *Безраздельное внимание – это не только ситуация, когда вы смотрите на ребенка, беседуете с ним или прижимаете его к себе. И то, и другое, и третье не требует от родителя особых усилий. А вот безраздельное внимание требует времени, и подчас много. Иногда это означает, что вам придется отложить свои дела, когда вашему ребенку понадобится такое ваше внимание.* А родители, как правило, менее всего склонны идти на подобные жертвы.

**Безраздельное внимание – это время, когда все ваше внимание принадлежит только и единственно вашему ребенку.** Безраздельное внимание ребенку нужно уделять не только тогда, когда у вас есть свободное время. Безраздельное внимание – это ответ на глубинную потребность души ребенка. От того, в какой мере удовлетворяется эта потребность, зависит будущее ребенка: каким он станет отцом или какой она станет матерью.

Если эта потребность не удовлетворяется, ребенок будет постоянно раздражен, ему будет казаться, что для родителей есть вещи поважнее, чем он, и у него будет формироваться чувство незащищенности, неуверенности, что обязательно отразится на душевном росте.

Большинство родителей, к сожалению, не чутки к этим запросам своих детей. Моменты совместного похода, путешествия или просто прогулки дети запоминают, эти часы, проведенные вместе, становятся ресурсом душевных сил на всю их дальнейшую жизнь. И эти счастливые моменты добрым эхом откликнутся не в одном будущем поколении ваших внуков и правнуков.

Поэтому, дорогие родители, пожалуйста, никогда не говорите вопрошающим детям: «У меня сегодня нет времени». Это ложь. И берегитесь опоздать. На то, что лично для вас действительно важно, вы ведь время находите! А если у вас «сегодня нет времени», значит, вы еще не осознали важности вашего родительского служения.

Феоктистова Т.Г.

#### **Знать:**

**Проявлять постоянную заботу и одобрять интересы детского творчества.**

*Не надобно другого образца, когда в глазах пример отца.*

А.С. Грибоедов

Нам всем знакомо выражение «хороший отец». Так вот, в данной статье мы постараемся рассказать вам, что такое активный отец, т.е. отец, который принимает активное участие в жизни ребенка.

**1. Будьте более инициативными.** Если папы не будут пытаться взять на себя инициативу, то так и не начнут принимать участие в воспитании ребенка. Поэтому вместо того, чтобы позволить маме забрать у вас из рук плачущего ребенка, не сдавайтесь сразу и скажите: «Я думаю, что могу сам с

этим справиться» или «Позволь мне все сделать самому, мне также нужен опыт». Не бойтесь спрашивать друг у друга совета, так как никто из вас не может знать все наверняка.

**2. Больше практикуйтесь.** Пусть вас не пугает тот факт, что, как вам кажется, женщина знает лучше, как обращаться с детьми. На самом деле это не так. Все, чему она научилась, она научилась на практике. Поэтому чаще участвуйте в купании ребенка, укладывании его спать, кормлении и т.д. Не бойтесь предлагать свою помощь, даже если чувствуете себя несколько неподготовленным к той или иной операции.

**3. Цените то, чему ребенка можете научить только вы.** Обычно мужчины и женщины взаимодействуют с детьми на разных уровнях: женщины – на социальном и эмоциональном, мужчины – на физическом и активно-деятельном. Но не обращайте внимания на тех, кто будет пытаться говорить, что ваши игры в футбол, бег, прыжки на кровати и другие мужские шалости менее важны, чем, скажем, вышивание «крестиком». Занимаясь активной деятельностью, дети познают совершенно новые эмоции. Дети, у которых активные папы, обычно более популярны и успешны среди других детей.



**4. Будьте эмоционально доступными для ваших детей.** Физическое взаимодействие – важная часть отношений отец-ребенок, но не надо забывать и об эмоциональной стороне. Мужчина не должен запрещать себе испытывать эмоции, он должен также осознавать, какие эмоции испытывает, чтобы быть способным чувствовать то же, что чувствует ребенок.

**5. Будьте не просто помощником, но и партнером.** Такая модель, когда отец только помощник, а основную роль в воспитании ребенка играет мать, уже устарела и на сегодняшний день не актуальна. Если вы действительно хотите на равных участвовать в воспитании детей, вам необходимо взять на себя ровно половину обязанностей по уходу за ребенком. Вы должны ежедневно участвовать в принятии каких-либо решений, касающихся ребенка. Если вы все решения предоставляете принимать жене, то вы упускаете маленькие, но одновременно значимые отрезки в жизни ребенка. Не принимая участия в каждодневных действиях, из которых состоит жизнь ребенка, отец не может утверждать, что достиг с ребенком полного взаимопонимания и знает его хорошо.

**6. Уважайте труд своей жены.** Быть хорошим отцом – значит уважать свою жену, ее труд по поддержанию порядка в доме и ее решения, принятые в вашем отсутствии. В связи с этим неплохо было бы планировать вместе с женой ваши семейные мероприятия, а когда ребенок подрастет, привлекать и его к участию в этом.

**7. Важно уметь общаться.** Если вам не нравится, что жена забрала у вас лидирующую роль в воспитании ребенка, скажите ей об этом. Если на первый взгляд она не горит желанием поделиться с вами заботами по уходу за ребенком, не принимайте это слишком близко к сердцу. Дайте ей время понять и почувствовать, что ваше намерение серьезно, это не просто каприз, вы действительно хотите принимать активное участие в воспитании ребенка. Со временем вы добьетесь того, чего хотите.

**8. Не оставляйте своих обязанностей по отношению к детям даже после ухода из семьи.** Обычно после разводов или разрывов общение с предыдущей семьей ограничивается у мужчин выплатой элементов и редкими прогулками с ребенком по воскресеньям. Однако даже после развода существует много способов продолжить общение с ребенком и играть важную роль в его воспитании. Самый основной из них – это постоянно оставаться на связи, через телефон, e-mail и лично. Второй – это сделать минуты личного общения с ребенком значимыми для него. Вот здесь вам придется поработать головой, так как это не должны быть скучные нравоучения типа что ты должен делать, а чего не должен. Также ни в коем случае не используйте ребенка в качестве орудия при разрешении споров с бывшей женой.

Семейный журнал efamily.ru

**Уметь:**

***Быть терпеливым и нераздражительным к семейным и детским проблемам.***

*Не исполняющий должности отца семейства не может быть ни законодателем,  
ни градоуправителем.  
Пифагор*

***Терпение очень важное качество. Сильные люди – терпеливые. Терпение – значит сдерживание себя при семи чувствах: ненависть, любовь, радость, беспокойство, гнев, огорчение, страх. Если вы не дадите себе воли в выражении этих семи чувств, вы терпеливы, тогда вы скоро поймете характер всех вещей и будете в гармонии с вечностью*** – Анджин-сан.

Во все времена дети отличались непоседливостью, нетерпением и бывали непослушны. И это приметы нормального детства. Часто родители с надеждой ждут, что терпение придет с возрастом. Ведь без него человек не способен на серьезные достижения и личностный рост, не способен помогать окружающим. Как помочь малышу (и тем самым самим себе) постепенно развить нужное качество?

В мире высоких технологий и скоростей, компьютерных игр и изобилия супермаркетов современному ребенку все труднее быть терпеливым.

Большинство молодых родителей далеко не всегда сами могут служить достойным примером этого качества, потому что так же подвержены внешним искушениям. Темп жизни, стрессы, индустрия фаст-фуда, слоганы в стиле «бери от жизни все», «не тормози, сникерсни», «клиент всегда прав» – мало способствуют поддержанию выдержки и терпения, а скорее наоборот – навязывают тенденцию быстрого удовлетворения любых желаний и неумения переносить дискомфорт дольше 2-3 минут. «Терпеть/выдерживать» стало немодно.

Тем не менее исследования подтверждают значимость выдержки и силы воли для достижения успеха и построения карьеры.

Знаменитый «зефирный тест» (ребенка оставляли наедине с десертом на 15 минут, если он выдерживал и не съедал его, то его награждали вторым десертом, если нет – то он ничего не получал) впервые провели 40 лет назад. Позже выяснилось, что ***дошкольники, которые смогли противостоять соблазну и отвлечь себя от мыслей о вкусном, гораздо реже имели проблемы с поведением, наркотиками и лишним весом в старших классах по сравнению с детьми, не выдержавшими и минуты. Став взрослыми, они также достигли больших успехов по сравнению со своими нетерпеливыми сверстниками.*** Примечательно, что уровень IQ при этом не имел решающего значения. Достигали успеха как терпеливые отличники, так и двоечники. Отличники с проблемами с терпением не достигали того уровня успеха, на который априорно были способны. Терпение относится к сфере

эмоционального интеллекта (EQ). EQ поддается развитию и целенаправленному воспитанию намного быстрее, чем IQ, что, безусловно, внушает оптимизм и веру в успех.

Поэтому терпение, несомненно, является одним из пунктов программы воспитания. На консультациях в 7 из 10 случаев звучат родительские просьбы помочь в формировании терпения и выдержки, признания в том, что «мы не знаем, что для этого делать?».

Что же делать?

Когда папа и мама намерены воспитать то или иное качество в ребенке, следует четко выверить понятие о том, что мы собираемся воспитывать, для чего это ребенку будет нужно. Вопрос «как?» на самом деле вторичен. Взрослый должен быть в разы осознаннее ребенка и компетентнее в данном вопросе, потому что он неизбежно столкнется с яростным сопротивлением/возражениями/саботажами и протестами своего «воспитуемого». Так что если хотите мира – готовьтесь к войне и запасайтесь терпением прежде всего для самих себя.

Давайте сориентируемся в самом определении:

*Терпение – это способность сохранять спокойствие в неприятной ситуации или ожидании результата от неподконтрольного процесса* (Википедия).

Терпеть – 1. Безропотно и стойко переносить что-нибудь (страдание, боль, неприятное, нежелательное); мириться с наличием и существованием кого-нибудь/чего-нибудь. 2. Настойчивость, упорство и выдержка в каком-нибудь деле, работе. Учитель должен обладать терпением. Терпение и труд всё перетрут (Словарь Ожегова).

Как видно из этих двух классических определений, более современное (из Википедии) подразумевает под терпением пассивное качество (сохраняем спокойствие, ожидаем результата). Ожегов говорит нам о втором подтексте – об активной и управляемой составляющей этого качества характера – о настойчивости и выдержке в каком-нибудь деле, работе.

Получается, что терпение будет необходимо детям в двух случаях – при ожидании и при работе, т.е. есть можно говорить о пассивном и активном терпении. Так, получается, что терпение содержит



в себе компонент воли, усилия, преодоления дискомфорта от чего-либо, смирения, принятия реальности, упорства и выдержки.

А на первый взгляд – все было так ясно – ну что стоит взять и потерпеть немного?

А на деле если хотя бы одна грань терпения дает сбой, то все благополучно летит в тар-тарары...

Вывод: в каждой ситуации родитель должен приучить себя улавливать, что на самом деле требовалось ребенку для проявления терпения.

- *подбодрить (если ребенок устал выводить строчки в прописи);*
- *объяснить (если ребенок не хочет ждать очереди);*
- *показать собственным примером (если ремонт дома затянулся, но вы не опускаете руки);*
- *придумать награду за преодоление дискомфорта (после стоматолога вечером обязательно пойдем в мегу).*

Таким образом, сами методы и приемы воспитания для двух видов терпения (пассивного и активного), естественно, будут разные.

Теперь предлагаю определиться с целями и выгодами терпения.

Чем яснее мы понимаем, ради чего идем на жертвы и страдания, тем легче это делать. Согласитесь, что без вдохновения очень трудно, практически невозможно проявлять выдержку.

На мой взгляд, терпение необходимо нам:

1. В личных целях. Выдержка и терпение важны для достижения результатов – в учебе, в спорте, в работе и карьере. Даже здоровье во многом зависит от терпения.

2. Кроме личных целей важно привить ребенку терпение ради общественной пользы. Не умея держать себя в руках, ребенок причиняет дискомфорт окружающим и родителям. И тем самым причиняет косвенный вред себе как личности, сталкиваясь с замечаниями, осуждением или неприятием со стороны других.

3. Терпение сопряжено с умением сострадать, сочувствовать, с внимательным отношением к людям и природе. Терпеливый и выдержанный ребенок экологичен, с ним комфортно и приятно. Он не будет обрывать ветки, потому что нервничает. Не станет отнимать игрушку у младшего, а подождет, пока тот наиграется. Не будет дергать кошку за хвост, а собаку тащить на поводке. Не будет шуметь, если кто-то в семье прилегал отдохнуть. При воспитании в данном случае нужно исключительно правильно расставлять акценты: не «не обрывай ветки, поранишься», а «нельзя рвать ветки, дереву больно и обидно, оно тратит много сил, чтобы вырастить новые ветки». Вместо «не отнимай игрушку, он маленький» – «понаблюдай за ним, как он играет, он еще не может понять, что ты тоже хочешь играть, зато ты уже можешь. Посмотри, как он доволен».

Успех, здоровье, уважение и любовь окружающих – это стоящие ориентиры. И, по своей сути, терпение – драгоценный дар, который мы можем преподнести себе и своему ребенку, обращаясь с ним правильно и вдумчиво.

Итак, подведем итоги:

**Для воспитания активного терпения (настойчивость, выдержка, сила воли) требуются: пример обоих родителей, их одобрение, поддержка, умение замечать маленькие успехи, совместный труд с родителями (рисование, мозаика, лепка, поделки, настольные игры. Для девочек – выпечка, шитье, вышивание; для мальчиков – конструкторы, сборка моделей).** Большее значение здесь принадлежит отцу.

Нужно, чтобы малыши с 4-5 лет осознавали связь между производимым действием и полученным результатом. Больше стараний – результат лучше. Параллельно с воспитанием терпения мы развиваем в ребенке усидчивость, трудолюбие и ответственность.

Для воспитания пассивного терпения (принятие, внимательность к другим, смирение, способность ждать) также важен пример обоих родителей, объяснения с правильной расстановкой акцентов (в фокусе внимания – другие, а не сам ребенок), сказки, упражнения на развитие воображения и фантазии. Примеры сказок: «Дикие лебеди», «Золушка», «Крошечка-хаврошечка», «Карлик Нос», «Морозко» и многие другие. *Показатель правильного взросления ребенка – это его умение поставить себя на место другого, умение безболезненно реагировать на смещение с «центра вселенной», умение проявлять заботу об окружающих. Здесь главную роль играет мама.*

Искренне пожелаю всем родителям собственной неизменной выдержки и терпения!

PS. И помните, что нет правил без исключений. Есть ситуации, в которых нельзя терпеть. Если больно, страшно, кто-то причиняет намеренный вред, если происходит что-то непривычное и непонятное. Важно обозначить их для ребенка заранее.<sup>1</sup>

**Уметь:**

***Быть готовым с удовольствием проводить время с детьми и жертвовать своим временем ради их здоровья и развития.***

*Благоразумие отца есть самое действительное наставление для детей.  
Демокрит*

Чтобы быть счастливым, ребенок должен быть любим. Да, это так. Но мы, взрослые, должны научиться проявлять и дарить свою любовь нашим детям. В этом могут помочь следующие советы.

1. Когда ребенок заходит к вам в комнату (или просто подходит к вам и т.п.), показывайте ему, что вы очень рады его видеть. Улыбайтесь ему не только губами, но и глазами, спокойно, без сюсюканья.

Называйте его по имени. Детям, как и взрослым, нравится, когда их называют по имени. Если вам не до конца понятна ценность такого поведения, представьте себе, как вам было бы приятно, если бы каждый раз при виде вас близкий человек радовался вашему приходу, как наступлению долгожданного лета.

2. Научите ребенка, что быть предоставленному самому себе – это нормально. Нам, взрослым, нужно определенное время на то, чтобы сделать какие-то дела или элементарно сходить в душ. *Существуют пределы нашего совместного общения с детьми, у каждого они, конечно, свои. Но ребенок должен научиться иногда играть сам с собой. Когда ребенок играет сам, в этом есть немало важный плюс: он развивает свою фантазию и воображение*. Нужно только правильно подобрать вид деятельности, которым малышу хотелось бы заняться в ваше отсутствие. Это, конечно, не должен быть телевизор.

Стоит предупредить, что иногда нужно научить ребенка рисовать или делать что-то подобное в одиночестве, потому что поначалу ему может это не понравиться, ему будет просто лень включать свой мозг, ведь он так привык, что вы его развлекаете.

В таком случае советую приучать его к какому-то виду деятельности (рисованию и т.п.) постепенно: вначале вы будете подстегивать его фантазию, затем перейдете к роли наблюдателя, сидящего рядом, и, наконец, вы сможете дать задание и заняться своими делами (например, «я приду и угадаю, что ты нарисовал»).

3. Ограничьте доступ ребенка к средствам массовой информации. Когда ребенок находится в том возрасте, что только через вас он формирует свое мировоззрение, зачем давать ему доступ к другим, большей частью негативным источникам информации о мире вокруг нас. В то же время, когда ребенок все-таки смотрит телевизор, показывайте ему добрые, развивающие мультфильмы, фильмы и передачи.

4. Дайте ребенку понять, что он важнее работы. Для этого достаточно при выполнении какой-то домашней работы или проверки e-mail улыбаться малышу, поглаживать его, иногда задавать ему вопросы и слушать его ответы. Гораздо полезнее выслушать ребенка, даже если он мешает вам закончить что-то важное, чем говорить ему: «Не мешай мне, я работаю!» Мы, взрослые, гораздо мобильнее в смысле концентрации и переключения внимания, мы умеем приспосабливаться к ситуации. Просто часто делаем то, что проще – в силу своей лени.

5. Ребенок должен знать и выполнять несколько важных правил, помогающих поддерживать порядок и здоровую атмосферу в доме. Определите, какие из правил самые важные в вашей семье (когда идти спать, кушать, мыть руки, гулять, делать уроки и т.п.). Не пытайтесь запретить ребенку некоторые вещи, которые являются естественными для него, но неудобными для вас и ваших соседей (например, кричать в доме или прыгать). Здесь может помочь ваша изобретательность и способность объяснять.

1 <http://www.all-psy.com/stati/detail/2437/1/>

6. Обучайте. Не оставляйте процесс обучения вашего ребенка только детскому садику и школе, активно участвуйте в нем сами: корректируйте, заполняйте пробелы. Водите его в разные секции. Это поможет ребенку не только гармонично развиваться, но и определиться с тем, что ему больше всего нравится в жизни.

7. Будьте для своих детей примером. Дети подражают нам в своем поведении. Если вы говорите одно, а сами делаете другое, то все, чему вы учите ребенка – просто лицемерие. В общем, ваши дела и поступки и то, чему вы учите своих детей, должны совпадать.

Если вы хотите завести ребенка, приготовьтесь к трудностям. Будьте готовы к тяжелой ежедневной работе по воспитанию и развитию малыша. Жаль, что не все пары, которые могут иметь детей, это понимают. Жаль, что часто можно услышать такие фразы, как: «тебя же дети не достают»; «я ездила в гости и хорошо отдохнула, потому что было кому нянчить ребенка»; «не мешай маме и папе». Воспитание ребенка – это тяжелый ежедневный труд, от которого зависит счастье вашего дитя. Помните об этом.

Семейный журнал efamily.ru

**Уметь:**

***Участствовать вместе с матерью в программе индивидуального воспитания и развития ребенка.***

*Родители любят своих детей тревожной и снисходительной любовью,  
которая портит их.  
Есть другая любовь, внимательная и спокойная, которая делает их честными.  
И такова настоящая любовь отца.  
Дени Дидро*

Для любого ребенка очень ценно общение и с мамой, и с папой. Но, к сожалению, не все папы любят и умеют играть с малышами. Некоторые в силу усталости (ведь основное время общения пап со своими детьми приходится на вечер), другие не понимают, для чего это нужно, третьи считают, что любовь свою можно выразить, купив своему малышу дорогую игрушку. Но общение с папой не должно сводиться к минимуму. Ведь есть желания, которые может осуществить только папа, игры, в которых без папы не обойтись. Иногда возникают вопросы, на которые может ответить только папа.

Конечно, самое главное место в жизни ребенка занимает мама. Безусловно, мать может научить ребенка быть порядочным, честным, даже мужественным. Ведь не о том речь. Некоторые мужчины считают, что папа с ребенком должен общаться, когда тот станет постарше, сможет выражать свои мысли, когда с ним будет о чем поговорить. Это ошибочное мнение. *Психологи уверяют, что для ребенка любого возраста очень ценно общение с отцом, особенно это касается мальчиков. Непонимание, недоверие и даже конфликты в подростковый и юношеский период – все это происходит, если папа не ухаживал за малышом, не гулял, не играл с ним, не был духовно близок.*

Папы, как и мамы, бывают разные... У некоторых пап ребенку все дозволено, и все прощается. Другой папа выступает в роли палача, который наводит на ребенка только страх. Третий папа не выносит капризы и считает, что ребенком должна заниматься только мама. И здесь, конечно, главную роль в отношениях отца и ребенка играет мама. «Погода в доме» зависит во многом от женщины.

Как же научить папу играть с ребенком, общаться с ним?

Первым делом нужно в спокойных тонах поговорить с мужем. Разговор не должен выглядеть как нравоучение. Нужно обоснованно, вооружившись советами психологов, рассказать папе о том, как его общение важно для ребенка. Дайте мужчине понять, что его в семье любят и хотят с ним духовного сближения, что отцовское внимание и участие так же значимо для малыша, как и материнское. Пусть отбросит все свои опасения и уверенно общается с маленьким человечком, который примет его и будет рад хотя бы посидеть рядом с Папой.

Дайте понять мужу, что общение с папой и ощущение его мужской силы дает малышу массу положительных эмоций. *Отец для ребенка – источник не только физической, но главное, психоло-*

гической силы. Мальчики сравнивают себя с папой, хотят быть на него похожими во всем. Для сына отец является примером для подражания. А для девочки папа – это первый мужчина, которому она хочет понравиться. С папой она хочет чувствовать себя самой красивой, умной, привлекательной, и в будущем образ идеального мужчины будет складываться из лучших качеств отца. Любой отец должен понимать, что он – не только кормилец, но и человек, открывающий для ребенка мир, в котором тот будет жить.

Объясните мужу, какое значение для ребенка имеет игра. Через игру ребенок осмысливает реальную жизнь. В игре он может быть кем угодно. Он моделирует ситуации, изучает все, что с ним произошло. С помощью игр ребенок снимает стресс, напряжение. В игре ребенок выражает все, что его угнетает, беспокоит. В некоторых играх малышу по сценарию нужен папа, а в некоторых – мама. И поэтому иногда родителям важно бросить свои дела и подыграть малышу.

Учитывая, что папам чаще достается вечернее время для игр, помогите мужу распределить силы так, чтобы и он, и ребенок получили удовольствие от процесса общения. Безусловно, многие дети предпочитают больше подвижные игры. Но вечером, перед сном, предложите им поиграть в настольную игру или почитать книжку, собрать вместе конструктор. Если вы видите, что им тяжело сблизиться и найти общий язык, осторожно внедритесь и будьте в игре третьей. Ведь для Вас главное заключается в том, чтобы и папа, и малыш чувствовали себя комфортно, чтобы папа научился играть с ребенком, проводить с ним время. Будьте для них связующим звеном. И к тому же ребенок ощутит сплоченность семьи.

Когда малыш видит сотрудничество родителей, он чувствует себя более уверенным и начинает понимать, что близкие люди его во всем поддержат и помогут. Следовательно, и в будущем ваш повзрослевший ребёнок создаст такую же семью – дружную и любящую.

Семейный журнал efamily.ru

### **Владеть:**

***Надежность и постоянство отца выражается в эмоциональной выдержке, выполнении своих обещаний, неизменности принятых совместных решений.***

*Привычки отцов, и дурные и хорошие, превращаются в пороки детей.  
Демокрит из Абдеры*

Какова роль отца в семье? Неужели только добывать средства для безбедного существования? Конечно, нет! Постепенно общество пришло к следующему выводу: в вопросах воспитания детей папа может дать то, чего не может мама, – у родителей разные, дополняющие друг друга функции. И лишь тандем мамы и папы дает возможность для становления гармоничной личности ребенка.

Маму ребенок ощущает частью себя, а папа – это вестник мира. Так ощущает малыш в самом начале жизни, так будет и в дальнейшем – мама дает любовь, а папа открывает дорогу в мир. Именно папа поощряет активность детей в освоении мира, формировании и достижении целей. Но папа не только проводник, но и контролер. Любовь матери – безусловная и бесконечная, отцовская любовь требовательна, она возникает, условно выражаясь, как награда за социальную адаптацию и успехи ребенка.

Папа – это воплощение дисциплины, требований, норм. Такой баланс принятия (мама) и отдачи (папа) необходим для развития личности. Именно папа отвечает за принятие ребенком своего пола и усвоение соответствующей модели поведения. Одна из распространенных ошибок – воспитание малыша как бесполого существа. Задача папы – подчеркивать и культивировать мужское или женское в сыне или дочери.

Отцовская миссия невероятно важна – как же вести себя так, чтобы не испортить, не сломать, а взлелеять и направить на нужный путь свое чадо? Прежде всего, и с самого первого дня, нужно действие, активная забота о ребенке – наравне с матерью. Это важно не только для установления контакта, это важно для самих мужчин: отцовская любовь появляется именно с действием.

Для того чтобы быть отцом, мало быть добытчиком и далекой карающей инстанцией. Хотите иметь влияние на ребенка, привить ему свои ценности – налажьте с ним настоящий контакт с

самого рождения и продолжайте поддерживать его всю жизнь. Как говорил один хороший папа: «Хочешь быть близким – первые пару лет придется попотеть, а отдачи сначала не будет».

Папе необходимо быть «вовлеченным» в жизнь ребенка, а это значит – взять на себя ответственность за его благополучие, проводить с ним достаточное количество времени (выходные – явно мало), принимать участие в совместной деятельности и всегда быть доступным для малыша: физически и эмоционально. Даже если вы работаете 22 часа в сутки, ребенок должен чувствовать, что если ему будет нужно, вы отложите все и будете рядом, поможете разобраться и поддержите. Проще говоря, все, что нужно детям от отцов – это внимание, дружба, общие дела и досуг. Просто и сложно одновременно. Поскольку папа в сознании ребенка – это высшая инстанция, нужно быть крайне осторожным с порицанием и похвалой. Никогда нельзя негативно оценивать личность малыша – только его действия: не «ты плохой», а «ты плохо поступил». Преобладание же порицаний над похвалой заставляет ребенка думать, что папа в целом низко оценивает его личность, а это ведет к формированию у него низкой самооценки. По-настоящему продуктивное воспитание – это чаще одобрение хорошего поведения, чем порицание плохого.

Отец – это гид ребенка по миру. Если он не отмахивается от заданных вопросов, создает богатую окружающую среду, поддерживает ребенка в его начинаниях и показывает, как надо и не надо, – папа выполняет свою миссию. Папа – большой ребенок, и это его уникальная особенность. Именно папа использует весь окружающий мир как большое игровое развивающее поле, папа учит ребенка причинно-следственному принципу, папа умеет использовать обычные вещи необычным способом и таким образом расширять границы сознания ребенка, папа не боится умеренных стрессов, так как знает, что они закаляют. И отцам ни в коем случае нельзя «забывать» эти свои черты, а, наоборот, нужно всячески их оберегать и культивировать, они – один из самых ценных подарков вашим детям.

Науке давно известно (и нужно принять этот факт), что личный пример играет второстепенную роль: мужественность сына не зависит от мужественности отца, главное – истинная теплота и близость.

### **Папа и сын**

Папы всегда стараются вырастить из сыновей настоящих мужчин, но порой это благое намерение выливается в излишнюю строгость и отстраненность – чтобы не вырос «мямлей», да и «не пристало настоящим мужикам нежничать». Между тем излишняя строгость развивает в малыше страхи. При наличии душевной близости между отцом и сыном детишки вырастают более спокойными и благополучными, даже если с мамой такой близости не наблюдается. Если отношения с папой теплые, если с сыном общаются на равных, он с большей вероятностью усвоит родительские ценности как свои. Самый простой рецепт наладить эту близость – расслабиться, перестать быть только папой и начать получать от общения с малышом искреннее удовольствие и радость.

Отец воспитывает в сыне жизнеспособность и понимание того, что в мире существуют правила и нормы. Если папа хочет завоевать авторитет и воспитать человека, усвоившего нормы, а не лишь внешне подчиняющегося им из страха, то любые запреты, правила и т. д. должны объясняться, а не отдаваться в форме приказов. Ребенок должен понять, что папу нужно слушаться потому, что он знает, что делать и как будет, и потому, что папа хочет, чтобы сын вырос таким же, а не потому, что папа сильнее и у него есть ремень. Но не забывайте соотносить уровень своих требований и возрастные возможности ребенка: невозможность исполнить завышенные требования приводит к потере веры в себя.

И, конечно, папа – это пример, с него мальчик «рисует» будущего себя: мужчину, мужа и отца. Не важно, что вы говорите ребенку, важно, как вы себя ведете – подражать малыш будет только вашему поведению.

### **Отец и дочь**

Именно отец определяет женскую судьбу своей дочери. Ее успех в личной жизни, выбор партнеров и отношения с ними – это зона отцовской ответственности. Для девочек невероятно важен физический контакт с отцом – поцелуи, объятия растят и подпитывают ее чувство собственного достоинства, поэтому основная задача многих пап для начала – преодолеть барьер частого физического контакта и научиться быть нежными. Психологи

и мудрецы утверждают – настоящую женщину может воспитать только отец. Заботясь о нем в быту, получая его ласку и признание, ощущая его защиту, воспринимая его советы, девочка становится настоящей женщиной. В 13–15 лет девочка должна получить признание себя как женщины, и исходить оно должно от папы. Несмотря на то, что именно папина критика более действенна и результативна, она же и ранит на долгие годы, поэтому в подростковом возрасте важно одобрять и хвалить внешность, способности и стремления своей дочки.

В то же время нельзя ограничиваться развитием в дочке только женских черт. Во-первых, «маленькие королевны», часто весьма избалованные и даже эгоистичные особы, трудно приспособляются к реалиям жизни. Воспитание женщины – это не только ухаживание и потакание капризам, но и возвращение лучшего, что есть в женщине – терпения, гибкости, мудрости. Во-вторых, как правило, успешные в профессии и социуме женщины – это те, в интеллектуальное развитие которых отцы вкладывали столько же, сколько обычно вкладывают в сыновей. Для дочки, чтобы она выросла самостоятельной, также важна совместная деятельность с папой, его рассказы и советы.

Как и для мальчика, для девочки отец – тоже образец, только представителя противоположного пола. От того, как папа ведет себя с ней и мамой, зависит сценарий будущей жизни дочери – от матери это зависит в минимальной степени. Основная потребность дочери – ласка и доброта по отношению к ней. Поведение отца дочь усваивает как образец мужского отношения к женщинам, его образ становится ее романтическим идеалом, и в будущем девочка неосознанно ищет подобного отношения к ней.

Также девочке очень важно знать, чего именно ждет от нее отец. Объясняйте, обозначайте границы и примеры желаемого поведения – при их отсутствии часто формируется антиподражание, и девочка начинает себя вести противоположно поведению отца. Но перегибать палку и обносить мир дочери каменной стеной – значит лишить ее возможности стать по-настоящему взрослой и научиться самой заботиться о себе. Девочке нужна та же свобода и пространство, что и мальчику, но нежности и защиты ей требуется больше.

Эрих Фромм писал: «Отец – это тот, кто учит ребенка, как узнавать дорогу в мир». Можно добавить, что отцы – это те, кто сопровождает на этой дороге детей столько, сколько необходимо ребенку. И если отец делает это с полной отдачей, то настает время, и по этой дороге начинает идти другой настоящий человек.

Рождение ребенка и становление отцовства – сильнейший кризис для мужчины. Изменений в личности у него в связи с этой ролью значительно больше, чем у мамы. Основное заблуждение человечества по поводу отцовства, гласящее: роль отца в воспитании и становлении человека второстепенна, он – лишь «добавка к маме», сегодня должно быть преодолено.<sup>2</sup>

## **Отец объединяет семью**

*Единство в семье начинается с того, что каждого члена семьи любят таким, какой он есть и принимают как члена команды. Доверие и преданность друг другу – это не просто выражение чувств, но совершение реальных дел и поступков.* Каждый из нас стремится к доверительным отношениям, чтобы можно было не опасаясь положиться на другого даже больше, чем на себя. Чтобы создать настоящий семейный союз, все в семье должны быть верны этому единству. Время общения за совместным ужином объединяет и помогает укрепить такие отношения.

### **Проявляет свою любовь к жене**

Одна из самых больших эмоциональных потребностей детей – знать, что родители любят друг друга. Наблюдая любовь и заботу со стороны отца к маме, у детей появляется доверие к окружающему миру и чувство защищенности. *Самое большее, что отцы могут подарить своим детям – это любовь к их матери. Для детей это фундамент надежности семьи.*

### **Понимает и уважает личную жизнь ребенка**

Все мы имеем общение на трех уровнях: общественном, частном и личном. Общественная жизнь включает все, что протекает за стенами дома. Частная жизнь – это общение с друзьями и родственниками. *Личная жизнь – это наш внутренний мир, самый потаенный и неизведанный даже*

<sup>2</sup> [www.krokha.ru/semya/otnosheniya/rol-papy-v-vozpitanii-rebenka](http://www.krokha.ru/semya/otnosheniya/rol-papy-v-vozpitanii-rebenka)

нами. Никто не может прийти в него без нашего приглашения, потому что он внутри нас. Дети тоже имеют мир, который постоянно меняется и развивается. И отцу следует быть очень осторожным с этим миром. Его очень легко сломать, но восстановить бывает очень трудно, а иногда, к сожалению, просто невозможно. У детей бывают моменты, когда их мир как открытая книга, но отцы часто пропускают это драгоценное время. Отцу очень важно найти свое место во внутренней жизни ребенка, иначе придет время, когда это место будет уже занято, либо вам не окажут доверия, чтобы туда войти.

### **Отец должен выполнять свои обещания**

Каждый раз, когда вы что-то пообещали, знайте, что у ребенка автоматически включаются внутренние «часы ожидания». Они ждут. Могут ждать годами, но чем дольше они ждут, тем меньше доверия остается в их трепетном сердце. Конечно, будут времена, когда, по не зависящим от вас причинам, вы не сможете выполнить обещание, но очень важно объяснить это ребенку, чтобы выключить эти «часы ожидания». *Дети готовы нас простить, но они очень чутки к фальши. Не стоит давать обещания на обещания. Лучше ничего не обещать, чем пообещать и не исполнить.*<sup>3</sup>

Женский клуб «Ева»

### **Владеть:**

***Быть требовательным – дети уважают и обязательно выполняют разумные указания отца.***

*Строгость отца – прекрасное лекарство: в нем больше сладкого, нежели горького.*  
Эпиктет

*Требовательность, направленная на то, чтобы ребенок научился подчинять свои желания важным и осознанным целям, научился с полной ответственностью относиться к своим обязанностям, имеет огромное значение в воспитании и, в частности, в формировании активного послушания.*

Требовательность должна основываться не на насилии над личностью, не на тирании, а на справедливости и глубоком доверии.

***Там, где отношения воспитателей и детей строятся на основе разумной любви и уважения, требовательность помогает ребенку находить нужные формы поведения.***

Нельзя забывать, что у дошкольника есть свои интересы, духовные запросы, являющиеся движущей силой его развития, формирования волевых качеств; нельзя не учитывать, что каждый ребенок испытывает потребность высказать свои маленькие (но для него такие важные!) обиды и радости и в ответ ждет сочувствия, поддержки. Ребенка надо уметь выслушать даже тогда, когда, с точки зрения взрослых, его заботы и волнения выглядят малозначительными. Как это важно для формирования чувства собственного достоинства, которое является своего рода профилактикой негативных форм поведения!

Конец трудового дня. Родители спешат за своими детьми в детский сад. Витин папа встречает сына неизменными вопросами: Как прошел день? Что было нового? Чем занимались? Что доброго и полезного сделано? Кому помогал?

Мальчику приятно, что отец проявляет к его делам интерес, и поэтому откровенно рассказывает обо всем, что волнует его: новичок Саша не умеет сам одеваться, и Витя теперь шефствует над ним; ребята сегодня не дружили с Викой, потому что она жадничала; в уголке природы появились первые всходы овса, который ребята посеяли сами.

Такие беседы нужны и отцу, и сыну: добрые, доверительные отношения большого и маленького – прямой путь к сердцу ребенка.

***Уважать ребенка – это значит считаться с его правами, жизненными потребностями, самолюбием, человеческим достоинством; верить в его возможности; доверять его уму, самостоятельности, стремлению быть хорошим.***

*Уважать ребенка как личность – это значит проявлять деликатность, такт в обращении с ним: уметь выслушивать его; сохранять выдержку даже тогда, когда детское непослушание вызывает раздражение: правильно выбрать способ воздействия на ребенка, не насилуя его волю и не*

<sup>3</sup> <http://club-eva.ru/2012/08/rol-otca-obyazannosti-v-seme/>

*оскорбляя его человеческого достоинства; найти место и время для внушения, разговора по душам; уметь понять мотивы его поступков и, главное, при выборе воспитательных приемов опираться на то лучшее, что есть в ребенке.*

*Уважение к детям непременно предполагает высокую разумную требовательность, рассчитанную на их совесть и сознание. Если ребенок окружен вниманием, с ним обращаются ласково, но вместе с тем справедливо и требовательно, у него легко возникает готовность выполнять указания воспитателя. Детское расположение и доверие к воспитателю – залог активного послушания.*

*Справедливость и законность требований – неперенное условие формирования осознанного послушания. Если ребенок чувствует, что с ним обошлись неправильно, то он переживает, и реакция может быть самой неожиданной. Даже уравновешенные, послушные дети иногда отвечают на несправедливые требования упрямством и капризами, вступают в пререкания. Некоторые, испытывая глубокое чувство обиды, замыкаются в себе, теряют доверие к взрослым.*

Воспитатель делает Лиде замечание за то, что она постоянно оборачивается к соседу по столу и мешает проводить занятие. Девочка обиделась, так как виновата не она, а сидящий сзади мальчик, который незаметно для педагога дергает ее за платье. Лида попыталась возразить, но получила замечание в еще более строгой форме. В результате остаток занятия она просидела безучастно и задание не выполнила.

*Взрослые должны быть последовательны в своих указаниях. В беседах с родителями воспитатель обращает их внимание на то, что нельзя чередовать требовательность с попустительством. Если ребенка заставляют убирать игрушки, класть вещи на место, чистить на ночь зубы и т.п., то этого нужно придерживаться постоянно.*

*Если же воспитание строится на уступках, то оно в конечном итоге зависит от детского «хочу – не хочу» Отсюда и педагогическая несостоятельность родителей, их беспомощность в применении мер воздействия.*

Дошкольники очень тонко чувствуют отношение к себе взрослых и довольно точно определяют, кого надо слушаться, к чьим указаниям следует относиться с вниманием и уважением. У слабовольных, нетребовательных родителей ребенок не принимает всерьез даже самый строгий их ультиматум, так как он знает, что всегда можно настоять на своем. В этом случае родители незаметно теряют власть над ребенком, и управлять им становится все труднее.

*Непоследовательность взрослых также отрицательно влияет на поведение дошкольника. Резкие переходы от нежности и заласкивания к иной крайности – чрезмерной строгости – сбивают детей с толку, они с трудом понимают, что от них хотят. Отсюда детская неуравновешенность.*

Малыш копается в песочнице, мать ласково смотрит на него, то и дело поправляет ему шапку, фартук, стряхивает песок с одежды. А сколько нежности в ее голосе, когда она обращается к сыну, помогая делать песочные пряники! Но... не успела она отвернуться, как мальчик уже в самой середине лужи! Еще одно мгновение – и мать возле него, с силой потянула к себе и подшлепнула:

– Ну вот, намочил сандалии. Теперь придется домой идти переобуваться!

Ребенок плачет...

Мать вытирает ему слезы, пытается поцелуями утешить, но безуспешно: мальчик замахивается на нее, топает ногой.

Внезапная перемена в поведении мамы непонятна ребенку, может вызвать капризы, непослушание, ожесточение даже у вполне уравновешенных детей, не склонных к проявлениям негативизма.

Виталик, спокойный, послушный мальчик, пользовался особым расположением воспитателя. Дети называли его любимчиком. Заведующая указала педагогу на ошибку. Воспитатель по неопытности резко изменил свое отношение к мальчику, ребенок сразу же почувствовал это. Стараясь вернуть к себе прежнее внимание, он на любые требования педагога, обращенные ко всем детям, отвечал неподчинением.

Такое резкое изменение в отношениях взрослых к ребенку можно наблюдать в некоторых семьях после появления новорожденного. Все внимание переключается на малыша, а старший только слышит: «Не шуми!», «Не мешай!», «Уступи ему, ты ведь большой!» Ребенок болезненно

реагирует на вновь сложившиеся взаимоотношения, что, естественно, вызывает у него негативные реакции: упрямство, капризы. Таким путем он хочет вернуть прежнее расположение близких.

***На поведение детей в равной мере отрицательно влияют как заниженные, так и завышенные требования.***

*Если перед ребенком ставят непосильные задачи и не оказывают ему необходимой помощи, то требовательность лишена смысла. Воспитатель должен предостеречь родителей от подобных ошибок.*

*Иногда взрослые, стремясь восполнить отсутствие должной требовательности и исправить ошибки воспитания, обрушивают на ребенка целый поток требований: соблюдать чистоту и порядок, следить за своим внешним видом, выполнять поручения по дому и т.д. Дошкольник, конечно, не справляется с таким объемом указаний, он нервничает, что нередко приводит к конфликтным ситуациям.*

*Чувство меры имеет исключительно большое значение, и если взрослым оно изменяет, то самые хорошие побуждения могут вызывать у детей негативные формы поведения.*

Требования должны быть понятны ребенку, только тогда можно рассчитывать на их сознательное выполнение. Например, следует объяснить дошкольнику, что значит беречь книгу. Нужно рассказать маленькому читателю, что в книгу вложен труд писателя, редактора, художника, наборщика, переплетчика и других людей. Из книги можно узнать много интересного, занятного, поучительного. По книгам учатся школьники, студенты. Кроме того, ребенок должен знать, что беречь – это значит аккуратно обращаться с книгой, хранить ее в шкафу или на полке, брать чистыми руками, листать с правого верхнего угла, не смачивая пальцы слюной, не перегибать страниц и т.п. Конечно, всю сумму указанных сведений следует давать ребенку по мере необходимости, в зависимости от ситуации и имеющихся у него навыков.

Стремясь быть всегда неуклонным и последовательным в своих требованиях, воспитатель, однако, не может не считаться с обстоятельствами, с физическим и душевным состоянием детей. Если, например, мальчик пришел в детский сад с плохим настроением, вялый и забыл поприветствовать взрослых и сверстников, то вряд ли следует заставлять его непременно поздороваться, да еще с приветливой улыбкой. Нельзя забывать, что жизнь диктует не только одни правила, но и ставит взрослых перед необходимостью допускать исключения. И это не несет в себе ничего антипедагогического в том случае, если растущий человек с малых лет усвоил, что исключение – это событие из ряда вон выходящее, оно оправдано чрезвычайными обстоятельствами.

*Очень важно не смешивать требовательность с мелочной опекой, с дерганьем по всякому поводу: «Не ходи туда!», «Не трогай это!» В данном случае поток указаний не оказывает должного воздействия: ребенок привыкает к ним и не воспринимает их, а его инициатива и активность подавлены.*

*Предъявляя детям определенные требования, необходимо учитывать их возрастные особенности.*

В процессе своего развития дошкольник обретает способность к волевым усилиям, накапливает жизненный опыт. Шестилетние дети при правильном воспитании уже начинают понимать, какие поступки заслуживают одобрения, а какие – порицания. На каждой новой возрастной ступени ребенок стремится проявить все большую самостоятельность, активно использовать свои возросшие силы и возможности. Все это говорит о том, что требования не могут быть статичными, их необходимо перестраивать в соответствии с возрастными изменениями дошкольника.

С ростом и развитием детей требования изменяются не только по своему объему, но и по степени трудности. В связи с этим перед взрослыми встает более сложная задача: в каждом конкретном случае добиваться, чтобы ребенок осознал справедливость распоряжения, а следовательно, и необходимость подчиниться ему («Комнатные растения будешь поливать регулярно, иначе они могут погибнуть»). Требование, осознанное как справедливое и необходимое, постепенно становится для дошкольника правилом. В связи с этим меняется и сама форма предъявления требований. *Например, вместо не подлежащего сомнению «нельзя» следует использовать «не советую» или «подумай сам, что правильно», «а как ты думаешь?».* Таким образом, ребенка подводят к умению

вникать в смысл требований. При таком способе взаимоотношений дети без всякого упорства подчиняются распоряжениям старших.

*Воспитательные средства, с помощью которых мы воздействуем на ребенка, зависят и от его индивидуальных особенностей.*

*Почему, например, одни дети реагируют на спокойное обращение, а другие и после резкого замечания не могут остановиться? Чем объяснить, что у детей, воспитывающихся в одинаковых условиях, складываются различные способы поведения? Один – покладист, другой – строптив.*

Воспитатель должен разъяснить родителям, что наряду с возрастными и психологическими особенностями, характерными для дошкольного детства, каждый ребенок обладает еще и собственными, присущими лишь ему одному качествами, неповторимой индивидуальностью. **Ребенок – это своего рода маленькое «государство» с характерными для него способами управления своим поведением, способами контактов с внешним миром, темпераментом, эмоциональными реакциями.**

*Каждый человек наделен от природы определенными особенностями нервной системы. Одни дети более спокойны, малоподвижны, даже заторможены; другие более возбудимы; третьи уравновешенны; четвертые чувствительны к различным воздействиям, обидчивы, часто плачут. Если взрослые не учитывают этих различий, то в ответ на неправильный подход у детей могут возникнуть негативные реакции.*

Уравновешенный ребенок обычно бодр, жизнерадостен, общителен, быстро находит контакт со сверстниками. Положительные эмоции для него более характерны, чем отрицательные. Однако если вместо мягкого, спокойного обращения взрослые станут прибегать к покрикиваниям, вместо терпеливого разъяснения – к запугиванию, вместо указаний – к понуканиям, то природная уравновешенность может уступить место капризам и упрямству.

Сложнее добиваться послушания от детей с так называемым неуравновешенным типом нервной системы, у которых процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Для них характерны подвижность, непоседливость, живость, неумеренная энергия.

Если руководство их поведением строится лишь на постоянных запретах, на стремлении подавить активность, то ответная реакция нередко выражается в буйном озорстве и непослушании.

Воспитатель должен направить детскую энергию на полезную целесообразную деятельность, периодически переключая внимание ребенка с подвижных игр на спокойные занятия.

Слава пришел в детский сад, когда ему было почти 5 лет. Мать просила воспитателя обращаться с мальчиком построже: «Он очень непослушный и непоседливый. Мы его часто наказываем».

Первое время Слава отнимал у детей игрушки, обижал даже старших по возрасту ребят. Указаниям взрослых подчинялся с трудом.

Наблюдая за мальчиком, воспитатель пришел к выводу, что интересное дело отвлекает ребенка от шалостей, он становится более уравновешенным.

Теперь в детском саду у Славы было всегда какое-то поручение: то он дежурит по столовой, то помогает подготовить материалы к занятию, то наводит порядок в шкафу, где хранятся детские рисунки, лепка, работы по конструированию.

Педагог посоветовал родителям следить за тем, чтобы и дома мальчик был занят, предостерег их от основной ошибки – применять наказания, ограничивающие детскую свободу, активность. Наказания перегружают и без того слабый тормозной процесс и лишь усиливают возбудимость ребенка.

Особой чуткости и осторожности требуют дети, настроение которых отличается неустойчивостью, эмоциональной неуравновешенностью. Даже самые ничтожные причины могут вызвать у них слезы и обиду. Это дети с деликатной, легко ранимой натурой. Они чутко реагируют на тон воспитателя и понимают с полуслова, заслуживает ли их поведение одобрения или порицания.

Таким образом, чтобы правильно определить и подход к дошкольнику, и меру требовательности, и ее форму, необходимо считаться со своеобразием личности. Например, в определенной ситуации одному достаточно подсказать, как надо поступить, другому твердо запретить, с третьего строго спросить, а иной поймет вас с одного взгляда, а укоризненного покачивания головой достаточно, чтобы он смутился.

Важным условием воспитания у ребенка привычки слушаться старших является согласованность и последовательность в требованиях.

*Отсутствие единства требований – одна из серьезных причин детского своеволия, упрямства, капризов. Малыша сбивает с толку, если воспитатель потребовал, а родители не поддержали; если мама разрешила, а папа отменил; если бабушка похвалила, а дедушка осудил... А дети постарше, в возрасте четырех – шести лет, могут уже воспользоваться несогласованностью действия взрослых. Воспитатель должен предостеречь родителей от подобных ошибок.*

Там, где царит разноречие в требованиях, ребенку выгоднее слушаться того, чьи указания совпадают с его желаниями.

– Бабушка, хочу еще поиграть с девочками! – просит шестилетняя Настя.

– Нет, я не разрешаю. Ты ведь еще не закончила порученное дело, – вмешивается мама.

Девочка умоляюще смотрит на бабушку.

– Ну, пусть поиграет... Стоит ли, чтобы из-за этого плакал ребенок? – не выдерживает бабушка.

– Вот ты всегда так... А потом удивляешься, почему Настя непослушная!

Пока взрослые выясняют, кто из них прав, девочка убегает на улицу. Она знает, что за свой поступок ей отвечать не придется: бабушка заступится за нее.

*Недопустимо, чтобы один из взрослых в глазах ребенка выглядел как строгий воспитатель, а другой – как добрый защитник. Дети тонко улавливают, как вести себя с каждым: папу нельзя не слушать – он строгий; с бабушкой можно покапризничать, прикинуться маленьким, беспомощным – она пожалеет, уступит; ну, а мама всегда купит то, что просишь, особенно если заплакать. С трудом добивается послушания тот из родителей, кто больше уступает ребенку.*

Наташа – девочка добрая, веселая, но очень капризная. Мать ей ни в чем не отказывает, все разрешает, во всем уступает, лишь бы дочка была спокойна и жизнерадостна. Но когда нужно выполнить какое-нибудь распоряжение матери – девочка сразу начинает возражать: уходить с улицы – не хочет, мыть руки перед едой – не хочет, убирать за собой игрушки – не хочет.

Чтобы сохранить видимость маленького мира и обойти конфликт, мать все меньше и меньше предъявляет требований к дочери.

Если родители пытаются добиваться послушания ребенка чрезмерно добрым отношением к нему, исполнением всех его желаний, то он, поняв их уступчивость, часто использует ее в эгоистических целях и начинает командовать действиями близких, требовать того, что ему хочется.

Не лучше, если кто-либо из членов семьи занимает нейтральную позицию, не считая себя причастным к воспитанию ребенка. Ведь подобное невмешательство есть не что иное, как попустительство детским отрицательным поступкам.

Володя с папой видятся мало: утром отец рано уходит на работу, а вечером учится в институте. «Заниматься воспитанием мне некогда», – говорит он и, как бы ребенок ни нашалил, предпочитает промолчать. И вот результат: в присутствии отца Володя надерзил матери, но не извинился, как это делал всегда. Четырехлетний ребенок понял, что отцовский нейтралитет позволяет ему так поступать.

Двойственность в поведении ребенка может возникнуть, если отсутствует единая линия воспитания в семье и в детском саду. В детском саду ребенок вежлив, аккуратен, трудолюбив, послушен, а дома дерзит взрослым, не хочет убирать за собой, самостоятельно одеваться и т.п. Воспитатель, раскрывая родителям причины такого поведения, подчеркивает, что отсутствие единства в подходе к детям не только не может содействовать формированию у них активного послушания. Но, более того, рождает приспособленчество: дошкольник привыкает вести себя соответственно тем требованиям, которые предъявляются в каждом конкретном случае.

Конечно, в вопросах воспитания не обходится без разногласий, однако это не может быть поводом для споров при детях. Ребенок не должен ощущать, что является предметом семейных распрей. Лишь в его отсутствие следует договариваться о единстве требований, иначе маленький человек непременно на запрет матери попытается прикрыться удобным для него «а папа позволил...».

*Только согласованность требований создает условия для упражнений и закрепления правильных форм поведения, вырабатывает в ребенке веру в законность родительского слова. А от этого в значительной степени зависит и незыблемость родительского авторитета.*

Для того чтобы требования вызвали у ребенка желание их выполнять, далеко не безразлично, в какой форме они высказаны. Ведь одно и то же указание может выглядеть по-разному, в зависимо-

сти от того, как его преподнести. «Кому сказано: сейчас же марш в постель!» В таком распоряжении чувствуется раздражение. Ребенок может подчиниться, но может и ответить упрямством, упорным отказом. Или: «Побыстрее собирайся, ляжешь в постель, я тебе сказку расскажу». Заинтересованный малыш, конечно, торопится в постель. Но, оказывается, что обещание рассказать сказку – это лишь прием, злоупотребление его доверчивостью. В следующий раз он не поверит родительскому слову. Некоторые родители прибегают к обману как к средству, усиливающему весомость распоряжения. Это говорит о том, что они не надеются на послушание ребенка без дополнительного усилителя. В таком распоряжении скрыта слабость взрослых. И если ребенок это почувствует, то впоследствии не будет реагировать на их требования.

Следует избегать распоряжений, заранее утверждающих детское непослушание: «Сколько раз еще говорить! Пока сто раз не скажешь, никогда не послушает!»

Недопустимо подменять требовательность упрямиванием: «Ну, будь умником... Ты же обещал слушаться». В таком распоряжении нет твердости, оно располагает к препирательству, к выторговыванию.

Иногда взрослые, сами того не замечая и не желая, создают почву для капризов и непослушания. Пытаются стыдить, подтрунивать над ребенком: «Такой большой, а плачешь, и не стыдно?», «Ну что гудишь, как паровоз!», «Ну, поплачь, поплачь, а я послушаю» и т.д. Это раздражает, обижает, задевает самолюбие дошкольника, и он начинает упрямиться еще больше.

Ребенок также будет капризничать, если он чувствует, что с ним обращаются «как с маленьким»: ведь маленькому не зазорно и поплакать, и прикинуться беспомощным.

Некоторые родители, не выдерживая капризных притязаний детей, как бы расписываются в собственной беспомощности. Например, жена обращается к мужу: «Скажи сыну, что так нельзя делать», «Скажи ему, чтобы он слушал меня». И сын, конечно, сразу улавливает, что слушаться надо тогда, когда скажет веское слово отец.

Любое распоряжение взрослых не должно вызывать у ребенка сомнений, подчиняться или нет. Например, воспитатель говорит детям: «Пора заканчивать игру. Собирайте игрушки, идем в группу. Дежурные пойдут первыми, чтобы вовремя подготовить необходимое к обеду».

Иногда требование может быть выражено в виде просьбы: этот способ обращения вполне доступен старшему дошкольнику, так как рассчитан на его развивающееся самосознание и чувство собственного достоинства. Например, воспитатель, отлучаясь на некоторое время из группы и оставляя ребят на попечение няни, говорит: «Прошу сидеть тихо, пожалуйста, не подведите меня».

Требование может иметь форму договора о предстоящих взаимоотношениях в предполагаемой ситуации. Например, вполне возможно сказать шестилетнему дошкольнику: «Хорошо, мы берем тебя на экскурсию, но все ребята и я надеемся, что ты будешь вести себя так, как надо. За тебя не придется краснеть». Такое требование выражает доверие к ребенку, побуждает в нем стремление оправдать его.

От того, каким тоном будет отдано распоряжение, зависит ответная реакция дошкольника. Воспитателю необходимо владеть всеми оттенками интонации, знать, когда и при каких обстоятельствах лучше действует тот или иной тон.

Расшалившегося малыша быстрее остановит не окрик, а спокойный, требовательный тон. Лишь в самых исключительных случаях допустимо повысить голос, тогда и ребенок воспринимает это как нечто из ряда вон выходящее.

Мать постоянно обращается к Виталику несколько раздраженным тоном, и у него образовалась привычка реагировать только на ее крик. Отец же никогда не повышает голоса, не повторяет своих распоряжений, а Виталик его слушается беспрекословно. Лишь в редких случаях, когда мальчик медлит с выполнением указания, отец напоминает сыну спокойным тоном, не допускающим возражений: «Ты слышал? Пожалуйста, побыстрее, тебя ждут».

Плохо, если крик становится нормой общения с ребенком, он раздражает и изнуряет детей и взрослых.

Не оправдывает себя и тон бесстрастный, так как ребенок в этом случае не может понять, что от него хотят, порицают его или одобряют. Это особенно важно в обращении с самыми маленькими. Ведь малыши не всегда могут вникнуть в смысл распоряжения, зато по тону догадываются, что от

них требуют. Иногда важны не только тон, но и мимика, жест, улыбка, даже просто кивок головой. Если ребенок понимает многозначительное молчание, жест, взгляд, то лучше обходиться без замечаний: чем их меньше, тем весомее слова воспитателя.

*Доверительный тон, распоряжение, отданное тихим голосом, почти шепотом, в отдельных случаях воспринимается ребенком особо, так как создает ощущение близости. Даже шалун, привыкший к окрикам (т.е. к сильным раздражителям), скорее прореагирует на ласковый, доброжелательный тон, чем на резкий, потому что окрик – это обычный для него сигнал, к которому у ребенка уже выработалась сопротивляемость, а против ласкового тона он безоружен.*

Таким образом, нужно стараться создать у ребенка умение реагировать не на крик, а на спокойный тон, вникать в смысловое значение слова.

Родители должны научиться отдавать такие распоряжения очень рано, когда первому ребенку полтора-два года. Дело это нетрудное. Нужно только следить за тем, чтобы ваше распоряжение удовлетворяло следующим требованиям:

1. Оно не должно отдаваться со злостью, с криком, с раздражением, но оно не должно быть похожим и на упрашивание.
2. Оно должно быть посильным для ребенка, не требовать от него слишком трудного напряжения.
3. Оно должно быть разумным, т.е. не противоречить здравому смыслу.
4. Оно не должно противоречить другому распоряжению (вашему или другого родителя).

*Если распоряжение отдано, оно должно быть обязательно выполнено. Очень плохо, если вы распорядились, а потом и сами забыли о своем распоряжении.*

*Самое важное... чтобы у детей не накапливался опыт непослушания... Очень плохо, если вы допустили такой опыт, если вы позволили детям смотреть на ваши распоряжения как на нечто необязательное.*

*Если вы этого не допустите с самого начала, вам никогда не придется впоследствии прибегать к наказаниям.*

### **Важное условие успешного воспитания в семье – авторитет родителей**

*Авторитет родителей – это влияние отца и матери на детей, основанное на уважении и любви к родителям, доверии к их жизненному опыту, словам, поступкам.* В воспитании детей младшего школьного возраста авторитет родителей основывается на уверенности детей в правоте родителей, на стремлении подражать их действиям и поступкам. Очень значительным в становлении авторитета является то, как относятся к родителям окружающие люди – уважают или осуждают их поведение.

Дети гордятся, если их родители пользуются общественным признанием. Дети всегда хотят видеть в родителях высокие моральные качества: мужество и скромность, честность и справедливость, доброжелательность к людям, богатство знаний. Даже в малом дети стремятся копировать своих родителей. Свои симпатии и антипатии, нормы и правила поведения, отношение к событиям и явлениям повседневной жизни дети чаще всего заимствуют у родителей или членов семьи.

Мы часто говорим о необходимости применения законов воспитания ребёнка в семье.

**Закон 1.** Закон единства требований отца и матери, предъявляемых к ребёнку.

**Закон 2.** Закон значимости похвалы для ребёнка.

**Закон 3.** Закон трудового участия каждого члена семьи в её жизни.

**Закон 4.** Закон распределения в равной мере материальных и моральных благ между взрослыми и детьми.

Соблюдение данных законов способствует формированию личности ребёнка.

И ещё один очень важный вопрос, на который нужно обратить внимание. Наши дети взрослеют, становятся умнее, и взрослым хочется, чтобы проблем в общении, во взаимодействии с ними становилось меньше, но так не происходит. Почему? Почему всё чаще возникают конфликты в семье между родителями и ребёнком, почему появляется непонимание, обиды, возникают ссоры и чаще звучит фраза «трудный ребенок»?

Что же может стать причинами нарушений в поведении, которые приводят к тому, что ребёнок становится трудным и порой неуправляемым.

**Причина 1.** Борьба за внимание. Непослушание – это возможность привлечь к себе внимание, необходимое для эмоционального благополучия ребёнка.

**Причина 2.** Борьба за самоутверждение. Ребёнок объявляет войну бесконечным указаниям, замечаниям и опасениям взрослых. Возможность иметь своё мнение, принимать собственное решение – это возможность приобретать собственный опыт, пусть даже ошибочный.

**Причина 3.** Желание отомстить за сравнение не в его пользу со старшими или младшими братьями и сёстрами, унижение членами семьи друг друга; разводы и появление в доме нового члена семьи, несправедливость и невыполнение обещания.

**Причина 4.** Неверие в собственный успех, обусловленное учебными неудачами, взаимоотношениями с одноклассниками и учителями, низкой самооценкой.

*Для преодоления трудностей в поведении детей, разрешения конфликта можно применять следующее:*

***Предъявлять требования и налагать запреты нужно в осознанном возрасте. Этому нужно учить постепенно и терпеливо.***

***Запреты и требования должны быть гибкими, их не должно быть много.***

***Запреты и требования не должны вступать в противоречие с важнейшими потребностями ребёнка.***

***Они должны быть едиными, разъясняться ребёнку, предъявляться спокойным и доброжелательным тоном.***

С языка некоторых родителей не сходят слова: «Что я сказал? Делай, что тебе говорят!» и так далее. Это не просто слова. Это метод воспитания. Родители считают, что их дело приказывать, а ребёнок должен только повиноваться. Но они забывают или не думают о том, что свободная личность не может быть сформирована в семейном рабстве. Убедить ребёнка, быть доказательным гораздо труднее, чем навязать ему свою волю и заставить его подчиниться старшим.

Насилие и принуждение в воспитании приносят только вред. Внешне подчинившись приказу, ребёнок остаётся при своём мнении, а к указаниям родителей относится тем более неприязненно, чем более откровенно они навязывают своё мнение. Так в отношении детей и родителей приходит отчуждение.

*Насилие и принуждение в воспитании сказываются и на характере ребёнка. Он становится неискренним, лживым, прячет лицо до определённого времени под маской, той, которую он себе выбрал, привыкает кривить душой, перестаёт быть весёлым и жизнерадостным, становится угрюмым и скрытным, уходит от общения со сверстниками, сторонится общения с учителем, боясь сказать что-нибудь не так.*

*Главный метод воспитания – убеждение. Для этого говорите со своим ребёнком, общайтесь с ним, ищите примеры положительного подтверждения ваших мыслей, будьте тактичными, убеждая его. Только в таком случае ваши мысли станут его мыслями, ваши стремления станут его стремлениями.*

В заключение послушайте притчу о перевёрнутом камне. «Один странствующий искатель истины увидел большой камень, на котором было написано: «Переверни и читай». Он с трудом перевернул его и прочёл на другой стороне: «Зачем ты ищешь нового знания, если не обращаешь внимания на то, что ты уже знаешь?»

Эта притча как нельзя лучше завершает наш сегодняшний разговор о наших детях. ***Истина – на поверхности. Зачастую проблемы в поведении наших детей, их трудности – в нас самих. В нашем диктате и попустительстве, в нашей лжи, эгоизме, себялюбии. Необходимо посмотреть на проблему глазами истины, и тогда «военные действия». Самые главные слова, которые сегодня нужно сказать своему ребёнку: «Я тебя люблю, мы рядом, мы вместе, и мы всё преодолеем».***

#### **Заповеди для родителей**

Мы не до конца знаем, что хорошо, а что плохо для будущего наших детей, поэтому будем осторожнее в принятии решений, которые могут повлиять на жизненный путь ребёнка.

- ***Всегда внимательно слушайте ребёнка.***
- ***Есть дети, на которых не повлияешь наказанием, но великодушное отношение, в конце концов, спасает их.***

- . *Будьте во всём для ребёнка примером.*
- . *Не унижайте ребёнка. Помните, что повышая голос или поднимая руку на ребёнка, вы сокращаете возможность взаимопонимания с ним в будущем, и в ближайшем, и в отдалённом. Избегайте в общении с ребёнком выражений, которые вызывают у него неприятие.*
- . *Не вымогайте обещаний.*
- . *Не потакайте прихотям.*
- . *Относитесь к ребёнку как к личности.*

### **Жалеть нельзя наказывать: строгость и жестокость в отцовском воспитании**

*Обычно отцовские наказания бывают строже и длительнее материнских, отец реже идет на уступки или смягчение принятых решений о наказании. В этом, кстати говоря, проявляются и меньшая психологическая гибкость, и больший консерватизм, присущие отцам. Однако, как это ни парадоксально, подобные методы воздействия отца воспринимаются сыновьями более лояльно, чем если бы они исходили от матери. Возможно, на каком-то интуитивном уровне мальчики понимают необходимость таких наказаний. Отцовская строгость нужна мальчику – так он получает первые уроки взаимодействия с мужским сообществом, где часто правят законы, не отягощенные излишней гуманностью. Поэтому строгость отцовских наказаний бывает оправдана. Однако здесь важно разделять строгость, жесткость воспитательных воздействий и жестокость.*

*Наверное, главным отличием жесткости в наказаниях от жестокости будет являться уважение к личности сына. Наказание, связанное с унижением личности, никогда не достигнет воспитательной цели, никогда не приведет к положительному результату и ничем не может быть оправдано. Ведь такое наказание – это просто издевательство. В этом смысле даже физическое наказание, проведенное без унижения, будет иметь больший положительный эффект по сравнению с какой-либо желчной насмешкой над сыном.<sup>4</sup>*

---

4 [http://www.psychologos.ru/articles/view/otec\\_i\\_syn.\\_atributika\\_muzhskogo\\_vospitaniya/2](http://www.psychologos.ru/articles/view/otec_i_syn._atributika_muzhskogo_vospitaniya/2)

### 3. Качества хорошей мамы

*Материнство – должность пожизненная.  
Клэр Рейнер*

#### **Знать:**

***Серьезно относиться к беременности – первые уроки воспитания ребенка надо начинать, когда он находится еще в утробе матери.***

Появление ребенка – огромное радостное событие в жизни каждой матери. Чувство материнства, светлое, трепетное, радостное и одновременно тревожное, наполняет жизнь любой женщины новым смыслом: ведь малыш целых девять месяцев был связан с матерью буквально душой и телом. Однако мало кто из молодых мам знает о том, что воспитание ребенка должно начаться за девять месяцев до его рождения, то есть практически с первых недель беременности.

По этому поводу существует такая притча, которая говорит о том, как к мудрецу пришли мама и папа, у которых родился малыш, которому исполнилось всего пять дней от роду. И родители задали мудрецу вопрос: «Скажи, пожалуйста, когда нам начать воспитывать своего ребенка?» На что мудрец ответил: вы опоздали ровно на девять месяцев и пять дней. Подразумевая как раз то, что воспитание – это процесс, который начинается не с «сознательного» возраста малыша, а даже до его рождения. Если бы мы прислушивались к совету этого мудреца, то не восклицали бы с досадой в момент, когда наш малыш нас не слушается: «Откуда все это взялось, почему он такой?»

Безусловно, мы как бы привыкли к тому, что в отношении детей у нас есть средства воспитания: есть кнут и пряник, и есть объект воспитания. Но как же мы можем говорить об объекте, если малыш еще не родился? Но сегодня врачи посредством ультразвукового обследования уже могут наблюдать за каждым движением малыша: дети зевают, хватают что-то руками, сосут пальчики, потягиваются, моргают, корчат рожицы. Словом, делают все именно так, как делают после появления на свет. Вот он – наш объект воспитания. Да и средств воспитания вам сегодня психологи и медики предложат немало.

Первое – это **физический контакт**. Существует метод установления связи с внутриутробным малышом через прикосновения к брюшной стенке матери. Это метод называется гаптономия, он позволяет глубокий контакт между матерью или отцом и ребенком, и заключается в легком массаже брюшной стенки, поглаживании животика.

Второй метод – это **музыка**. Она давно признана средством общения, которое несет в себе определенную информацию. Ученые в настоящее время доказали, что прослушивание мамой во время беременности качественно структурированной музыки укрепляет нейроны ребенка, способствует образованию тесной функционально связи между полушариями головного мозга. В результате детки обладают большей способностью к обучению, к овладению чтением, иностранными языками. У них очень тонко развит музыкальный слух.

Причем далеко не всякую музыку детки любят слушать во время беременности. Некоторые авторы вызывают у них тревожное состояние (это прежде всего относится к Брамсу и Бетховену), а рок-музыка и вовсе воспринимается отрицательно, потому как низкие частоты действуют на нейроны ребенка разрушающе. Были случаи, и это опять же доказано, что во время прослушивания мамой рок-музыки на концертах малыши себя так активно вели, что не давали ей слушать и заставляли уйти. Самое лучшее, что маме стоит прослушивать в этот период – это музыка Моцарта, Вивальди, Листа.

Очень важное средство общения – это **разговор с младенцем**. Разговор формирует восприятие голоса матери, формирование голоса отца, других членов семьи. Частота звуковой волны языка, на котором происходит общение, наиболее близка для ребенка в период овладения речью, и если мама в период беременности изучала иностранный язык или говорила на иностранных языках, то частоты этого языка будут включены в диапазон приемлемости. Малыш будет более обучаем иностранному языку впоследствии, когда он начнет заниматься им.

Были опять же примеры, когда мама, не зная об этой связи, занималась английским языком, просто хотела выучить. И когда малыш уже активно стал разговаривать, он вдруг начинал говорить английскими фразами. И сначала мама была в шоке: откуда, что это такое. А потом выяснилось, что

те фразы, которые мама заучивала наизусть и часто повторяла на английском языке, он действительно запоминал, и потом они просто всплывали у него из подсознания.

Очень важное средство в воспитании – это **питание**, которое оказывает очень большое влияние на здоровье будущего ребенка. Питание несбалансированное, недостаток важнейших пищевых ингредиентов, избыток шлаков тормозят развитие и образование нейронов. Вот уже могут исчезнуть и возможные таланты, и вместо высокого интеллекта может сформироваться посредственность. Поэтому нужно побольше употреблять витаминов, фруктов и овощей. Исключить все острые продукты с перцем, с чесноком. И не забывать, что стиль питания мамы формирует у ребенка вкус к определенным продуктам, к национальным блюдам, даже к ритму приема пищи.

**Эмоциональный фон беременной женщины** – это мощный фактор воздействия на развивающийся организм. Он конструирует будущие эмоциональные реакции человека, переживаемые мамой. Чувства страха, гнева, агрессии, зависти и горя сопровождаются выбросами в кровь соответствующих медиаторов, то есть биологически активных веществ, под влиянием которых происходит учащение или урежение сердцебиения, деятельности кишечника, спазмов сосудов, подъем артериального давления; через плаценту и пуповину эти вещества попадают к ребенку и вызывают в его организме те же изменения, что и в материнском. И происходит не только повторение мимики матери, но и переживание ее настроения.



После 20-22 недель у ребенка могут фиксироваться те же лицевые эмоции, что и у мамы. Если мама плачет, то и у ребенка гримасы плача. Если же маленький человечек в течение всего дородового периода находился под воздействием отрицательных эмоций, то они, пронизывая каждую его клетку, формируют эгоистичного, агрессивного и нередко со значительными психическими отклонениями человека. И в противоположной ситуации оказывается ребенок, когда мама счастлива, часто улыбается, умеет радоваться жизни, видеть ее положительные стороны. В этом случае в крови обоих преобладают медиаторы радости, младенец запоминает ощущение счастья и будет уметь находить его в жизни.

Вокруг нас, конечно же, достаточно неприглядных моментов: есть и горе, и разочарование, и обиды, но любовь мамы к своему ребенку способна предотвратить эти негативные барьеры. И беременная женщина обязана быть счастливой. Приятная обязанность, не правда ли?

*Светлана Шуклина*

«В 1982 г. японские ученые с помощью гидрофона определили, что внутриутробно ребенок слышит все, что происходит как внутри мамы, так и вокруг нее. При этом все звуки носят приглушенный характер, теряя до 30% своей громкости. Наиболее громким звуком оказался шум работы материнского сердца.

Известно, что у четырехнедельного зародыша уже определяется сердечная пульсация – 145 ударов в минуту, то есть сердце начинает свою деятельность задолго до того, как возникает необходимость в его основной – насосной – функции. Пятинедельный зародыш уже реагирует на стимулы. С помощью специальной аппаратуры, позволяющей проникнуть в полость матки, удалось показать, что прикосновения к его тельцу вызывают ответную двигательную реакцию. С восьмой недели развития у плода отмечается бурный рост клеток мозга. С двенадцатой недели лицо зародыша начинает приобретать собственные черты и отражать то, что происходит в окружающей среде. В четырнадцать недель плод начинает реагировать на звук. Выявлено, что дети способны внутриутробно воспринимать речевые структуры и определенным образом реагировать на них.

К концу 1980-х годов беременные женщины начали слушать музыку через аудиоплеер, помещая наушники на живот, чтобы их малыши тоже слушали нравящуюся им музыку.

Еще никогда в истории развития человечества между беременной женщиной и ее ребенком не было таких осознанных отношений. Но корни этого явления исторически очень глубоки. Например, в Китае 2000 лет назад практиковали дородовое воздействие на ребенка – беременные женщины ежедневно занимались многочасовым пением; в Японии беременных женщин помещали в специальные общины, расположенные в красивой местности, где занимались эстетическим и музыкальным образованием матери и будущего ребенка. До последнего времени в странах Северной Европы было обычным явлением, когда беременные женщины подолгу сидели на ступеньках своего дома и пели народные и религиозные песни. А в Полинезии и сейчас практикуются специальные танцы и ритмические действия с беременными женщинами.

Всемирно известный калифорнийский врач-акушер Рене Ван де Кар 60 лет занимается разработкой методики работы с беременной женщиной и плодом. Он использует тактильное воздействие рук на брюшную полость самими женщинами (нажатие, похлопывание, встряхивание) в сочетании с повторяющимися односложными словами. По его рекомендации беременные женщины занимаются этим ежедневно в течение 10-20 минут, начиная с середины беременности до родов.

Во Франции большую известность получил метод родов Мишеля Адена, который включает в программу подготовки к родам сеансы хорового пения беременных женщин.

В научных дородовых программах исследовались разные подходы к общему элементу – звуковым вибрациям, достигающим мозга малыша. Оказалось, что наиболее важным источником запечатляемой информации является постоянное биение сердца. Из всех видов звуков именно сердечный ритм вызывает отклик в человеческом поведении: успокаивает плачущего ребенка, увеличивает вес новорожденного, уменьшает время засыпания, является базисом основных психических структур.

С помощью гидрофонных систем удалось записать уровень громкости ударов материнского сердца, которое 24 часа в сутки внутриутробно слышит будущий ребенок. Громкость внутриутробных звуков оказалась на 35 децибел выше, чем громкость внешних звуков.

Следующим научным фактом, определяющим значимость сердечных звуков, стал тот факт, что сердце будущего ребенка начинает биться через три недели после зачатия, а надобность в нем как в моторе возникает только через два месяца.

Американский пренатальный психолог Brent Logan предложил гипотезу о том, что сердечные сокращения будущего ребенка являются первым звуковым генератором, стимулирующим общую психофизиологическую деятельность его организма. По мнению Brenta Logana, простые повторяющиеся вибрации являются основным фактором, стимулирующим деятельность прежде всего ней-

ронных клеток и спасающим от бездействия протомозг, включая те его 90%, которые не включены в работу у нестимулированного будущего ребенка.

Кроме двух перечисленных факторов (значимость звуков материнского сердца и важность наиболее полного включения нейронов мозга в работу до рождения), Brent Logan указывает и третий важный фактор, который еще более усиливает важность дородовой стимуляции. Он описывает исследования, проведенные в Бруклинском университете (Калифорния, США) неврологом-анатомом К. Даймон. Американская исследовательница обнаружила факт увеличения глиальной прослойки нейронов мозга у молодых крысят после стимуляции звуком беременных крыс, от которых родились крысята. Исследования, проведенные К. Даймон по изучению структуры мозга А. Эйнштейна, также показали увеличение процента глиальных клеток мозга. Отсюда Brent Logan делает вывод, что звуковая стимуляция будущего ребенка не только улучшает функционирование его мозга и способствует дифференциации нейронов, но даже способствует их продуцированию (то есть появлению новых нейронов).

Для того чтобы дать мозгу дополнительную информацию, Brent Logan предлагает беременным женщинам для прослушивания набор из 16 звуковых программ, представляющих собой записи звуков, напоминающих удары материнского сердца (16 вариаций по частоте и ритму). По его программе «Бэйби+» (метод сердечной стимуляции развития плода) прошли пренатальную подготовку более 130 тысяч детей в Малайзии и Индии.

Отметим, что при построении музыкального метода стимуляции развития будущего ребенка (метода «Сонатал»), учитывались не только особенности развития мозга и способности пренатального ребенка, но и возможности влияния музыки на человеческий организм. В настоящее время известны три фактора такого влияния:

- психолого-эстетический (ассоциации, эмоции, образный ряд);
- физиологический (функциональный, с помощью которого можно тренировать отдельные функции организма);
- вибрационный (вибрации как физическое явление оказывают вибрационное воздействие на клетки плода, активизируя различные биохимические процессы в них)<sup>5</sup>.

**Уметь:**

***Создавать атмосферу красивого и теплого домашнего уюта.***

*Я мать, а мать никогда не бывает одинокой.*

*Катрин Денев*

Дом, милый дом. Как же я люблю свой дом. Я люблю возвращаться в него вечером, после напряженного дня. Я люблю находиться в нем в выходные, рано утром, когда ещё спит не только весь город, но и вся наша семья. Люблю тихонько бродить по квартире, чтобы никого не разбудить, наслаждаться тишиной и выпить энергетику нашего жилья. Как же я люблю наш дом! И не важно, что под домом я подразумеваю квартиру. Для меня дом – это где мне хорошо, где хорошо моим близким и родным, где мы счастливы все вместе и, что немаловажно, где светло, тепло, чисто и красиво! Дом – это то, где появляются у тебя силы и энергия даже тогда, когда все идет совсем не так, как тебе бы хотелось.

Как же я люблю свой дом. Но так было не всегда. Раньше у нас не было уюта в доме. Раньше я считала, что обустроить, украшать, улучшать, обновлять и всячески облагораживать я буду только действительно настоящий дом. А квартира что? Подумаешь, можно и потерпеть несколько лет, зачем вкладывать силы и энергию туда, где не планируешь прожить всю жизнь. И наше жилье словно чувствовало такое к нему отношение. У нас никогда не было уюта и комфорта. Было чисто, везде порядок, но при этом всегда хотелось куда-то уйти, на выходные уехать подальше, гости захаживали редко и не засиживались долго. Не было тепла, комфорта и уюта.

И стоило нам только пересмотреть свое отношение к нашему нынешнему жилью, как все сразу стало меняться. Стали постоянно захаживать и приезжать из других городов друзья, родственники и просто хорошие знакомые. В выходные уже не хочется убежать куда-то подальше, туда, где уют-

<sup>5</sup> <http://www.babyplus.msk.ru/stati/73-dorodovoe-obuchenie-obosnovanie-metoda-m-l-lazarev>

но, тепло и красиво. В сложные периоды стало возникать ощущение, что даже стены квартиры тебя поддерживают, дают тебе силы и энергию.

И если раньше часто возникало раздражение и недовольство жильем, то теперь оно сменилось на благодарность, радость и удовлетворение от того, что тебя окружает.

Что же произошло? Как мы создали уют в доме? Как та же квартира, что и раньше, стала приносить вместо разочарования и недовольства – радость, спокойствие и удовлетворение?

Как наш милый дом стал заряжать нас бодростью, радостью? Почему в нашем доме стало комфортно и хорошо нам, нашим друзьям и родственникам?

Вот несколько советов по тому, как создать уют в доме, следуя которым мы превратили свое жилье из «жилья обычного» в настоящее, крепкое жилище, которое помогает нам в трудные времена, радуется и радуется вместе с нами в счастливые периоды жизни, дает силы, энергию и поднимает настроение в тяжелые моменты.

### **Первое. Переосмыслите свое отношение к тому жилью, что есть у вас на данный момент.**

Если вы относитесь в своей квартире, дому или комнате в коммунальной квартире как к временному, доставляющему вам больше хлопот, чем радостей, то неудивительно, что вы будете постоянно чувствовать легкое раздражение и досаду.

Никто не призывает вас всю жизнь прожить в коммуналке или маленькой однокомнатной квартире. Стремитесь, ставьте цели, зарабатывайте деньги, учитесь экономить, копите на новое жилье, увеличивайте доход и в итоге купите себе квартиру или дом, о котором мечтаете. Но это ещё не значит, что нужно быть недовольным и всячески ругать те стены, где вы сейчас живете. Как только мы перестали проявлять недовольство своей квартирой и стали уделять ей внимание, так и квартира сразу стала меняться. Казалось бы, невероятно, как квартира из холодной может превратиться в теплую? Как из хотя и не однокомнатной, но тем не менее не очень просторной, на наш взгляд, может стать просторнее? Может, ещё как может! Главное, поменять свое отношение и начать внимательно присматриваться к тем возможностям, что есть уже сейчас.

Конечно, никто не говорит, что все произошло само собой. Мы стали утеплять, что-то переделывать, что-то сносить и убирать, менять назначения комнат и так далее. И все стало меняться. Но только после того, как мы сами стали относиться к своему жилью по-другому. И только после того, как мы перестали проявлять недовольство существующим положением дел, перестали думать, что «где-то там, в новой квартире, а лучше в новом доме нам будет тепло, светло и уютно, а сейчас мы проживем так, потерпим».

### **Второе. Избавьтесь от старых обоев.**

Если на стенах в вашей квартире наклеены старые обои, не важно, от прежних хозяев или вы сами давно их клеили, или побелены стены, отдерите все это «старье», промойте как следует стены, выкиньте чужую энергию из своего дома (или энергию прошлых лет).

Несколько лет назад, когда мы купили себе нашу квартиру, я уже писала, что в ней было чисто, относительно нормальный ремонт и т.д., но не чувствовалось душевного тепла, нашей, семейной энергетики и присущей только нашей семье атмосфере. У каждой семьи есть своя энергия, своя семейная атмосфера, просто кто-то это понимает и впускает в свою жизнь, дает волю своим желаниям, а кто-то оставляет все так, не задумывается о том, как важно впустить в свой дом себя и свою энергию.

Так вот, после того, как мы купили квартиру, у нас не было денег на хороший ремонт, и сейчас я понимаю, что это даже хорошо. Ведь тогда бы мы сделали «классический, шаблонный ремонт как у всех». Тогда бы у нас не было время подумать о том, что именно мы хотим видеть в своей квартире. Что комфортно в первую очередь для нашей семьи.

А поскольку финансов в тот год на ремонт не планировалось, мы вначале решили оставить в квартире все, как было от прежних хозяев. Но, как я уже писала, в квартире не хотелось долго находиться, не было чувства дома. Я довольно долго размышляла о том, какой я хочу видеть нашу квартиру, и со временем поняла, что первое, что я хочу сделать – это избавиться от чужих вещей. И вот в какой-то момент я взяла что-то из инструментов мужа, подошла к стене и стала отдирать обои, оставшиеся от прежних хозяев.

Минут через 20 пришел муж и был сильно удивлен. Мужчины и так намного тяжелее приспосабливаются к переменам, их нужно предварительно настроить и предупредить. А тут не то что даже перемены, а перемены, которые требуют полноценного участия мужа. В общем, после того, как любимый пришел немного «в себя», мы уже вместе взялись отдиравать обои, снимать старый линолеум, выкидывать какие-то ненужные вещи.

Не могу сказать, что после этого в квартире стало красиво и уютно, конечно же, нет, ободранные стены и доски на полу, но главное, что произошло – ушла чужая энергия из нашего дома. И уже после этого стали появляться идеи о том, какой мы хотим видеть нашу квартиру.



### **Третье. Перестаньте делать «кусочковый и самоделкинский» ремонт.**

Для нас это оказалось существенной находкой. Если раньше было отношение «там подкрасить, там подклеить, там что-то сделать самим, лишь бы подешевле и поэкономнее», то со временем поняли, что лучше полгода вообще ничего не делать, за это время подкопить денег и нанять профессиональных строителей, чем делать самим и подешевле. Пусть даже нанять на что-то одно, например, поменять столлярку в квартире (двери, косяки) или полностью заменить всю сантехнику, или наклеить кафель в ванной и туалете, или настелить новый пол, заменить окна и так далее. В об-

щем, стали уходить от дедовских методов приведения жилья в порядок, и все сразу стало меняться. В квартире стало светло, красиво, уютно и просторно.

При этом никто не призывает вас не делать ремонт самим, если вам, во-первых, нравится этим заниматься (хоть и немного, но такие люди есть), во-вторых, вы на самом деле умеете делать ремонт профессионально (таких ещё меньше).

Главное, не стоит думать, что нанимать профессионалов получится дороже. Опять же, нанимать нужно действительно хороших ремонтников, а не таких, за которыми придется переделывать. Практика показывает, что ремонт, сделанный профессионалами, окупает себя уже даже на том, что через год вам не нужно будет опять все «подклеивать, подкрашивать, подпиливать и т.д.». Красота в доме будет стоять много лет и радовать вас и ваших близких.

Опять же оговорюсь, даже если у вас нет финансовых возможностей нанять строителей на весь ремонт жилья, делайте его пошагово, но нанимайте профессионалов. Ваша квартира сразу же преобразится.

#### **Четвертое. Выкиньте весь мусор.**

Этот пункт важен всегда, и если у вас пока нет ремонта дома, и если вы год назад сделали хороший, качественный ремонт. Вы можете удивиться, что значит «выкиньте мусор», ведь вы и так выкидываете его чуть ли не каждый день. Но это далеко не так. Мусор бывает разным и имеет какую-то прямо волшебную особенность скапливаться, накапливаться и всячески разрастаться. Под мусором я подразумеваю уже давно ненужные вещи, которыми вы не пользуетесь. Ведь это и есть самый настоящий «энергетический мусор». Вы давно разбирали полки в шифоньере? Вы давно заглядывали на антресоли (если у вас старое жилье) или в гардеробную (если новое)?

Вы давно перебирали документы, всяческие гарантийные талоны, справки, счета, старые письма, фотографии, книги, журналы и так далее?

Что творится на ваших книжных полках? А в столе и в ящиках, предназначенных для документов, фотографий и прочих нужных вещей?

А как давно вы заглядывали в кухонные шкафы дальше, чем необходимо вам для ежедневного приготовления пищи и для того, чтобы взять или поставить посуду?

Как давно вы перебирали вон ту коробочку со специями и вон ту дальнюю полочку с гостевой посудой?

А ваш постоянный набор посуды? Нет ли треснувших чашек, стаканов, старых и грязных ложек-вилок-сковородок и т.д.?

А плита? Вы давно вытаскивали оттуда сковороды и кастрюлю и как следует все отмывали-отчищали?

Хоть и кажется, что все это мелочи, но стоит навести порядок в шкафах, полочках, гардеробной, выкинуть все старое, ненужное, залежалое, как в вашем доме словно засверкает, заискрится энергия и солнечный свет. Станет чище дышать. Да-да, именно чище дышать, вот такое вот странное словосочетание.

#### **И пятое, пожалуй, самое важное.**

Перед тем, как мы стали делать ремонт и что-то менять, я несколько недель размышляла о том, а что именно я хочу видеть в нашей квартире? Что значит для меня создать уют в доме? Я стала спрашивать мужа, что важно для него, есть ли у него какие-то особые пожелания и предпочтения? Каким он хочет видеть наше жилье? Что для него важно? Обсуждая обустройство и создание уюта в нашем доме, мы поняли, что одно из главных – это постараться убрать из головы новомодные, раскрученные тенденции, которые нам навязываются рекламой, и понять, а что именно будет комфортно для нас? Что именно хотим видеть мы в своем доме, начиная от пола и заканчивая потолком.

Главное, что я поняла во время обустройства квартиры и взаимодействия со строителями, дизайнерами и так далее, это то, как важно самим понимать, что именно мы хотим. И когда мне говорили: «О, это сейчас модно, последний писк. Так сделал в своей квартире актер такой-то, а эти шторы купил в свой коттедж тот-то и т.д.», – в эти моменты я всегда знала, что я не хочу «пиццать» вместе с модой. Я не хочу, чтобы наша квартира тоже «пиццала» в унисон рекламе и была как у актера такого-то, ещё такого-то, а ещё вон такого-то.

Также я поняла, что чем четче вы понимаете, что для вас уют в доме, красота и комфорт, то и денег вы потратите значительно меньше. Парадокс, но это так. Если вы четко знаете, что хотите, то вам не смогут навязать дорогие и «новомодные», очень выгодные в случае продажи для фирмы товары, которые на самом деле вам совсем не хочется видеть в своем жилье. Например, я так до сих пор и не поняла, зачем на окно в ширину 3 метра брать 9 метров ширины штор? Ведь в этом случае не будет видно небо, облака, закат и восход. Солнечный свет также будет проникать намного меньше.

Меня убеждали, что никто не берет меньше 9, ну, в крайнем случае, 7 метров на 3-метровую гардину. А я удивлялась почему, и пыталась узнать это у продавцов. Хорошо, что ещё до разговора со своей знакомой, когда я покупала ткань на шторы, я четко знала, что не хочу закрывать многочисленными складками солнышко, небо и прекрасные облака, которыми мне так нравится любоваться каждый день.

Знание себя и своих предпочтений делает жизнь в целом легче, и не важно, покупаете ли вы себе обновки или создаете уют в доме. Главное – поймите, что значит уют в доме для вас, а все остальное обязательно приложится. Ваш дом наполнится вашей энергией, вашей любовью и вниманием, и он будет только ваш, дом вашей мечты, дом вашей семьи. Он будет домом, в который всегда хочется возвращаться.

Вот такими простыми, на первый взгляд, мелочами можно создать уют в доме. И тогда у вас обязательно будет дом, который вы полюбите всей душой. К вам потянутся дорогие вашему сердцу люди, в вашем доме засияет солнышко, и всегда будет уютно, тепло и радостно.<sup>6</sup>

*Анастасия Гай*

### Уметь:

**Вкусно готовить и красиво сервировать совместный обеденный стол.**

*Каждый хочет спасти человечество, но никто не хочет помочь маме вымыть посуду.*

*Патрик О'Рурк*

Часто видите рецепт и фотографию аппетитного мяса, пикантного супчика или восхитительной закуски, но не можете лично это приготовить из-за неуверенности в себе? Что нужно знать, чтобы научиться готовить вкусно? **Первым делом** отбросим в сторону все рецептники и кулинарные книги. Если сразу взять и начать делать, что написано в книге, ничего хорошего у вас не получится. Сначала нужно иметь общее представление о процессе приготовления пищи. Также следует усвоить, что кулинария – тоже наука, которая требует терпения, выдержки и решительности.

**Второй шаг** – изучить свойства и рецепты большинства составляющих для самых распространенных блюд. То есть вам необходимо узнать, как правильно варить определенные продукты и как их комбинировать для сохранения максимального количества полезных веществ. На каком масле лучше жарить рыбу, а на каком – картошку? Как долго нужно жарить свинину или курицу? О такого типа мелочах можно прочесть в любой книге из разряда «Здоровая пища на каждый день».

**Третьим шагом** на пути к приготовлению вкусной еды является совет ближнего опытного человека. Кум, брат, сват, сестра, жена (если, разумеется, сами умеют готовить) могут дать очень много полезных советов касательно процесса приготовления того или иного блюда.

**К четвертому шагу** следует переходить, когда вы узнали, какие продукты можно комбинировать и готовить друг с другом, а какие требуют персонального обращения. Теперь начинайте учиться готовить с простых блюд. Приготовьте какой-нибудь салат, суп или простое пюре. Не надо замахиваться сразу на сложные рецепты, какими заманчивыми бы они ни казались. Не переживайте, со временем вы доберетесь и до них.

**Пятый шаг** – не что иное, как прививание любви к процессу приготовления. Если вы думаете, что вкусно готовить можно параллельно, смотря телевизор или занимаясь уборкой в доме – вы ошибаетесь. Некоторые блюда требуют полной занятости и концентрации на том, что вы делаете.

<sup>6</sup> [http://www.sun-hands.ru/21sozdat\\_yut\\_v\\_dome.html](http://www.sun-hands.ru/21sozdat_yut_v_dome.html)

Ведь если ошибиться хотя бы в одном ингредиенте – скажем, суп может просто выброститься из кастрюли, когда вы поднимете крышку. Если вы решили приготовить вкусно, то извольте уделить этому все свое внимание и терпение.

**Ну и шестой шаг** – умение красиво подать блюдо на стол. Если все предыдущее осваивается со временем, то умение украшать блюда может никогда не развиваться, это дается от природы. Но не огорчайтесь, если у вас не получается сделать из простого пюре целую картину – даже положенный на горку пюре листик петрушки тоже считается украшением. Пытайтесь развивать фантазию, импровизируйте, и обязательно все получится.

**Как сервировать стол: общие правила и немного этикета.**



Искусство сервировки стола формировалось тысячелетиями, совершенствуясь с каждым новым поколением. Оно представляет собой многогранную и интересную культуру застолья. Только подумайте, сколько на нашей Земле народов и народностей! У каждого и каждой из них существует не только своя кухня и свой быт, но и свои устои подачи блюд и правила сервировки стола. Эту науку можно изучать бесконечно, не переставая удивляться и отыскивать что-то новое.

Безусловно, мы не сможем сегодня охватить весь объем существующих традиций и особенностей, но «приоткрыть дверь» в этот интересный Мир и дать несколько ответов на вопрос о том, как сервировать стол, вполне возможно уже сейчас. Предлагаю Вам несколько правил общепринятой, «европейской», сервировки стола, используемой во многих странах, в том числе и в России.

***Простые секреты сервировки стола, о которых нам порой свойственно забывать***

Во-первых, сразу хочу пояснить, что решение о том, как сервировать стол, каждая хозяйка принимает самостоятельно. Вариантов, отвечающих основным правилам, существует множество. Главное помнить, что это «искусство» в большей степени зависит от вкуса и пожеланий человека, накрывающего стол. Не стоит всё сводить к финансовым возможностям. Поверьте, и простая скатерть с бумажными салфетками может выглядеть очень красиво и изысканно.

Приступая к сервировке стола, постарайтесь учесть количество и тип блюд, заранее позаботиться о наличии необходимой посуды, столовых приборов и прочих предметов. Например, если в меню присутствуют блюда, которые необходимо есть руками, запаситесь достаточным количеством салфеток или приготовьте пиалу для мытья рук.

Накрывая на стол, ориентируйтесь на круг приглашенных (близкие друзья, коллеги, родные с детьми и т.д.). Необходимо предусмотреть комфортные условия для каждого из гостей. Если за столом планируется присутствие маленьких детей, скорее всего, Вам будет необходимо заменить вилку и нож столовой или десертной ложкой.

Важно, чтобы сервировка стола соответствовала виду и поводу застолья. Если это деловой или званый ужин (например, ужин-знакомство), лучше придерживаться более сдержанного, нейтрального стиля. Если в числе приглашенных исключительно друзья и близкие люди, сервировка может быть более свободной, с использованием дополнительных настольных украшений и прочего.

Также важно помнить о том, что все элементы столовой сервировки должны сочетаться не только между собой, но и органично вписываться в общий интерьер помещения. Классикой являются прозрачные стеклянные бокалы и белые тарелки, которые универсальны практически для любого стола, если таковые отсутствуют, то постарайтесь подобрать наиболее подходящий сервиз из имеющихся.

Главными «фаворитами» сервировки стола, как уже частично упоминалось ранее, являются: скатерть, салфетки, посуда, столовые приборы и различные элементы украшения. Для того, чтобы правильно и быстро расставить многочисленные предметы, участвующие в накрытии стола, предусмотрена определенная последовательность действий. Руководствуясь ею, попробуем сервировать стол.

#### ***Отвечая на вопрос «как сервировать стол», уместно будет сказать и про скатерть***

Естественно, что перед тем, как накрыть праздничный стол посудой и приборами, его необходимо покрыть скатертью. На сегодняшний день в магазинах можно встретить пластиковые и клеенчатые скатерти разных цветов и рисунков. Они, безусловно, красивы, но больше подходят для повседневного использования.

По-настоящему праздничной и «домашней» считается именно полотняная (тканевая) скатерть. Она может быть цветной, однотонной или с рисунком по краям. Ее выбор зависит от типа застолья, цвета используемой посуды, общего интерьера помещения. В идеале она должна хорошо сочетаться со шторами и обивкой мебели (если в помещении таковая имеется).

Лучшим вариантом считается скатерть с однотонной, желательно светлой, центральной частью. Яркие и пестрые полотна способны не только отвлекать от блюд, но и быстро утомлять за счет насыщенности цветов и контрастности рисунка. Если Вы приняли решение использовать скатерть темного цвета, постарайтесь подобрать к ней светлую посуду, это сделает внешний вид стола более гармоничным и приятным.

Размер скатерти желательно рассчитать так, чтобы при накрытии стола ее концы равномерно свисали со всех сторон примерно на 25-30 см. Углы скатерти должны располагаться таким образом, чтобы закрывать ножки стола.

И основное: какой скатерти бы ни было отдано предпочтение, она должна быть безупречно чистой и хорошо отглаженной. Если Вы боитесь за ее качество и внешний вид, в некоторых случаях скатерть можно закрыть тонкой прозрачной клеенкой или развернуть под каждой тарелкой красивую салфетку в тон.

#### **Посуда и столовые приборы**

После накрытия стола скатертью расставляем тарелки, бокалы и раскладываем столовые приборы. При этом их рекомендуется не только тщательно вымыть и протереть, но и, по возможности, отполировать до блеска. Для этого хорошо подходят бумажные многослойные салфетки или жесткие хлопчатобумажные полотенца, не оставляющие ворсинок.

Накануне застолья не поленитесь почистить столовые приборы, они не должны иметь разводов и подтеков воды. Тем более подобное неприемлемо в случае стеклянной посуды для питья: фужерам, бокалам, стаканам и рюмкам необходимо быть идеально прозрачными, что легко проверить

на свет. После приведения предметов сервировки в необходимое состояние начинаем их расставлять:

1. Закусочная тарелка (тарелка среднего размера) располагается на расстоянии примерно в 2 см от края стола строго против каждого стула;
2. Слева от закусочной тарелки (на расстоянии 5-15 см) ставится тарелка для хлеба (пирожковая). Впрочем, в домашнем, даже праздничном застолье она используется редко;
3. В случае если предусмотрено несколько блюд, под закусочную тарелку ставят небольшую столовую.

В процессе трапезы предусматривается своевременная смена тарелок, в соответствии с подаваемыми блюдами.

Далее приступаем к столовым приборам. Нож и столовую ложку всегда кладут с правой стороны, вилку – с левой. Десертная ложка кладется за тарелкой, ручкой в правую сторону. При этом необходимо учитывать, что согласно правилам, человек начинает пользоваться приборами, лежащими у внешнего края, затем, по мере смены блюд, берет приборы по направлению к тарелке. Расстояние между рядом лежащими приборами, как и между приборами и тарелкой, должно составлять 0,5 – 1 см.

Фужеры, бокалы, стаканы и прочее также рассчитываются только на один тип напитков. Бокал для вина ставится справа, бокал для воды – слева. Чаще они выставляются по одной линии, но более трех предметов в ряд выставлять не принято. При полной сервировке стола предметы для напитков ставят в два ряда.

### **Салфетки**

О том, как сервировать стол салфетками, а точнее, как сервировать салфетки – разговор особый. Когда-нибудь необходимо посвятить этому отдельную статью, рассказать о вариантах сложения и возможностях украшения ими стола. Сейчас же озвучим несколько основных правил.

Этот важный атрибут сервировки используется на всех застольях без исключения. Для важных праздничных торжеств чаще используются полотняные (льняные, хлопчатобумажные) салфетки, иногда их можно заменять бумажными. Свернутую салфетку кладут каждому гостю на закусочную тарелку. Если используются бумажные салфетки, их можно подложить под правый край тарелки.

### **Расстановка приборов со специями**

Приборы со специями расставляют в завершение сервировки. Их устанавливают в средней части стола на специальных подставках. Соль и перец должны быть обязательно; горчица, столовый уксус, растительное и прочие приправы – по необходимости (в соответствии с меню).

### **Как сервировать стол праздничный и повседневный с использованием украшений**

Основным украшением любого стола являются, естественно, цветы. Они радуют глаз и приятны почти каждому. Но при этом, используя их для сервировки, постарайтесь учесть несколько нюансов:

1. Самое важное – удостоверьтесь, что ни у одного из приглашенных гостей нет аллергии на данный вид растений.
2. Не используйте для застольного букета цветы с сильным запахом. Смешавшись с ароматом блюд, он может стать приторным и произвести нежелательный эффект.
3. Установите вазу на соответствующем расстоянии от блюд и столовых приборов, таким образом, чтобы пыльца или случайно опавшие лепестки не могли попасть в еду.

Кроме цветов для украшения стола также используются статуэтки, разнообразные фигурки и сувениры. Так, если поводом для застолья послужил какой-либо праздник или семейное торжество, в украшении стола можно использовать соответствующую атрибутику.

Например, на Рождество или Новый год изготовить красивую композицию из свечей, мишуры, елочных игрушек или сувениров (соблюдая меры безопасности при зажжении свечей); для свадебного торжества использовать небольшие фигурки голубей, фигурки жениха и невесты, цветы; при подготовке молодежного или детского дня рождения – сделать акцент на яркие цвета, для детей – подобрать изображения любимых персонажей; украшая стол для коллег к профессиональному празднику, хорошим решением будет использование небольших предметов, ассоциирующихся с профессиональной деятельностью и т.д. Главное, помните – во всем важна разумная мера.

И еще, какое бы украшение Вы ни выбрали, будь то цветочный букет или статуэтка, оно должно иметь такую высоту, чтобы все гости могли свободно видеть друг друга.

### **Пара слов об этикете**

Постарайтесь создать комфортные условия для каждого из приглашенных. Помните, что хозяйка может предложить гостям определенные места либо позволить им выбрать их самостоятельно. Знаком к завершению застолья может послужить использованная полотняная салфетка, оставленная хозяйкой на столе. В ином случае, даже выходя временно из-за стола, как гости, так и хозяева, ни в коем случае не кладут салфетку на стол (только на стул). Приглашая гостей, хозяйка должна позаботиться о том, чтобы в меню присутствовали блюда для всех приглашенных. Если по каким-либо причинам гость не ест какие-либо продукты, важно вовремя это заметить и, не акцентируя внимание, предложить ему уместную замену.

Напоследок стоит сказать, что красивая посуда и сервировка только усиливают аппетит людей, которых вы решили порадовать своим творением. Со временем, когда у вас получится научиться вкусно готовить, ваши близкие будут испытывать любопытство, а потом и радость от того, что вы готовите. Вам же, в свою очередь, будет приятно смотреть, как друзья или родные уплетают что-то кроме пельменей в вашем исполнении.<sup>7</sup>

*Татьяна Радуга,  
Никита Лисицкий*

### **Уметь:**

***Проявлять любовь к материнству.***

*Мать – это такое высокое звание, до которого никогда не долетит кукушке.*

*Кэтрин Прайс*

Понятие «**материнство**» включает в себя способность женщины выносить, родить и выкормить грудью ребенка до определенного возраста, обусловленного его физиологическими потребностями. Женщина устроена так, чтобы она смогла успешно выполнять материнскую функцию. Ее психофизиологические особенности позволяют ей сделать это. Например, в коре головного мозга женщины имеется «сторожевой пункт», который позволяет ей слышать своего ребенка во время сна и пробуждаться в ответ на его 108 шевеление или крик.

Подготовка женского организма к вскармливанию и выращиванию ребенка происходит еще во время беременности. Мать и дитя изначально представляют собой симбиотический союз, и именно поэтому после рождения ребенка только мать способна создать условия, необходимые для его успешного развития. Для того чтобы женщина смогла реализовать материнскую функцию, она обладает материнским инстинктом, обусловленным беременностью и родами, и материнским поведением, являющимся результатом обучения и наблюдения за поведением более опытных матерей. Материнское поведение начинает формироваться еще в детском возрасте во время наблюдений за воспитанием младших детей в семье и игр в «дочки-матери» и получает свое развитие, выражающееся в углублении материнских чувств и ответственности за ребенка, в процессе продолжительного грудного вскармливания.

### **Материнский инстинкт**

Чтобы мать могла успешно справляться со своими обязанностями и организовать необходимый уход за новорожденным, полностью соответствующий его потребностям, она должна обладать материнским инстинктом и испытывать по отношению к нему материнскую любовь. Материнский инстинкт выражается в неких специальных качествах, позволяющих женщине учиться материнству и реализовывать уход за новорожденным. Такими материнскими качествами, отличающими женщину-мать, можно считать способность идентифицировать себя с ребенком и способность приспособиться к его нуждам. Истоки материнского инстинкта, несомненно, восходят к состоянию беременности, но все же главным его пусковым механизмом являются роды.

<sup>7</sup> [http://www.sun-hands.ru/21Kak\\_servirovat\\_stol.html](http://www.sun-hands.ru/21Kak_servirovat_stol.html)

<http://relax.com.ua/what-to-cook/recipes/kak-nauchitsia-vkusno-gotovit/>

### Истоки материнского инстинкта

Пусковым механизмом для проявления женщиной материнского инстинкта по отношению к новорожденному и грудному ребенку являются роды. При физиологических родах поведение женщины определяется ее инстинктом и не поддается контролю сознания. Эта форма поведения относится к реликтовым, безусловным формам поведения, заложенным генетически. Чем благополучнее проходят роды, чем меньше вмешательств в их ход, тем больше у женщины шансов проявить материнский инстинкт и кормить ребенка грудью. Такие вмешательства в роды, как обезболивание и стимуляция родовой деятельности, значительно снижают психоэмоциональную привязанность матери к ребенку и возможность успешного грудного вскармливания. В этом отношении особенно опасны эпидуральная, перидуральная, сакральная и другие виды анестезии, поскольку в результате ее применения матери проявляют безразличие к новорожденным. Согласно проведенным экспериментам, самки животных, которым делали подобную анестезию, покидали своих детенышей, не проявляя по отношению к ним никакого интереса. Первые сутки и особенно первый час после родов – это очень важный период для пробуждения и проявления материнского инстинкта. Именно в этот период мать запечатляет своего ребенка, которого потом сможет узнать из сотни младен-



цев. Именно в этот момент у нее возникает привязанность к ребенку и любовь к нему.

Положительный импринтинг, прошедший без нарушений, как задумано природой, определяет качество эмоциональных взаимоотношений между матерью и новорожденным на протяжении всего периода роста и взросления ребенка. Помимо запечатления в этот момент определяются возможность хорошей лактации, а также способность матери чувствовать нужды ребенка и приспособляться к ним. Таким образом, для благополучного пробуждения и проявления материнского инстинкта и материнской любви чрезвычайно важно, чтобы роды женщины прошли максимально физиологично. Необходимо предельно корректно применять в родах стимуляцию и обезболивание, поскольку эти вмешательства нарушают пусковые механизмы материнского инстинкта и не дают ему проявиться, что пагубно сказывается на возможности осуществления полноценного и продолжительного грудного вскармливания. Особо важное значение имеет первое

знакомство матери и ребенка и прикладывание к груди, которое должно произойти в течение первого часа после родов.

### **Материнский инстинкт и обучение**

Повседневная практика показывает, что для хорошего ухода за младенцем наличие материнского инстинкта является необходимым, но недостаточным условием – высокоорганизованному мозгу необходимо обучение. Человек является высокоорганизованным существом, со сложным и развитым мозгом, поэтому у него, как и у всех живых существ, находящихся на высокой ступени развития, забота о потомстве – это навык, полученный в результате обучения. Это хорошо видно на примере крупных обезьян, выращенных в неволе. Например, самки шимпанзе и гориллы, никогда не жившие в стае, не способны выкормить и выходить новорожденного детеныша. Чтобы спасти малыша, работникам зоопарка приходится отбирать его у мамы. Объясняется это тем, что самки обезьян обучаются материнству только в условиях естественного сообщества, наблюдая, как другие матери заботятся о своих детенышах и принимая участие в их заботах. Если они миновали стадию обучения материнству, то, родив детеныша, просто не понимают, что с ним делать. Инстинкт говорит им только о том, что ребенка надо защищать, а как за ним ухаживать, они не знают.

Женщина, не наблюдавшая за процессом выхаживания новорожденного и грудного ребенка и не имевшая такого опыта, так же, как и самка примата, даже при наличии материнского инстинкта не способна проявить материнское поведение. У человека материнское поведение формируется по мере продолжительных повседневных наблюдений девочки или девушки за поведением старших женщин в семье по отношению к младенцу. Если у женщины не было подобного опыта, то ее инстинкт будет лишен основы и не сможет преобразоваться в материнское поведение. Еще несколько десятилетий назад опыт ухода за младенцем передавался от матери к дочери, и вопроса о правильности или неправильности приемов ухода просто не возникало. Сегодня эта преемственность в значительной мере утрачена, и поэтому наши современные мамы думают и гадают, как им правильно ухаживать за ребенком и кого лучше слушать. В этой ситуации родившая женщина может быть введена в новую для нее роль матери только за счет специального обучения.

Таким образом, родившую женщину можно назвать матерью только в том случае, если у нее сформировано материнское поведение, позволяющее удовлетворять физические и психические потребности ребенка и обязательно включающее продолжительное грудное вскармливание. Это поведение формируется на базе материнского инстинкта под влиянием длительных наблюдений или специального обучения.

*Ж.В. Цареградская, «Ребенок от зачатия до года»*

### **Уметь:**

***Правильно ухаживать за здоровьем и развитием новорожденного.***

*Матери как полицейские – всегда предчувствуют самое худшее.*

*М. Пьезо*

Некоторые молодые мамы испытывают настоящее чувство паники, когда впервые остаются дома одни с малышом. Чтобы избежать этого, уже во время беременности женщина должна четко представлять, какой уход за новорожденным ей предстоит ежедневно выполнять после выписки из роддома.

Где же можно узнать, как правильно осуществлять уход за новорожденным ребенком?

Многие беременные женщины посещают популярные сейчас школы для будущих мам. Там предлагают посетителям курс теоретических и практических занятий по подготовке к родам и уходу за новорожденным. Врачи акушеры-гинекологи освещают все вопросы, касающиеся родов, а врачи-педиатры рассказывают будущим мамам, как правильно ухаживать за новорожденным ребенком, как наладить и сохранить грудное вскармливание, какие опасные состояния могут возникнуть в первые дни жизни малыша и как с ними справляться.

Также найти ответы на вопросы, касающиеся ухода за новорожденным малышом, можно в специальных журналах для молодых родителей, книгах и пособиях по уходу за ребенком.

Но основные помощники будущей мамы – это, конечно, врач-педиатр и детская медсестра в родильном доме. При выборе роддома следует отдавать предпочтение тем родовспомогательным учреждениям, где практикуют совместное пребывание мамы с малышом. Если мама и малыш находятся после родов вместе в палате, то в первый же день медсестра расскажет, а самое главное – покажет маме необходимые навыки по уходу за ребенком, а у мамы будет возможность «потренироваться» в присутствии опытного наставника. Первый туалет (обработку) кожи малыша, как правило, проводит медсестра, а затем мама сама пробует осуществить эти процедуры под контролем медицинского персонала. Если мама научится выполнять важнейшие гигиенические процедуры с ребенком еще в роддоме, то, когда она окажется с малышом дома, у нее будет значительно меньше проблем.

Медсестры, работающие в роддомах, имеют большой опыт налаживания грудного вскармливания, и в случае необходимости каждая мама может обратиться к ним за советом и помощью. Они покажут, как правильно и осторожно сцеживать молоко (молокоотсосом или руками), чтобы не повредить молочную железу.

В первый же день после выписки малыша и маму на дому посетят участковый врач-педиатр и патронажная медсестра. Участковая медсестра посещает новорожденного ребенка на первой неделе жизни 2 раза, затем – еженедельно в течение первого месяца. Участковый врач-педиатр должен посетить новорожденного ребенка на первом месяце жизни не менее 3 раз. Первый патронаж проводится на 1-2-й день после выписки из роддома, второй – на 14-й день жизни ребенка, третий – на 21-й день жизни. Врачу и медсестре можно задать любые вопросы по кормлению, уходу и состоянию здоровья малыша.<sup>8</sup>

*Лариса Шумина, врач-педиатр*

#### **Уметь:**

***Наблюдать за ранним проявлением природных задатков ребенка, знать, как создать условия для домашнего развития его индивидуальных способностей.***

*Все прекрасное в человеке – от лучей солнца и от молока Матери.  
Максим Горький*

В последнее время всё больше говорят про раннее развитие детей: выпускаются книги с рекомендациями для родителей, открываются многочисленные центры для занятий с малышами, создаются разнообразные методики, идет активное обсуждение на форумах. Думаю, у многих мам создается впечатление, что раннее развитие – это необходимый атрибут воспитания современного малыша, необходимый для всех, кто хочет идти в ногу со временем и не ударить в грязь лицом. Есть, правда, и другое мнение – о том, что детство должно быть Детством – спонтанным, веселым и беззаботным, а книги, кружки и мудреные педагогические методики лучше отложить до более старшего возраста. Так где же кроется истина? Для ответа на этот вопрос предлагаю сначала хорошенько разобраться, в чем же заключаются **особенности раннего развития детей**, что под этим подразумевается – и, разобравшись в этом, каждая мама сможет сделать самостоятельный вывод о том, нужно ли это ее малышу и в какой форме.

Начнем с определения. ***Ранним называют развитие ребенка от рождения до трех (максимум шести) лет.***

Теперь о цели. Признаться, до изучения этой темы и я грешила представлением о том, что раннее развитие детей имеет своей целью вырастить гения (музыкального, интеллектуального, спортивного и т.д. – как правило, по выбору родителей). В такой формулировке цель развития малопривлекательна для большинства родителей, кроме особо честолюбивых (очень надеюсь, что большинству родителей важнее видеть своего ребенка счастливым и гармоничным, а не гениальным). Как говорил Масару Ибука (автор книги «После трех уже поздно»), «основная цель раннего развития – это предотвратить появление несчастных детей... Главное – развить в ребенке его безграничные потенциальные возможности, чтобы больше стало радости в его жизни и в мире».

<sup>8</sup> <http://www.7ya.ru/article/Delo-privychki-Osnovy-uhoda-za-novorozhdennym>

Итак, **цель раннего развития – помочь ребенку стать самим собой, раскрыть свои возможности, согласно своей природе.** Не все должны быть гениями, не все – музыкантами, не все – шахматистами. И тем не менее каждый ребенок пришел в этот мир не с пустыми руками: уже у младенца проявляются личные интересы, склонности, возможности. Помочь ребенку их проявить и развивать – вот задача родителя. И здесь очень важно не подменять склонности ребенка собственными представлениями о том, что интересно или достойно изучения. Присмотритесь к своему малышу внимательно: к чему тянется он сам? Что привлекает его внимание? Что вызывает больше всего вопросов?



А если ни к чему не тянется?.. Вот тут-то мы и подходим к сути – к ответу на вопрос, в чем же особенности раннего развития детей. Как вы наверняка знаете, все дети рождаются с врожденной потребностью в познании, они готовы изучать мир, всячески в нем экспериментировать, исследовать свои возможности и свойства предметов. При этом стоит учитывать, что существуют такие стимулы, которые способствуют конструктивному развитию малыша, а есть и те, которые препятствуют такому развитию (например, в агрессивной и недоброжелательной среде трудно воспитать дружелюбие, а в грязном и неухоженном окружении сложно привить чувство прекрасного).

И здесь мы приходим к главному: для раннего развития важнее всего не методики, пособия, кружки и опытные педагоги (что доступно далеко не каждым родителям), а конструктивная, развивающая, разнообразная среда. Создание такой среды по силам любому родителю и не зависит от финансовых возможностей семьи или доступности специальных кружков или развивающих центров. **Создание развивающей среды – это непрерывный процесс, возможность учиться практически везде, находить новое и интересное практически везде (от крошки на полу до устройства Природы).** Задача родителя в такой среде (кроме ее обеспечения, конечно) заключается в том, чтобы наблюдать за ребенком, его склонностями и интересами и помогать ему осваивать то, к чему он испытывает естественную тягу.

Обратите внимание на то, что **раннее развитие детей не подразумевает насилия.** Не нужно специально сажать ребенка и приниматься его развивать. Обеспечивая среду, проявляя внимание к тому, как разворачивается познавательная потребность ребенка, и помогая ему в том, что он пока

не может сам, вы делаете всё основное, что необходимо для раннего развития. Идите в ногу с малышом, как добрый друг и заботливый помощник, но не стоит делать ЗА малыша то, что он умеет сам. Учитесь вовремя отпускать его, доверять его возможностям, позволять ему делать что-то, пусть несовершенно, но самостоятельно и с энтузиазмом.

Безусловно, существуют и более строгие и четкие методики раннего развития (методики Монтессори, Домана, Никитиных, Зайцева и других), но для начала давайте посмотрим на свою ситуацию и попробуем честно ответить на два вопроса:

– *насколько развивающей является та среда, которая окружает моего ребенка? К чему приучает и что воспитывает эта среда?*

– *помогаю ли я своему ребенку реализовывать ЕГО личные склонности и интересы? Не подменяю ли их собственными амбициями?*

Любые развивающие занятия с ребенком должны приносить ему удовольствие (желательно, и родителям тоже, но самое главное – обратить внимание на то, хочет ли сам ребенок изучать, пробовать и осваивать то, что вы ему предлагаете). Смысл и польза будут только от тех занятий, которые проходят радостно; само удовольствие от процесса является подкрепляющим фактором. Поэтому старайтесь обучать малыша тому, к чему он сам проявляет интерес, и в то время, когда он на это настроен.

Следующий момент, который стоит учитывать: раннее развитие – это не только увеличение количества знаний и интеллектуальных умений. **Хорошим будет то развитие, которое помогает малышу развиваться гармонично (интеллектуально, физически, социально, творчески, нравственно).** Причем, с учетом возраста, занятия по всем этим сферам должны проводиться таким образом, чтобы не ограничивать двигательную активность малыша. Даже интеллектуальные занятия полезнее проводить не за партой или сидя на коврик, а на прогулке, в парке, во дворе, или включая интеллектуальные задачи в подвижные игры дома. Конечно, иногда стоит и посидеть, но: ровно столько, сколько ребенку комфортно (а это, как правило, очень недолго).

Еще один момент: мамам просто исторически и биологически свойственно сравнивать своего ребенка с другими. Но давайте подумаем, что следует за таким сравнением? Если в вас включаются гордость и амбиции («чем мой Петя хуже?») – это не самая лучшая платформа для развития. Постарайтесь осознать, для чего вам нужно развивать своего ребенка, – и сделайте выбор в пользу тех занятий, которые идут на пользу ЕМУ, а не вашему самоудовлетворению и возможности похвалиться перед подругами. По этой же причине целесообразны именно те занятия, которые помогают ребенку жить, практичны и соотносятся с его потребностями, например, различать цвета и формы, знать виды растений, обладать навыками самообслуживания, уметь вежливо общаться – практично, а вот наизусть называть в три года все страны Африки со столицами и флагами... Впрочем, ответьте для себя на этот вопрос сами.

Ну и в завершение ответа на вопрос «как правильно развивать ребенка» вспоминаю одну любопытную ситуацию, которая произошла еще до того, как я стала мамой (и даже «кандидатом в мамы»). Как-то, проходя мимо книжного киоска, увидела на витрине книгу с броским названием «Как вырастить умницу». Книгу поставили на самое видное место как бестселлер и хит-новинку – и меня просто пронзила мысль: «Зачем растить из ребенка УМНИЦУ????? Почему никто не спрашивает, как вырастить ребенка СЧАСТЛИВЫМ???» Действительно, мамы и папы, какова наша цель, наше главное желание в отношении ребенка? Ведь все мы хотим видеть своего ребенка счастливым! Так почему же так часто счастье ребенка подменяется понятиями «умный», «обеспеченный», «пристроенный»? Давайте задумаемся, помогают ли ребенку наши развивающие занятия быть счастливым? На мой взгляд, ответ на вопрос «как правильно развивать ребенка» каждый родитель сможет найти в своем сердце и разуме, если постоянно будет помнить о цели – вырастить счастливого, полноценного и гармоничного человека.<sup>9</sup>

Ольга Бардина, психолог

<sup>9</sup> <http://vmeste-rastem.ru/sovety/kak-pravilno-razvivat-rebenka-bazovyie-printsipy>

**Владеть:**

***Основную работу по дому, от рождения ребенка до детского сада, мама должна стараться делать вместе с ним.***

*Решиться обзавестись ребенком – дело нешуточное. Это значит решиться на то, чтобы твое сердце отныне и навсегда разгуливало вне твоего тела.*

*Элизабет Стоун*

Все мы знаем, что желание детей участвовать в домашних делах стоит поддерживать и всячески поощрять. Это необходимо для того, чтобы дети приучались к труду, умели ценить его и понимали, что забота о домашнем уюте – дело всех членов семьи, а не только женская (мамина) обязанность. Безусловно, это так. Но это еще не все! Существуют другие, более важные результаты домашних дел, если дети занимаются ими вместе с мамой и папой.

**Сближение между членами семьи**

Совместное приготовление еды, уборка, прогулка, посещение магазина или любое другое общее занятие – все это естественным путем сближает детей и родителей, укрепляет привязанность, взаимопонимание и взаимодоверие между ними.

Некоторые родители изо всех сил пытаются найти время «только для ребенка», расстраиваясь, что этого времени удастся выкроить очень мало. Не стоит грустить! Чтобы дети чувствовали родительскую любовь, внимание и отзывчивость, родителям достаточно вовлекать их в свои занятия. Для маленьких детей качество и количество проведенного вместе с родителями времени – тождественные понятия. Неважно, чем именно вместе занимаются дети с мамами и папами – главное, что они делают это вместе и получают удовольствие не только от общего дела, но и от общения между делом и по делу.

**Развитие ребенка**

Для ребенка раннего возраста любое домашнее дело – отличное развивающее занятие и возможность изучать окружающий мир. Каждая вещь в доме является для малыша новой и манит его своей новизной сильнее любой развивающей игрушки. Маленькому исследователю очень нужно узнать, как устроены все вещи на свете, как они работают и как их можно использовать. Не стоит лишать его такой возможности. Свободные игры и движение необходимы детям для полноценного интеллектуального и физического развития.

Ребенок постарше, занимающийся домашними делами вместе с родителями, имеет прекрасную возможность играть в это время в сюжетно-ролевые игры. Он проигрывает роли мамы (папы), хозяйки (хозяина), повара, покупателя и многие-многие другие. Такие игры необходимы детям для укрепления и систематизации знаний об окружающем мире, а также для развития мышления, памяти, воображения и навыков общения.

**Обучение ребенка**

В раннем возрасте ребенок активно подражает взрослым, копируя все их действия, слова и эмоции. Путем активного подражания ребенок обучается! Очень важно, чтобы ребенок имел возможность наблюдать за реальной жизнью и был включен во все семейные дела, чтобы он мог многому научиться, приобрел полезные знания и навыки. Шутка ли – знать и уметь ребенку, как приготовить полезную еду, накрыть стол и постирать вещи! Многие взрослые этого не знают и не умеют, хотя навыки самообслуживания в быту входят в число необходимых. Замечательно, если эти навыки ребенок приобретет в процессе естественного повседневного общения и приятного взаимодействия с родителями.<sup>10</sup>

*Наталья Толмачева*

**Владеть:**

***Быть всегда нежной и внимательной ко всем делам ребенка, готовой прийти ему на помощь при любых условиях.***

<sup>10</sup> <http://flymama.info/kids/dom-dela-detyam/>

«Мама» есть имя Бога на устах и в сердцах малышей.  
Уильям Теккерей

Часто родители жалуются, что их ребенок замкнут, не делится своими проблемами и переживаниями. И они с трудом находят общий язык. Зачастую это связано с тем, что родители уделяют мало времени ребенку. В силу занятости или по иным причинам, но результат всегда один – ребенок отстраняется, и будет трудно вернуть его расположение.

С раннего детства вы должны прилагать все усилия для того, чтобы **стать ребенку другом**. И всегда помнить о том, что вы старше, опытнее, и никогда не оценивать поступки детей с точки зрения взрослого. У детей иные мотивы, зачастую нам не понятные. И потому именно ваш долг делать первые шаги ему навстречу и стараться найти подход к ребенку. От того, как вы объясните ему «что такое хорошо, а что такое плохо», зависит ваше будущее общение, ведь именно вы формируете мировоззрение ребенка. И если вы доступно и мягко сумеете передать ему свои знания и мироощущение, став взрослым, ваш сын или дочь, будут разделять вашу точку зрения по многим вопросам. А следовательно, вы останетесь друзьями.

Пока ребенок маленький, **поддерживайте его во всех его начинаниях**. Нет ничего плохого в том, что он хочет залезть в грязь. И когда вы начинаете кричать «Что ты делаешь, у тебя чистые брюки?!», ребенок вас не понимает. Он еще не осознал, что такое грязь и что такое «чистые брюки», он должен сам понять, что же имеет в виду мама. Для этого он должен брюки испачкать, и повозиться в грязи. Поверьте, что через небольшое время ребенок поймет, что в грязи играть неприятно и мокрые брюки мешают ему самому. Всегда помните о том, что ребенок личность и должен сам познавать мир, а вы ему в этом только помощник.



Не ругайте ребенка за то, что он не дает свои игрушки другим детям. Вы же не даете свои вещи – машину, платье, телевизор – другим людям. Для вас это ценность, и вы понимаете, почему это не хотите отдавать. Для ребенка игрушка такая же ценность, он дорожит ею и любит ее. А чужой ребенок ему не друг, потому что до определенного возраста другом ребенку могут быть только родители. Вы разовьете у ребенка не жадность, а чуткое отношение к собственности других. Ведь свои вещи он уже ценит. Вспомните, что с раннего детства ребенку понятны слова «твое-мое». И очень важно, чтобы ребенок ценил как свои игрушки, так и чужие, не стремился отнять у других, не ломал.

Занимаясь развитием ребенка, не забывайте, что ему нужно не только интеллектуальное развитие, но и развлечения. Посещение музеев – важно, но не всегда интересно ребенку, малышей

больше привлекают веселые игры. Если вы не любите карусели, а ребенок хочет пойти, вы должны удовлетворить его желание. Не выдумывайте оправданий – это неинтересно, опасно, а просто идите. Хотя бы на одном аттракционе прокатитесь вместе. Ребенок это оценит.

Поощряйте любовь к животным. Уход за животными развивает доброту и ответственность. Если вы по каким-то объективным причинам (аллергия) не можете завести собаку или кошку, постарайтесь объяснить ребенку, почему вы отказываете ему. И найдите альтернативу – хомячок, попугайчик, рыбки.

В старшем возрасте у ребенка появляются другие интересы. Не следует обсуждать и осуждать телефонные разговоры с друзьями, даже если они вам кажутся глупыми и пустыми.

**Научитесь слушать ребенка.** А главное, делитесь с ним своими проблемами, советуйтесь с ним. И когда случится «беда», он придет к вам, а не обратится к друзьям. А главное, воспитывайте ребенка в любви, любовью, а не наказаниями, принуждениями и давлением.<sup>11</sup>

Светлана

### **Владеть:**

**Следить за своим внешним видом и приучать детей к аккуратности, поддержанию порядка в доме и умению ухаживать за собой.**

*Если теория эволюции верна, то почему у матерей только две руки?*  
Милтон Бёрл

Чтобы приучить ребенка быть аккуратным, потребуется немало времени и родительского терпения. Главное в этом нелегком деле – **быть примером для подражания**, иначе все ваши усилия будут напрасны.

«Творческий» беспорядок в доме можно оправдать перед внезапными гостями, которые заскочили на чай. Но если малыш каждый день видит неубранную кровать мамы и папы, горы посуды в мойке, разбросанные носки, то у него вряд возникнет желание поддерживать порядок у себя в комнате. Поэтому учиться аккуратности нужно не только детям, но и взрослым.

Задача взрослых – настойчиво приучать детей к порядку, прививать им нетерпимость к грязи, неряшливости, неаккуратности. Все правила поддержания порядка необходимо напоминать детям до тех пор, пока у них не выработаются устойчивые привычки.

### **Малыши**

В дошкольном возрасте дети начинают активно «помогать», подражая маме. Но взрослые нередко пресекают любые порывы к уборке: «Ты только разведешь грязь», «Я без тебя все быстрее сделаю». А ведь именно в этом возрасте можно преподать крохе первые уроки чистоты. В 5-6 лет малыши вполне могут справиться с уборкой игрушек, для этого занятия желательно выделить определенное время. Напомните малышу об обязанности и сами помогите ему расставить все по местам.

Аккуратность во внешнем виде также зависит от родителей: не надевайте домашнюю одежду с дырками и пятнами. Малышу трудно понять, почему дома в таких вещах ходить разрешается, а в садике – нет. Также всякий раз хвалите ребенка, когда он не забыл причесать волосы или без напоминания сменил носочки.

### **Школьники**

Когда малыш становится старше, родители и учителя предъявляют ему новые требования к аккуратности. Школьник должен следить за порядком в комнате, в портфеле, на парте. Но дети еще плохо знакомы с тайм-менеджментом, они нередко забывают снять форму после прихода из школы, а вместо того, чтобы убрать посуду со стола, смотрят фильм.

Если вы застали ребенка именно в такой момент, настоятельно попросите его переодеться, убрать за собой, дайте еще пару заданий. Но ни в коем случае не начинайте ругать малыша. Из-за скандала чадо может назло перестать реагировать на ваши слова. В результате уборкой придется

---

11 <http://m.baby.ru/blogs/post/55703651-16155953/>

заняться вам, а практичный ребенок поймет, что ему можно и вовсе ничего не делать по хозяйству. Поэтому сохраняйте спокойствие и будьте последовательны в воспитании детей.

### **Общие правила аккуратности для детей**

1. Чтобы детская комната всегда была в чистоте, оставьте в ней минимум вещей. Для игры достаточно будет 15-20 игрушек, а остальные пусть лежат в коробке. Через неделю можно поменять наборы местами.

2. Корзина для мусора в комнате ребенка сделает соблюдение порядка в доме еще более простой задачей. Бумажные обрезки, нитки и прочий мусор будут сразу отправляться в ведро, а не оставаться на столе или на полу.

3. Приучите ребенка к аккуратности в одежде с помощью корзины для белья. Всю снятую одежду он может складывать в бельевую корзину, установленную рядом с кроватью. Так вы всегда будете знать, что ребенок одет во все чистое, даже если он собирался в школу без вас.

4. Очень важно научить ребенка бережно обращаться с детской обувью, т.е. при надевании и снятии обязательно расшнуровывать ее, не торопясь расстегивать или застегивать молнии, использовать рожок. Конечно, родители должны подавать пример и поступать со своей обувью точно так же.

5. Помогите ребенку содержать комнату в чистоте – генеральную уборку проводите только вместе. А с ежедневной пятнадцатиминутной уборкой он вполне справится сам.

6. Лучшее время для уборки в детской комнате – до ужина, но не перед сном. Таким образом, у малыша еще останется время на приятные занятия до того, как закончится вечер.

7. Не используйте уборку в качестве наказания, такой подход обесценивает важность и необходимость труда малыша.

8. Обязательно хвалите малыша за аккуратность. Даже если уборка – повседневная обязанность школьника, всегда поддерживайте его и не скупитесь на приятные слова.

Научить ребенка аккуратности можно, если соблюдать некоторые важные правила. Начните с себя, а малыш сможет просто следовать хорошему примеру. Еще в дошкольном возрасте приучите ребенка убирать игрушки и следить за своей внешностью, чтобы позже у ребенка не возникало проблем с порядком в комнате.<sup>12</sup>

*Катерина Василенкова*

## **Жена или мама: как найти разумный баланс**

Быть женщиной – значит сочетать в себе массу разных качеств и исполнять множество ролей. Как совмещать две самые важные из них – жены и мамы? Мы порассуждали на эту тему, а также узнали мнение двух пап.

Судя по тому, что пишут в женских журналах, любая представительница слабого пола, приближаясь к загадочному «среднему» возрасту, должна добиться успехов в профессии, состояться как образцовая мать пары-тройки детей, сногшибательно выглядеть, содержать дом в идеальном порядке, вкусно готовить и, разумеется, быть изобретательной любовницей и интересной собеседницей для своего мужа.

Увы, реальность имеет крайне мало общего с глянцевыми журналами. В сутках только 24 часа, успевать все и везде практически невозможно, а потому приходится чем-то жертвовать. Одни из нас приносят в жертву карьере, другие смотрят сквозь пальцы на беспорядок в доме. Третьим приходится лишь эпизодически общаться с детьми, а у четвертых не остается ни времени, ни сил... на мужей. Причем последний вариант стоило бы поставить в начало, ведь общение с мужем откладывается на завтра едва ли не чаще, чем просмотр любимого сериала или чистка плиты. И уж тем более часто мужчина отодвигается на второй план, когда в доме появляются дети.

### **Ребенок родился, а проблемы остались**

Ошибка многих женщин состоит в том, что они надеются сплотить семью рождением ребенка. Но появление на свет младенца – это серьезный стресс для обоих родителей, выполняющий роль катализатора их отношений. Хорошие отношения дети укрепляют еще больше, а брак, и без того дышавший на ладан, разрушают окончательно. О том, что мужчины тоже могут переживать в связи

<sup>12</sup> <http://www.vseodetyah.com/article.html?id=616&menu=parent>

с рождением нового члена семьи, женщины зачастую забывают, но такая забывчивость оборачивается для них нешуточными последствиями. К сожалению, не так уж редко молодые отцы уходят из семей с формулировками типа «после родов жена изменилась до неузнаваемости», «мы больше друг друга не понимаем» или «я чувствую себя лишним». Можно сколько угодно обвинять мужчин в безответственности и инфантильности, но все же продуктивнее было бы посмотреть на ситуацию под другим углом.

Сплотить семью рождением ребенка теоретически возможно, только семейного счастья это не прибавит. Так и будет эта семья мучиться до совершеннолетия ребенка, сохраняя внешнее приличие. Быть одновременно и любовницей, и хозяйкой, и интересным собеседником в одном лице вряд ли получится. Женщина – не смартфон, всех функций не объединишь. Придется выбирать, а что именно – каждый мужчина решит сам. А женщина догадается, если не глупа. По поводу разделения обязанностей – согласен на 100%! Не надо заставлять мужчину заниматься не свойственными ему по природе вещами (посуда, пылесос и т.д.). Договор о разделении домашних обязанностей – залог хороших отношений, и лучше всего распределить все еще до брака.

Дмитрий Борисов, папа 4-летнего Максима.

*Что делать?* Важно помнить, что в семейной жизни ничто не происходит автоматически. Родителями (так же, как супругами) не рождаются, а становятся – просто женщине в силу физиологии требуется на это меньше времени, чем мужчине. Наберитесь терпения и постарайтесь не наломать дров раньше времени. Воспитывайте отца из своего мужа так же, как вы день за днем воспитываете человека из крохотного беспомощного младенца.

### **Не стесняйтесь просить**

Нужно искать компромисс. Мой муж не горит желанием помогать, так как работает много. Но домашняя рутина иногда бесит, поэтому мы договорились, что я максимально освобождаю его от помощи, а он, в свою очередь, максимально облегчает мне быт различной техникой. Ситуация осложняется тем, что понимающие и помогающие мужья достаются далеко не всем. Похоже, что гораздо чаще встречаются капризные и требовательные экземпляры, чувствительные к сквознякам, невыглаженным рубашкам и прочим дискомфортным явлениям. И хотя каждая женщина втайне лелеет надежду, что с рождением ребенка ситуация изменится, муж все поймет и превратится в заботливого помощника – на практике это происходит крайне редко.

*Что делать?* Хотите помощи – скажите о том, что вы в ней нуждаетесь, и будьте готовы прощать возможные ошибки и просчеты своего помощника. Люди еще не научились читать мысли на расстоянии, и то, что кажется очевидным для одного из супругов, может даже не прийти в голову другому. Почему бы не прекратить требовать от мужа помощи, а просто попросить о ней?

### **Разделяйте обязанности**

Любая женщина, даже самая независимая и сильная, мечтает не о подкаблучнике, а о настоящем мужчине, хозяине в доме и капитане житейского корабля. Вот только, во-первых, не каждому мужчине это по плечу (что хорошо бы понять до посещения ЗАГСа), а, во-вторых, не каждая жена согласится на роль боцмана или даже старшего помощника капитана. Если вы предпочитаете лично держать все под контролем – будьте готовы тащить весь воз на своих плечах и не сетовать потом на то, что муж совершенно не участвует в делах семьи.

*Что делать?* Разделять обязанности – единственный способ не сойти с ума от бесконечного потока домашних забот. Привлекайте мужа к тем делам, которые получаются у него лучше всего, но не вынуждайте его тратить силы на то, что ему совершенно несвойственно, ведь в семье, как в оркестре, у каждого своя партия и свои задачи.

### **Теперь нас трое**

С появлением ребенка весь мир женщины замыкается на новорожденном, и это абсолютно естественно. Вот только не слишком хорошо для семьи, в которой есть не только мама и младенец, но еще и отец. Тут-то и важно не попасть в психологическую ловушку, ошибочно полагая, что маленький (а потом и не очень маленький) ребенок требует гораздо больше любви и участия, чем взрослый и самостоятельный мужчина. Положа руку на сердце, заботиться о ребенке действительно намного приятнее – от него мгновенно получаешь отдачу. К взрослому же мужчине нужно

постоянно искать подход – с ним не расслабишься, не расползешься в умильной улыбке. Но отношения – это ежедневный труд, как ни крути. Если, конечно, есть желание их сохранить...

С рождением малыша поведение жены меняется всегда, ибо теперь у нее +1 любимый человек. Но у всего должна быть мера. Ребенок спит, ребенок играет – это время можно провести вместе с мужем. С другой стороны, правильный мужчина понимает то, что с рождением ребенка «он уже больше не царь горы» и не может требовать от жены 100% времени для него одного. Да и вообще, просто автоматически начинаешь проводить время с женой и с ребенком, а не просто с женой. Мы не до такой степени эгоисты, чтобы рождение ребенка как-то сломало наши отношения. А когда мужчина не выдерживает и уходит из семьи, то обычно виноваты оба. Не бывает такого в отношениях, что один «гад, изменник» а вторая «белая и пушистая». Не нравится что-то – обсуди, повлияй, поговори. Семья – союз двух понимающих друг друга (желательно умных) людей. А для понимания необходимо обсуждение и совместное принятие общих решений касательно ключевых моментов.

Дмитрий Лавриненко, папа Димы (1 год 5 месяцев)

*Что делать?* Женщина – существо намного более гибкое и дипломатичное, чем мужчина. Используйте эти врожденные умения: чего стоит приветливо встретить мужа с работы, даже если тот забыл купить подгузники? Так ли трудно расспросить благоверного о том, что его по-настоящему волнует, ведь вынужден же он выслушивать ежедневные новости о характере малышкового стула? И не надо воспринимать естественные материнские волнения, недомогания и недосыпания как мученический подвиг. Какими бы невыносимыми ни казались трудности, связанные с уходом за маленьким ребенком, они обязательно останутся позади – и гораздо скорее, чем вам кажется.

Чтобы найти в своей жизни разумный баланс, нужно просто расставить приоритеты. Определитесь, кто для вас ребенок – центр вселенной или все-таки плод любви двух человек, когда-то решивших объединиться в одно целое? Материнский инстинкт – сильная вещь, но женщина остается женщиной только рядом с мужчиной. Так что, может быть, женские журналы не так уж неправы, когда призывают нас стремиться к совершенству?

Мужчине в браке важно понять – с рождением ребенка нужно менять не только супругу, но и его самого. Он теперь не просто муж и любовник, но еще и отец! Отец – это не только новый статус, но и новая ответственность, и будет не по-мужски от нее отказываться. Рождение детей меняет баланс в семье, и чтобы не возник нездоровый перекос в отношениях, работать над восстановлением равновесия должны и муж, и жена. Также не стоит думать, что дети «отбирают» у мужа жену. Подумайте о том, что дети не вклиниваются между супругами, а наоборот, создают новые точки соприкосновения мужа и жены. Ребенок – не третий лишний, а тот, кто помогает родителям освоить искусство совершенной любви – развивает их способность любить другого вместе.<sup>13</sup>

Вячеслав Горшков

### ***Владеть:***

***Мама – главный человек для ребенка, но который не только хвалит за хорошие дела и достижения, но и может строго спросить за случайные проступки.***

*Рука, качающая колыбель, правит миром.*

*Уильям Росс Уоллес*

***Нужно для себя решить окончательно и бесповоротно, что «да, я буду строить хорошие отношения со своим ребенком, сколько бы усилий это ни потребовало».***

Общение с ребенком – это очень тонкий процесс. И вы должны быть готовы к разным периодам. Иногда вам будет казаться, что вы достигли необычайного прогресса, когда все идет замечательно: ребенок слышит вас, вы – его, мир и покой. Чудесно! Такая идиллия может смениться периодом непонимания и конфликтов. Важно в такие моменты не оставлять своих попыток строить близкие отношения.

Постепенно вы сможете увидеть перемены к лучшему, даже если ситуация казалась безнадежной.

<sup>13</sup> <https://deti.mail.ru/family/zhena-ili-mama-kak-najti-razumnyj-balans/?frommail>

***Вы должны быть уверены в том, что ваш ребенок – самый лучший.***

Это очень важно и для вас, и для ребенка. Даже если воспитательница в садике рассказывает о кошмарном поведении, вы можете выслушать, согласиться, подумать, какие принять меры, но не меняйте мнение о своем малыше в худшую сторону. Скажите себе так: *«Да, есть некоторые проблемы с поведением. И мы их вместе преодолеем. Все равно мой ребенок – самый чудесный»*. Вы можете не говорить об этом ребенку, это совсем необязательно, но ваша уверенность должна быть железной. И ребенок это почувствует.

Как-то в течение двух недель моя подруга Таня постоянно получала жалобы от воспитательницы: ее дочка плохо вела себя в садике во время тихого часа. Не спала сама и мешала другим: квакала, мяукала, и прочее хулиганское поведение. Т.е. вся группа не спала после обеда уже который день. Обе воспитательницы были в бешенстве, можно представить, что высказывалось подруге каждый вечер, когда она приходила забирать дочь из сада. Ребенок на уговоры воспитателей никак не реагировал, при маме, правда, обещал вести себя хорошо, но на следующий день все повторялось. Таня – девушка мудрая, и хотя объяснений происходящему найти не могла, стала с дочкой больше времени проводить, ласковыми словами почаще называть. И через несколько дней ее дочка уже мирно сопела во время тихого часа.

***Давайте ребенку только хорошие оценки того, что он делает, и остерегайтесь оценивать его негативно.***

Третий пункт вытекает из второго. Когда в вас будет жить уверенность, что ваш ребенок замечательный, вопрос времени, как быстро вы начнете выражать это вслух.

**Взаимопомощь и взаимовыручка**

Иногда малыши просят помочь им сделать что-то, что они давно умеют. Важно распознать подтекст или расспросить. Скорее всего, ребенку просто нужно ваше внимание. Сделайте то, что он просит, один раз за него, в следующий раз попросите, чтобы он сделал сам, в вашем присутствии. Окажите поддержку своим присутствием еще несколько раз, потом малыш будет справляться сам. А вы обязательно за это его похвалите.

Также и с вашей стороны могут быть просьбы о помощи – например, вытереть крошки со стола или расставить тарелки по столу. Подобная деятельность поможет почувствовать и вам, и ребенку, что вы – одна команда. Ребенок осознает, что вы ему доверяете какую-то область работ, и со временем станет более ответственным. Такой вот teambuilding.

**Умение договариваться**

Важнейшее качество, которое пригодится во всех сферах жизни. Например, я избавилась от истерик в магазине с помощью этого умения.

Если я чувствовала, что назревает скандал по причине того, что «мама не покупает ту самую куклу», я делала следующее. Каждый человек хочет, чтобы его слышали. И я начинала расспрашивать: а что именно тебе нравится в этой кукле? А у этой куклы есть друзья? А как ее зовут? И прочие вопросы по теме – из того, что в голову придет. Ребенок рассказывал о желаемом объекте, отвлекался, в этот момент я говорила что-то вроде: «Мы напишем письмо Деду Морозу, и он обязательно положит эту куклу тебе под елочку». Срабатывало в 99% случаев.

**Обнимайте своего малыша почаще**

Возьмите за правило делать это каждое утро и перед сном, а также несколько раз в течение дня. Вы увидите, как теплые объятия сблизят вас друг с другом. Цените эти моменты – скоро у вас будет не так много возможностей сделать это. В подростковом возрасте дети нуждаются в этом в меньшей степени.

**Еще очень важный момент – наказания**

Я уверена, наказывать детей можно и даже нужно, это помогает детям понимать, насколько допустимы их действия. А в конечном итоге – ориентироваться в мире. Итак, ***наказывайте детей лишением чего-либо, сильно для них желанного***. Это может быть просмотр мультфильмов или конфеты, или воскресный поход в зоопарк. Но если дали слово, что «сегодня без сладкого», не меняйте своего обещания через полчаса, иначе ребенок не будет воспринимать вас всерьез. Если без сладкого, значит без сладкого. Если без мультфильма, значит без мультфильма, как бы ребенок вас ни просил об обратном и не обещал «я больше не буду...».

Все эти действия помогут решить проблему отношений родителей и детей уже в раннем возрасте. Вы сами увидите, сколько тепла и доверия появится между вами.

Сейчас между мной и дочкой чудесные отношения. Я чувствую, что у меня есть силы и желание заниматься с ней, вне зависимости от того, насколько уставшая я пришла домой. Малышка стала более спокойной, я не помню, когда в последний раз видела ее в плохом настроении. Случаи повышения голоса у нас в доме почти исчезли. Причем и со стороны моих родителей тоже – так положительно это повлияло на общую атмосферу.



Я на своем опыте убедилась, что дети зеркалят поведение родителей. Однажды, за единственный день, я получила столько комплиментов от своей дочери, что была немного шокирована: и макароны я вкусно сварила, и платье у меня хоть и черное, но все равно красивое, и вообще, я самая нежная и лучшая мама на свете.

Я ходила и думала – как это она умудрилась сколько хороших вещей сразу заметить? Вроде никто именно так меня не хвалил, повторить не за кем. А потом поняла – эта хитрюга научилась моему же способу общения с ней, поняла его суть и теперь хвалит меня за все, что видит! Как приятно было видеть такой результат!

Что посеешь – то и пожнешь. Посеешь любовь – пожнешь ее же. Чтобы чувствовать себя хорошей матерью, нужно ощущать любовь ребенка. А чтобы ее ощущать, нужно сначала дать ее, посеять. И это очень благодарный труд.<sup>14</sup>

*Мария Муратова*

<sup>14</sup> <http://www.sun-hands.ru/17roditeliidet.html>

#### 4. Семейные ценности

*Быть правдивыми и честными с детьми,  
не скрывая от них того, что происходит в душе,  
есть единственное воспитание.  
Л.Н. Толстой*

##### **Знать:**

***У вашей семьи есть список целей на будущее, которые обеспечиваются принятым в доме порядком и достаточным уровнем семейного бюджета.***

Совместные проекты и задачи помогают построить счастливые отношения в семье. Пожалуй, это одно из самых сильных средств, которое может укрепить семью, сохранить любовь и взаимный интерес в паре. Если у вас есть какой-то общий проект, если вы стремитесь к чему-то одному, то вам всегда будет вместе интересно и весело. Вам всегда будет, о чем поговорить. Также совместные проекты сплачивают партнеров, помогают легче пережить вместе тяжелые времена.

К тому же, во-первых, когда начинаешь какое-то новое дело, всегда легче начинать его с кем-то, и лучше, если это будет ваша вторая половинка.

А во-вторых, как известно, общее дело всегда объединяет и укрепляет отношения.

У нас с мужем больше, чем за десятилетие совместной жизни, набралось несколько таких совместно реализованных целей и задач.

Например, в свое время, когда мы только познакомились, мы оба с удовольствием занимались бодибилдингом. Только мой будущий муж в своем городе, а я – в своем. Это общее увлечение позволило нам общаться несколько часов, пока шла свадьба моей сестры. Так что, можно сказать, что общий проект сблизил нас на первой встрече.

Когда мы встретились второй раз, а это было уже через два года после первого знакомства, оказалось, мы оба мечтаем плюс-минус об одном и том же. Например, следующим нашим проектом после того, как мы решили жить вместе, а потом и поженились, стало приобретение себе жилья. Потом мы несколько лет шли к финансовой независимости. Поскольку богатых родственников-миллионеров у нас не было и не предвиделось, на комнату, потом на квартиру, а потом на финансовую свободу мы зарабатывали и копили сами.

Мы стремились к общей цели, поддерживали друг друга, когда было тяжело. А тяжело было часто, так как жить в коммуналке с наркоманами, а потом с соседями, которые каждый день водили в гости по 15 родственников-друзей, было не всегда легко. Общие друзья часто подшучивали над нами, говорили, что на нашем надгробье напишут: «Они жили долго и счастливо, копили на квартиру и умерли в один день». Мы вместе смеялись, но при этом продолжали верить в свою цель.

И мы её достигли! Достигли намного раньше, чем думали. Достигли, и теперь, забыв тяжести первых лет семейной жизни, на праздниках или когда кто-нибудь попросит, мы начинаем вспоминать и рассказывать веселые истории о нашей жизни в коммуналке. И на самом деле те истории, которые тогда воспринимались тяжело и были частью нашей жизни, теперь превратились в интересные легенды, которые до сих пор делают свое дело – они продолжают объединять нас с мужем. Они напоминают нам, сколько мы всего вместе пережили и что только вдвоем, поддерживая друг друга, мы достигли того, о чем мечтали.

Конечно, было ещё несколько проектов, и они опять из тяжелых будней превратились в красивые, почти сказочные легенды, которые добавились в наш семейный альбом памяти.

***Если же вам сейчас кажется, что у вас нет никаких общих интересов со своей второй половинкой – обязательно придумайте их.*** Да такого и не может быть. Ведь у каждой семьи есть свои цели, свои задачи и свои потребности. Например, кто-то мечтает вместе съездить на экзотические острова на два месяца, и для этого им необходимо накопить не только на отдых, но и хотя бы на два-три месяца после отдыха. Чтобы не получилось так, что, приехав с отдыха, срочно придется искать где-то деньги на самое необходимое.

Или кто-то мечтает о загородном доме. Так почему бы вместе не рассматривать журналы с домами и проектами? Почему бы вместе не ездить по пригороду, выбирая себе будущее место жительства? А потом вместе участвовать в планировании, в выборе строителей, материала, располо-

жения комнат дизайна даже в выборе обоев и штор. Ведь часто многим женщинам только кажется, что мужчинам все равно, какой интерьер будет в доме. Как правило, мы просто их не спрашиваем и не слушаем.

Главное, не подумайте, что если у вас есть общий проект и общая цель с супругом, то это значит, что вам не нужно заниматься своей жизнью и реализовывать свои мечты и желания. Одно не должно мешать другому, такого допускать нельзя. У вас обязательно должно быть свое время, свои занятия, увлечения и цели. Ведь каждый из вас – самостоятельная, уникальная личность, и у каждого из вас обязательно должна быть своя жизнь.<sup>15</sup>

*Анастасия Гай*

***Семейные ценности – явная (открыто одобряемая и культивируемая в кругу семьи) или неявная характерная для семьи совокупность представлений, которая влияет на выбор семейных целей, способов организации жизнедеятельности и взаимодействия и т. п.***<sup>16</sup>

Есть разные семьи: и многодетные, и такие, в которых только один взрослый и один ребенок. Они могут различаться по национальности и уровню образованности родителей, по их возрасту, социальному статусу и уровню жизни; могут жить в столице или в провинции. Какую же семью можно считать лучшей для ребенка с точки зрения психологов? Чего каждый из нас имел право ожидать от своей семьи и своих родителей – ведь все мы когда-то были детьми?

Если ребенка сравнивать с молодым деревцем, то семья – это почва, на которой оно растет, и тот ландшафт, который его формирует. Одни растут в ухоженном саду, другие – в оранжерее, третьи – на скудной каменистой почве, четвертые – за высокой стеной, пятые – на семи ветрах. И вырастают деревца, конечно, разные.

Хорошая семья дает опору ребенку, помогает укрепиться в этом мире, позволяет почувствовать прочность бытия. В хорошей семье никто никого не защищает, она сама по себе – лучшая защита ребенку от любых внешних угроз, надежный тыл, его первый образ мира, который он затем всю жизнь будет проецировать на внешний мир – или спокойно доверяя ему, или боясь на него положиться. Быть опорой и защитой, вселяя уверенность и возвращать спокойствие духа – вот первое предназначение семьи.

*Итак, семья – это питающая, насыщающая почва, на которой произрастает высаженное семечко...*

О нравственном здоровье семьи, ее духовных ценностях можно судить по установившимся в ней традициям. Узаконенные временем и проверенные практикой, семейные традиции оказывают огромное влияние на детей. Прежде всего потому, что существующие традиции скрепляют семью, создают стабильный строй жизни и, главное, характеризуют семью, как коллектив. Все родители надеются видеть своих детей счастливыми, но, к сожалению, не все связывают понятие «счастье» с выработкой у ребенка общественного долга. Ведь только поняв, в чем истинный смысл счастья, отец и мать смогут обеспечить счастливое детство, которое бы готовило ребенка к будущей жизни.

*Велико взаимовлияние друг на друга всех членов семьи. Кого ребенок видит в отце, матери, старших братьях и сестрах повседневно – все это имеет огромное значение в воспитании личности.*

«Ты не один на свете» – эту истину трудно ребенку усвоить, если он не постигнет ее на практике. Надо, чтобы он постоянно видел, что в семье все делается поровну – труд, забота, внимание, лакомства, радость, огорчения. Атмосфера равенства и взаимной ответственности является своеобразной профилактикой эгоизма, потребительства, беспомощности, лени, чувства исключительности.

Участвуя в общих заботах по дому вместе со старшими, ребенок осознает свою причастность к жизни всей семьи. Он постигает очень важные понятия: каждый член семьи (в том числе и он) имеет свои обязанности, от выполнения которых зависит чистота, уют, порядок, в доме; в семье существуют определенные законы, которым нельзя не подчиняться; действия всех членов семейного коллектива взаимозависимы и продиктованы общими интересами; все – старшие и дети – делают не только то, что хочется, но и то, что необходимо; каждый, выполняя определенные обязанности,

<sup>15</sup> <http://www.sun-hands.ru/1psihologinaedine.html>

<sup>16</sup> (Глоссарий терминов//Олифирович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов, 2006. <http://vocabulary.ru/dictionary/788/word/semeynye-cenosti>).

делает это не только для себя, но и для других. Совместный труд дает почувствовать всем участникам равенство членов семьи, ответственность каждого перед семейным коллективом.

Эмоциональная атмосфера семьи – это тоже своего рода традиция. В одних семьях принято все дела, даже возникающие разногласия, решать спокойно, по-деловому. В других и обычный разговор ведется с раздражением, на детей принято покрикивать. Ясно, что в первом случае ребенок приучается реагировать на спокойное обращение, во втором – на сильные раздражители: не слушается до тех пор, пока не накричат на него.



Тональность отношений складывается из мелочей. Прислушайтесь, в каком ключе настроены голоса членов семьи. Как строится диалог? Что преобладает – раздражение, угрюмость или спокойствие, приветливость, вежливость или дерзость, юмор, шутка или ворчание?

Нельзя забывать о том, что мы воспитываем не только тогда, когда ребенка поучаем, внушаем ему понятие о добре и зле, объясняем, требуем... Мы оказываем воздействие постоянно, каждую минуту соприкосновения с развивающейся личностью. В воспитании участвуют все – наши дела, мысли, чувства, суждения, интересы, вкусы, потребности, в общем, вся атмосфера семьи, которой «дышит» ребенок. И если ребенок видит в отношениях взрослых принципиальность суждений, самокритичность, взаимопомощь, чуткость, внимание, то и ребенок, включаясь в систему подобных отношений, приобретает положительные черты характера. Но если ребенок наблюдает в отношениях взрослых фальшь, равнодушие, невмешательство вместо принципиального, активного противоборства, стремление к материальным выгодам вместо моральных приобретений, то его воспитанность неизбежно ставится под угрозу.

Умеем ли мы построить свой разговор с ребенком? Не с позиции мамы и папы, а как-то персонально, открыто, не прячась за свои роли? Эта способность в большей степени зависит от того, были ли в нашем собственном детстве такие человеческие разговоры. Слушал ли нас кто-нибудь, принимал ли всерьез, или мы были только статистами и молчаливыми слушателями чужих монологов? Как трудно переучиваться, если собственный детский опыт был негативным!

И мы, помня обиды и боли собственного детства, порою ужасаемся, понимая, что по отношению к собственным детям ведем себя точно так же неправильно, как вели себя с нами наши родители.

Наверное, поэтому родительство – самая трудная жизненная задача: здесь никто не может рассчитывать на быстрый успех и абсолютную компетентность, зато каждый в своем ребенке видит себя.

Вот почему весь стиль жизни семьи стоит выверять с позиции нравственных критериев. Чему учится ребенок в семейном коллективе? Какие нравственные ценности приобретает от нас? Совпадает ли весь строй жизни семьи с требованиями, предъявленными к ребенку? Все эти и многие другие вопросы следовало бы почаще обращать нам к самим себе.<sup>17</sup>

***Знать:***

***У каждого члена семьи имеется свобода, личное пространство и время для хобби и творчества.***

*Семьи – всегда святое!.. Если, естественно, они – не искусственные.  
Л.С. Сухоруков*

Каждому человеку, в большей или меньшей степени, необходимо свое личное пространство. Свое личное время, когда к нему никто не будет лезть, когда он остается один на один с собой. Это необходимо как мужчинам, так и женщинам. Правда, молодые девушки эту естественную потребность почему-то не всегда принимают в себе и очень агрессивно и с обидой реагируют, когда их парень хочет побыть один, встретиться со своими друзьями без девушки, просто полежать и послушать музыку, погулять по городу и так далее.

Очень много скандалов в молодых семьях возникают именно из-за этого желания одного из партнеров побыть в одиночестве. Тогда второму партнеру начинает казаться, что её(его) разлюбили, что она(он) стала неинтересной и так далее.

***Поймите главное – уединение и желание какое-то время побыть одному – это естественная потребность человека.*** Просто почему-то многие люди отвергают её в себе. Но обратите внимание на детей. Им не нужно постоянное присутствие взрослых или других детей в их жизни. Детям жизненно необходимо какое-то время остаться в одиночестве. Ведь каждый из нас помнит, как сооружал под столом себе «убежище» и какое-то время проводил там.

Но почему же тогда, став взрослыми, мы начинаем отрицать в первую очередь в себе, а потом и в окружающих нас людях эту потребность уединения?

*Запомните, чтобы сохранить отношения, чтобы ваша семья была счастливой и крепкой, давайте друг другу возможность побыть один на один со своими мыслями, встретиться со своими друзьями, да даже просто лечь и какое-то время лежать и ничего не делать.* И в эти моменты постарайтесь не названивать, не слать сообщения на телефон и не подходить каждые пять минут к дивану с вопросом: «Дорогой, как ты себя чувствуешь, может хочешь морсика выпить? А хочешь, кино вместе посмотрим?» и т.д.

Если вы чувствуете дискомфорт в такие моменты, вам скучно или нечем себя занять, начните что-нибудь изучать, осваивайте новые области жизни, получайте новые знания. Можете выучить английский язык, окончить курсы массажа, записаться на курсы рисования или в танцевальную студию.

В завершение этого пункта хочется ещё добавить, что очень важно на какое-то время оставлять мужчину одного. Я не имею в виду уезжать в отпуск одной или отправляться в длительные командировки. Сейчас мы говорим о том, что если ваш мужчина работает, а вечера и выходные проводит дома, то постарайтесь «отправлять» его хотя бы на половину выходного дня погулять на улицу или в баню с друзьями, на тренировку, или, если есть возможность, в офис и так далее. А это время подарите себе. Проведите его с пользой и наслаждением, отдохните, почитайте любимый журнал, погуляйте в ближайшем парке, посидите в тиши деревьев, подумайте о себе и о своей жизни.

Такие часы уединения жизненно важны и необходимы каждому человеку. Если вы будете соблюдать это простое правило на протяжении всей совместной жизни, то уже одно это укрепит ваши отношения.

---

17 [http://ippk.arkh-edu.ru/about/news\\_detail.php?ID=142640](http://ippk.arkh-edu.ru/about/news_detail.php?ID=142640)

Ведь даже самое вкусное, изысканное блюдо рано или поздно приедается. Но ведь оно приедается, если его есть каждый день, а то и по нескольку раз на день. Но если его чередовать с разгрузочными днями, то приедания может никогда не случиться.<sup>18</sup>

Анастасия Гай

**Уметь:**

**Общение по душам со всеми членами семьи, умение прощать их в мелочах, проявлять щедрость без официального повода.**

*Уважение – это застава, охраняющая отца и мать так же, как и ребенка: первых оно спасает от огорчений, последнего – от угрызений совести.*  
О. Бальзак

Для начала давайте определимся, откуда вообще берется неприятие и неумение ценить то, что у нас есть. Как правило, все идет с неприятия и нелюбви к себе, это во-первых. А во-вторых, просто с непонимания и неумения принимать, ведь в детстве нас не учат тому, что люди разные, что нужно принимать не только их сильные стороны, но что у них есть и слабости, и их тоже нужно учиться принимать. Часто девушки вырастают на романтических представлениях о мужчинах, да и о жизни в целом. А когда сталкиваются с реальностью такой, какая она есть, то просто не готовы её принять.

Вот и нужно учиться, во-первых, принимать себя. А во-вторых, принимать окружающих нас людей.

На самом деле это проще, чем кажется. Если вы адекватно оцените себя и увидите свое поведение со стороны, то поймете, что у вас есть как слабые стороны, так и сильные. Вы поймете, что вы – не идеал, и вот тогда вам будет проще понять и принять других людей.

Если вы не принимаете и не любите себя целиком и полностью, как со слабыми сторонами, так и с сильными, то тогда, конечно, вам будет тяжело принять и другого человека.

Так что основным шагом в сторону притяжения вашего мужчины будет шаг в сторону притяжения себя.

**Вот упражнения, которые помогут вам в притяжении себя и повышении самооценки:**

*Упражнение первое.* Ваш Дневник успеха.

Невозможно любить и уважать окружающих вас людей, если вы не любите себя, это аксиома, не требующая доказательств. А если вы сомневаетесь, то посмотрите на неуверенных в себе людей, на тех, кто себя часто критикует, ругает за каждый проступок. Не признает в себе сильных качеств, красоты, талантов и так далее. Посмотрите на них, а лучше пообщайтесь. Хотя общаться с неуверенным человеком очень тяжело. Так что первое, что необходимо на пути к любви, уважению и притяжению вашего мужчины – это пройти путь любви, уважения и притяжения к себе.

И первое, что вам поможет, это Дневник Вашего успеха. Успех может быть разным. Я сейчас не говорю о внешних достижениях, хотя и они тоже сгодятся. Я больше говорю о внутреннем успехе, о том, что важно для вас. Если вы каждый день будете подмечать любую приятную мелочь и записывать её, то уже через месяц каждодневных записей вы удивитесь, насколько спокойнее и увереннее вы стали. А ещё больше вы удивитесь тому, как сильно изменится отношение к вам окружающих людей.

Но самое главное, что произойдет в вашей жизни, это перемена в ваших отношениях с любимым. Вы перестанете третировать его по мелочам, перестанете придирааться из-за пустяков и раздражаться на ровном месте. Вы шаг за шагом будете открывать любовь к себе, и ваша любовь к себе начнет трансформироваться в любовь к окружающим вас людям.

Чем больше вы любите и цените себя, тем больше вы начнете любить и ценить близких вам людей.

Побалуйте себя, пойдите в магазин и купите самый красивый дневник или тетрадь. Купите самую удобную и понравившуюся вам ручку и начните делать записи. На самом деле из всех упражнений, из всех известных мне тренингов это упражнение нравится всем больше всего. Если кто-то

---

18 <http://www.sun-hands.ru/1psihologiotnoshen2.html>

из клиентов и может пропустить занятие, направленное на проработку родительских программ, то я не помню ни одного случая, чтобы кто-то пропустил записи в свой Дневник Успеха.

Как я уже писала в одной из статей на сайте «Солнечные руки», на вкус это упражнение похоже на ваше любимое вкусное лакомство. Это сладостное ощущение, когда ты открываешь свой дневник и записываешь все то хорошее и приятное, что произошло за день. Произошло именно с тобой, именно то, что касается тебя любимой.



Думаю, вы не раз обращали внимание на то, как часто молодые девушки рассказывают своим подругам о том, как какой-то парень в автобусе ей подмигнул, улыбнулся и сказал комплимент.

А представляете, если такие и подобные ситуации не только пересказывать, но и записывать, чтобы не забыть их!

А дальше – больше, не просто записывать, но самое главное – перечитывать свой дневник раз в неделю. Это очень приятно. И это невероятно помогает многим женщинам обрести уверенность в себе и повысить свою самооценку. Если бы вы видели, как на ваших глазах из неуверенной, закомплексованной женщины буквально за несколько недель рождается Женщина, любящая себя и светящаяся словно изнутри, вы бы ни за что не променяли эти ощущения на другие.

Обязательно ведите подобный Дневник. Заполняйте его каждый день, перечитывайте, и ваша жизнь начнет меняться. А ваши отношения с мужчиной станут намного счастливее и радостнее.

*Второе упражнение*, направленное непосредственно на принятие себя. Возможно, оно не такое сладкое и вкусное, как ведение Дневника успеха, но тем не менее необходимо. Без него вам будет сложно научиться принимать других людей.

Вам нужно будет каждый день говорить себе и писать по 1-2 листа о том, что вы принимаете себя со всеми своими недостатками и достоинствами.

На первый взгляд все просто, а попробуйте напишите два листа текста о том, что вы любите себя и принимаете себя любой, со всеми недостатками и достоинствами. Попробуйте хотя бы пару месяцев каждый день писать о том, что вы принимаете себя. Потом вспоминать какие-то упреки, которые слышали в детстве, потом испытывать за что-то чувство вины и так далее, но при этом писать и писать, несмотря ни на что.

Написали несколько предложений, закрыли глаза и проговаривайте себе: «Я принимаю себя, я принимаю себя такой, какая я есть. И я люблю себя, каждую свою клеточку и каждую свою особенность, привычку, каждую часть своей жизни».

Чем дольше вы будете заниматься, тем счастливее и удовлетвореннее будете становиться. А главное, терпимей к себе, к тем своим недостаткам, за которые раньше себя ругали, но ничего поделаться не могли. Ведь не со всем мы можем справиться, как бы ни старались. Да и нужно ли все в себе менять, это под большим вопросом. Если это не вредит вам и окружающим вас людям, возможно, лучше оставить в себе какую-то слабость, а развивать сильные стороны. Но многие именно из-за того, что не могут принять себя, как с сильными сторонами, так и со слабыми, считают, что нужно быть идеальным. Но это не так, чем глубже будет ваше принятие себя, тем свободнее вы будете от страхов и неуверенности. Тем свободнее вы становитесь, тем счастливее. А чем счастливее вы сами, тем легче и приятнее возле вас находиться другим людям, особенно вашему мужчине.

И уже в заключение занятий, уже на волне полного принятия себя, представьте какой-то недостаток вашего любимого мужчины, который вас раздражает, и скажите: «Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Я принимаю тебя как с достоинствами, так и с недостатками. Я принимаю тебя как с сильными чертами характера, так и со слабыми. Ты такой, какой ты есть, и не мне судить, каким ты должен быть. Я люблю тебя и принимаю».

А теперь сладко потянитесь, отправьте в этот мир поток своей любви и скажите себе, что с каждым днем ваши дела становятся все лучше и лучше, а ваши отношения – все счастливее и счастливее!<sup>19</sup>

*Анастасия Гай*

**Уметь:**

***Вы с радостью и лёгкостью находите время и хорошо проводите совместный семейный отдых.***

*Делать счастливыми других – вот самый верный способ стать счастливым в этом мире;  
быть добродетельным – значит заботиться о счастье себе подобных.  
Гольбах Поль-Анри (Пауль Генрих Дитрих)*

Дело в том, что совместный быт может очень сильно затягивать и отнимать много времени. И вот вы уже вместо того, чтобы махнуть на всё рукой и устроить совместные посиделки с болтушками до 2-х ночи, и насмеяться вдоволь, вспоминая какие-то моменты из вашей жизни, вместо всего этого вы заявляете, что у вас гора нестиранной одежды, немытой посуды и куча просто «суперважных и неотложных» дел. Вместо того, чтобы хотя бы раз в неделю выделить для вас двоих время и заняться сугубо вашими отношениями, вы вместо этого выбираете уборку, стирку, приготовление еды и подобные мероприятия.

Вы только не подумайте, что я призываю вас бросить все дела и целыми днями только сидеть и разговаривать друг с другом. Да нет, конечно же, я просто говорю о том, что для того, чтобы ваша любовь в семье сохранялась, в неё необходимо периодически подкидывать дровишек. А эти дровишки, которые будут поддерживать ваши отношения и любовь, вы сможете подкидывать тогда, когда будете проводить время наедине с партнером. Не просто вдвоем смотреть телевизор после работы или готовить ужин и делать срочные домашние дела, или отмечать какой-то праздник в шумной компании друзей. Не просто ходить по магазинам с целью закупить продукты и обновить гардероб. А именно тогда, когда останетесь наедине друг с другом, выключите ящик под названием телевизор, просмотр которого занимает массу времени, сил и энергии, если есть дети, уложите их спать и останетесь только в тишине друг с другом.

Да-да, вот такие тихие и спокойные минуты и часы, проведенные только вдвоем, помогут вам сохранить любовь и сохранить отношения. ***Учитесь отдыхать и проводить время вдвоем.*** Для счастливой семейной жизни, для того, чтобы сохранить любовь и отношения, такое умение вам просто необходимо.

---

<sup>19</sup> [http://www.sun-hands.ru/1priyatie\\_muzhchiny.html](http://www.sun-hands.ru/1priyatie_muzhchiny.html)

Сейчас мы говорим больше о совместном уединении и спокойной атмосфере. Об обстановке, когда вы можете поговорить друг с другом и в таком разговоре укрепить свои отношения, а может, мягко решить какие-то проблемы. Мы говорим об отдыхе, после которого нет желания ещё отдохнуть. Мы говорим об отдыхе, во время которого человек замедляется и останавливается, начинает слышать пение птиц за окном и замечать солнечные лучи, согревающие его лицо. Мы говорим об отдыхе, когда вы просто лежите и НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕТЕ. Или сидите, пьете чай и просто болтаете обо всем подряд, смеетесь и вспоминаете прошлое, мечтаете о будущем.

Без этого умения отдыхать и проводить какое-то время, пусть хотя бы раз в неделю, только вдвоем, вряд ли совместная жизнь покажется вам в радость. Скорее, она превратится в ежедневную тяжёлую и непосильную рутину, от которой, на ваш взгляд, нет никакого спасения. Поэтому для того, чтобы не просто сохранить отношения, но и укрепить их, необходимо культивировать, развивать, обсуждать и продумывать совместный отдых и доставление друг другу радости.

Здесь давайте ещё раз остановимся на том, что же такое отдых? Ведь, на первый взгляд, встреча с друзьями, совместный поход в театр или кино, выезд на природу тоже являются отдыхом. И это прекрасные занятия и прекрасное времяпрепровождение, которое укрепляет и объединяет вас как пару. Но необходимо понимать, что на всё это необходимо выделять свое время, силы, внимание, деньги и энергию. И несмотря на то, что вы получаете массу положительных эмоций, также после таких походов и поездок человеку требуется время на восстановление потраченных сил и энергии. И, главное, вы всё-таки не остаетесь полностью наедине друг с другом. В подобных мероприятиях вас часто окружают другие люди. И хотя это прекрасно, ведь мы живем в обществе и зависим друг от друга, но это всё-таки совсем другое. И лучше научиться как-то совмещать эти два вида отдыха, чем выбирать только один, а потом чувствовать, что вам чего-то сильно недостает.

**Организируйте небольшое чаепитие.** Лучше всего устроить его на полу, совместные посиделки на полу очень сближают людей, какие бы отношения у них ни были. Постелите что-нибудь мягкое, можете для этого даже специальные подушечки заранее купить, зажгите свечи или включите мягкий свет, налейте чай или сварите ароматное какао – и всё. Не нужно устраивать ужин, на котором вы объедитесь и захотите спать. Просто чай, просто тишина и мягкий свет, и просто вы вдвоем и больше никого.

**И говорите.** Говорите и говорите друг с другом. Не перебивайте партнера, ведь психология общения очень важна в отношениях между мужчиной и женщиной. Не заставляйте друг друга разговаривать на какие-то жестко определенные темы. Просто расслабьтесь и наслаждайтесь этим временем, ведь этот вечер очень быстро закончится, и на смену ему придут будни. Отпустите ситуацию и просто наслаждайтесь атмосферой. А ещё лучше – перечислите и порадитесь тому, что у вас есть. Порадитесь, сколько всего вы достигли, какие препятствия и проблемы в своей жизни преодолели и как много, благодаря поддержке друг друга, смогли сделать.

Так что отдыхайте, радуйтесь жизни и друг другу, наслаждайтесь своей семьей и сохраняйте любовь и отношения в семье на долгие, долгие годы.<sup>20</sup>

*Анастасия Гай*

### **Уметь:**

***Поощрять друг друга к познанию нового и развитию себя и партнера.***

*Чтобы счастье наше было полным, мы нуждаемся в привязанности и помощи окружающих нас людей; последние же согласятся любить и уважать нас, помогать нам в наших планах, работать для нашего счастья лишь в той мере, в какой мы готовы работать для их благополучия; эту необходимую связь называют нравственным долгом, нравственной обязанностью.*

*Гольбах Поль-Анри (Пауль Генрих Дитрих)*

Многие женщины делают типичную ошибку. Со временем они перестают заниматься своей жизнью, перестают уделять внимание себе. Этого ни в коем случае не стоит делать, даже если ваш мужчина убеждает вас, что вы интересны ему такой, какая вы есть. Да, возможно сейчас ему с вами

<sup>20</sup> <http://www.sun-hands.ru/1psihologinaedine.html>

интересно, но если вы несколько лет подряд не будете развиваться, не будете постоянно расти и меняться, а при этом если ваш мужчина будет к чему-то стремиться, то рано или поздно ему станет с вами скучно. Бывает и наоборот, но об этом в другой раз.

Так что, милые дамы, уделяйте время себе любимой. **Ходите на танцы, изучайте английский язык, занимайтесь йогой, развивайте свои потребности и таланты.** Если вам некогда будет скучать, вы и мужа пилить не будете, да к тому же и для него примером и вдохновительницей во многом станете. Ведь чтобы удержать такую женщину, вашему мужчине хочешь – не хочешь, а придется вам соответствовать.

Сильные совместные переживания, действия, решения мужчины и женщины (или только мужчины), связанные с риском, борьбой, лишениями, победами и поражениями за женщину или вместе с женщиной, ставят эту женщину совершенно в другой, особенный мир для мужчины.

Глубокие переживания возникают во время движения куда-то и зачем-то. В данном случае под движением я подразумеваю, конечно, не столько ходьбу или бег, а личностный рост, достижение каких-то целей и т.д. Физически при этом можно оставаться на месте.

Если у вас или у вашего мужчины жизнь с квазистабильностью и вы каждый день делаете одно и то же, думаете одно и то же и вокруг вас происходит одно и то же, то вряд ли могут возникнуть сильные переживания.

**Начинайте куда-то двигаться.** Поставьте перед собой какую-то цель, решите измениться внутренне, попробуйте освоить какой-то новый навык или куда-то съездить в новое место. **Поощряйте движение мужчины куда-то.** Если у вас совсем «болотная» жизнь, где, к примеру, всё за вас решают родители, и вы работаете на какой-то скучной работе, то вряд ли в ней возможны серьезные переживания.

Во время этого движения обязательно будет возникать страх, состояние счастья, другие переживания, приобретение какой-то жизненной мудрости. Опять же, я не призываю вас сразу делать резкие телодвижения, бросать работу, друзей и т.п. Для начала хотя бы подумайте над этим, не нужно сразу начинать действовать. Потом можете попробовать сделать что-то маленькое. Потом можно что-то попробовать сделать с мужчиной. **Требуйте или ожидайте от мужчины изменений в нем или достижения каких-то интересных целей.** И не важно, ждет вас успех или поражение, совместные воспоминания, которые цементируют ваши отношения, вам обеспечены. (Еще раз говорю, что не нужно сразу делать большие шаги, а то это будут не воспоминания, а только сильная боль.)<sup>21</sup>

Рашид Курранов

### **Владеть:**

**Любовь, лежащая в основе ваших отношений, чувство ответственности и первостепенной значимости друг для друга и своих детей больше, чем к другим людям.**

*Семейное счастье – предел самых честолюбивых помыслов.*

*Джонсон Сэмюэл*

Что такое счастливые отношения? Что такое жить в семье душа в душу?

Это когда самый лучший друг для вас ваша жена (муж), который поддержит в самые трудные дни, в самые трудные периоды жизни.

Это когда у вас есть всегда с кем разделить радость.

Это когда вы часто произносите одновременно одни и те же слова и у вас возникают одни и те же мысли.

Когда вам просто хорошо и тепло друг с другом, неважно, разговариваете вы или молчите. Это когда вы знаете друг друга настолько, что легко предугадываете действия своей второй половины.

Когда вы знаете «больные» места друг друга и никогда на них не наступаете.

Жить душа в душу со своей половиной – это намного важнее, чем карьера, деньги и т.д., хотя счастливые отношения и карьера не обязательно мешают друг другу.

<sup>21</sup> [http://www.sun-hands.ru/5kak\\_stat\\_nezamenimoy.html](http://www.sun-hands.ru/5kak_stat_nezamenimoy.html)

Но жить душа в душу без необходимости иногда чем-то жертвовать ради другого не получается.

Счастливые длительные отношения невозможны без того, чтобы периодически у партнеров или одного из них не возникало необходимости отказываться от чего-то для того, чтобы сохранить эти отношения и дальше их развивать.

Это вполне естественный процесс. Ведь если вы выбираете идти по одной дороге, то естественным образом отказываетесь от других дорог. И даже если вы выбираете сидеть на одном месте, то от этого ничего не меняется.

Поэтому и **счастливые отношения неизбежно требуют периодического отказа от чего-то**. Нужно просто понимать, что в результате вы получите неизмеримо больше.

К примеру, жизнь в семье практически неизбежно приводит к уменьшению количества встреч с друзьями, а иногда даже и к изменению самого круга друзей, если кто-то из друзей и ваша жена друг друга почему-то невзлюбили. Встречи с друзьями не могут быть теперь настолько частыми, количество выпитого не может быть таким большим, а посиделки с друзьями там, где еще присутствуют другие женщины (без жены), вообще желательно исключить. Непонимание мужчиной в данном примере, что такой отказ необходим, может привести только к отчуждению и конфликтам в семье.

Это, конечно, только один из примеров. Отказ от чего-то ради счастья в отношениях неизбежен. И если вы заранее будете знать об этом, то проще будете к нему относиться, не обвинять супруга в словах или в мыслях в том, что вы от чего-то ушли.

От чего еще нужно будет отказаться? Мне сложно сказать, ведь каждая семья индивидуальна. Потребуется отказ от слишком близких контактов с родителями, возможно, не получится уделять столько времени карьере, посещать ночные клубы и т.д.

Я не призываю вас обязательно кидаться во все возможные жертвы ради семьи. То есть не нужно специально выдумывать каждый день «чем бы мне пожертвовать». Если вы задумываетесь о счастливых отношениях, то отказ от чего-то будет естественным. Например, если у жены день рождения, то совершенно естественно, что в этот день не нужно задерживаться на работе с друзьями.

Даже если вы начнете завтра применять эти советы на практике, то, скорее всего, сразу всё не станет получаться в идеальном виде. Наберитесь терпения, не форсируйте слишком события, двигайтесь шаг за шагом, и вы обязательно научитесь жить со своим супругом душа в душу.<sup>22</sup>

*Рашид Кирранов*

### ***Владеть:***

***Понимание и принятие гендерных особенностей супруга, проявление гибкости в решении общих проблем, честность в принципиальных вопросах семейных отношений.***

*Честь есть душа супружеского согласия.*

*Фонвизин Денис Иванович*

Как вы думаете, от чего зависит счастливая семейная жизнь после свадьбы? От чего зависит счастье в семье, понимание и поддержка между мужчиной и женщиной, радость и смех, уважение и любовь в семье?

Как вы думаете, отношения между мужчиной и женщиной складываются сами собой или их каждый день необходимо выстраивать и создавать?

От того, как вы ответите для себя на эти вопросы, и зависит ваша семейная жизнь. Вернее, то, насколько она будет счастливой или несчастной.

***Для того, чтобы создать счастливую семейную жизнь, в первую очередь необходимо работать над её созданием, а не сидеть и не ждать у моря погоды.*** Не стоит думать, что «все сложится и получится само собой». Не сложится и не получится, если специально не уделять внимание и время отношениям в семье. Вы же не думаете, что знание иностранного языка придет к вам само собой. Или что вы, не учась и не осваивая ту или иную профессию, сразу станете высокооплачиваемым и востребованным специалистом. Так почему же в семейной жизни многие пары пускают свои отно-

<sup>22</sup> <http://www.sun-hands.ru/1shastlivie-otnosheniya.html>

шения на самотек? Ведь многие семьи могли бы стать или счастливее, или вообще сохранить свои отношения, уделяя они им чуть больше своего внимания.

**Чтобы ваши отношения радовали и доставляли вам истинное удовлетворение, начните глубже изучать и интересоваться друг другом.** Изучите различия между мужчиной и женщиной, восприятие и реакцию мужчины и женщины на одно и то же событие. Начните интересоваться взаимными ожиданиями и желаниями. Спрашивайте друг у друга, что он (она) хотели бы от отношений в семье, подробно всё записывайте и старайтесь в течение двух-трех месяцев вырабатывать новую привычку.



Давайте сегодня рассмотрим одну из основных причин, а скорее даже женскую привычку, из-за которой порой рушится довольно счастливая семейная жизнь. Или в самом начале перспективные вроде отношения между мужчиной и женщиной так и не складываются. А потом женщина частенько об этом сожалеет, но не всегда может понять причину, почему так произошло.

Итак, одна из основных привычек женщины – это буквально уверенность в том, что мужчина всегда и обо всем догадывается, но специально не делает. Иногда женщина думает, что мужчина знает, что ей что-то приятно. Например, что ей нравится, когда он дарит подарки. И она думает, что он специально ей их не дарит. Или наоборот, она думает, что он видит, что обидел её, но не подходит просить прощения и т.д.

Женщина порой на 200 % уверена, что мужчина легко и без усилий может понять её намеки. Самое поразительное, что во многих статьях и журналах часто пишут, что «пусть мужчина сам обо всем догадается, а вы будьте этакой загадочной нимфой, но прямо никогда и ни о чем ему не говорите». Вот читают подобные эпосы молоденькие девушки и думают, что если они романтично похлопают длинными ресницами, намекнут любимому, что не прочь выйти замуж, или что им нравятся подарки, цветы и забота, то он тут же поведет свою избранницу в ЗАГС. Или начнет каждый день дарить подарки и цветы, при этом сам станет внимательным и заботливым мужем. Ведь он же настоящий мужчина и должен понимать её намеки. А если не понимает, так это, мол, его проблема. Подумаешь, что он не умеет мысли читать, это тоже его проблема.

Вот и остаются наши прекрасные, умные и хорошие девушки в глупо-гордом одиночестве часто только из-за того, что начитались в свое время подобной чепухи и теперь верят в то, что мужчина понимает их намеки, вздохи и молчаливые взгляды.

Но подумайте сами, вот если бы возле вас ходил человек и постоянно о чем-то вздыхал, вы бы поняли, что он от вас хочет?

Или, например, вашему мужчине нравилось бы, чтобы его встречали, когда он приходит домой, но он молчал бы об этом и не просил вас, а только обижался бы много лет. Думая при этом, что вы и так сами всё поймете?

Обратите внимание на мужчин, они практически никогда не стесняются что-то попросить или открыто сказать о том, чего хотят, что им нравится, а что – нет.

Иногда женщины даже обижаются на них за это. Но подумайте, как сильно такая привычка открыто говорить о своих предпочтениях может улучшить семейную жизнь.

**Не молчите, если вас что-то не устраивает в отношениях с мужчиной, но и не закатывайте истерику и скандалов.** Часто женщины поступают подобным образом только в силу того, что видели подобное поведение в семье своих родителей. Но вначале задумайтесь, были ли ваши родители счастливы, и следует ли вам вести себя так же? А после того, как поймете, что не хотите больше быть «истеричной женщиной», научитесь общаться со своим мужчиной на том языке, который он понимает.

Если вас не устраивает его обращение, то ни в коем случае не терпите оскорбления – это во-первых. А во-вторых, **если что-то хотите от мужчины, то скажите ему об этом прямо**, без всяких таких женских манипуляций и намеков. А знаете почему? Да потому, что мужчины не понимают женских намеков!

Бесполезно что-то ожидать от мужчины, как от выдуманного героя в женском романе. Также бесполезно молча обижаться и сносить унижения, думая при этом, что «мужчина заметит, что сделал вам неприятно, и сам изменится». Ведь «неприятное» для мужчины и для женщины – это совершенно разные категории. Для него это просто смешная шутка, а для вас – оскорбление. Для него это весело и так и должно быть, а вы уже вся в слезах и на грани развода. Так что не стоит сравнивать мужское и женское восприятие и думать, что мужчина «сам обо всём догадается и сделает вас счастливой». Умейте твердо и ясно изложить свои чувства и желания. Не понял с первого раза – повторите второй, третий, четвертый... в общем, до того момента, пока не поймет. Мы не говорим про физическое насилие, держитесь от таких субъектов подальше. Мы говорим о том, что мужчина может неудачно, на ваш взгляд, пошутить, а вам это будет неприятно. Или сказать что-то, опять же на ваш взгляд, грубое, и вам больше не захочется с ним общаться. А на самом деле, возможно, он просто не понимает и считает, как многие мужчины, что ничего такого и не говорил, «ну просто посмеялся, пошутил, так весело же». Вот и стоит постепенно объяснять своему благоверному, что весело для женщины и весело для мужчины – совершенно разные понятия.

Или если ваш мужчина задержался и вас об этом заранее не предупредил. А вы теперь переживаете, ищете «пятый угол», обзваниваете все больницы...и вот слышите, как открывается дверь. И вместе с облегчением, что всё в порядке, вам хочется закричать и закатить настоящий скандал. Подождите, постарайтесь сдержаться, и после того, как ваш партнер переоденется и поужинает, обязательно с ним поговорите. Но говорите спокойно, а главное – твердо. Скажите, что вы не против, если он после работы решил отдохнуть и задержался, чтобы доиграть в компьютерную игру. Не против, если ему позвонили одноклассники, и он с ними встретился. Но при этом он должен учитывать и ваши чувства. И чтобы вы не переживали и не тратили зря свое время, а возможно, тоже провели бы его с большей пользой, в следующий раз пусть он предупреждает вас или заранее, или находит возможность позвонить и сказать, что сегодня задерживается.

Если в ответ услышите, что он «взрослый человек и не собирается перед вами отчитываться», то скажите ему, что меньше всего вас интересует его отчет. Что дело только в вас самой, что это вы переживаете за него и просите больше так не делать. Что вы не собираетесь его контролировать, но для вас важно, чтобы в следующий раз он поставил вас в известность заранее или позвонил и сказал, что задерживается, но с ним все в порядке и он жив и здоров. Большого вам и не надо, ведь у вас достаточно своих дел и своих интересов, и вы этот вечер можете провести с подругами,

сходить в бассейн, на живопись, заняться дома генеральной уборкой под красивую музыку, сходить в филармонию или в театр и так далее.

Теперь главное: у вас не должно быть много требований или пожеланий. Но то, что для вас важно, вам необходимо научиться отстаивать и продвигать в вашей семейной жизни. Будьте предсказуемы для своего мужчины. Пусть он знает, что если он задерживается, то ему нужно вас предупредить. Или что необходимо разговаривать и вести себя с вами уважительно и с нежностью. Или что вы любите цветы, и если в остальном вы готовы его прощать и принимать, то по поводу цветов у вас «пунктик», и если он вам их не дарит, то вы начинаете грустить и думать, что он вас разлюбил. В общем, у каждой женщины свои «пунктики», но цените их и уважайте свои потребности. Не стоит растворяться полностью в другом человеке и делать вид, что вас все устраивает, если на самом деле вам что-то неприятно. Сами подумайте, будут ли уважать другие люди того человека, который сам себя не уважает и не умеет иногда и «зубки свои показать»? Только важно, чтобы ваш мужчина об этом узнал не через 10 лет совместной жизни, в течение которых вы будете думать, что он должен сам догадаться обо всем, а в первый год ваших с ним отношений.<sup>23</sup>

*Анастасия Гай*

### **Владеть:**

***Создаете свои семейные ритуалы и праздники, но при этом сохраняете и развиваете традиции, принятые в вашем роду.***

*Радоваться в одиночку грустно.*

*Лессинг Готхольд Эфраим*

Чем заняться, когда вся семья в сборе и хочется провести время не за просмотром телевизора, а более качественно? Чтобы уже во взрослой жизни наших детей согревали воспоминания о теплых, длинных домашних вечерах. Чтобы они и в своих семьях передавали эти традиции дальше.

Первая традиция, она же одна из самых любимых в нашей семье, это **совместное чтение вслух!** Кстати, не только укрепляет отношения, но и прекрасно поднимает настроение.

Не важно, есть ли у вас дети или вы пока молодая семейная пара. Если есть дети и они пока ещё слишком малы, можно читать сказки с выражением, можно даже не просто читать, а параллельно играть сказочных героев. Показывать эмоции: страх, удивление, радость, любовь. Кстати, это будет интересно не только маленьким, но и вашему партнеру или партнерше.

Если же дети подросли, то здесь перед вами открывается масса возможностей совместного чтения. Тот же «Маленький принц», «Вечера на хуторе близ Диканьки», «Остров сокровищ» или «Робинзон Крузо». Здесь масса вариантов и возможностей.

**Различные настольные игры и пазлы.** Сейчас в магазинах можно купить разные игры и пазлы для любого возраста, темперамента и пола детей.

Можете играть в «Монополию», а можете складывать пазлы. Единственное, от чего хочется предостеречь, это если вы до этого ни разу не складывали пазлы, то купите на 100-200 фрагментов, иначе можете быстро запутаться и потерять интерес.

Так же выберите пазлы. Где по минимуму присутствуют однотонные поверхности, такие как небо, поля, вода и т.п.

Чем больше вот таких положительных ассоциаций в вашем доме, тем крепче и счастливее будет ваша семья. И тем лучше настроение у вас и ваших домочадцев.

Кстати, если у кого-нибудь в вашей семье стресс или тяжелый период в жизни, совместные игры являются прекрасным методом борьбы со стрессом.

**Даже обычный просмотр фильма или сказки вы можете превратить в праздничное мероприятие.** Представьте, как будто вы собрались в кинотеатр. Занавесьте окна, расставьте удобно кресла и стулья. Можно даже одеться как-то необычно. Пусть и не празднично, пусть в домашнюю одежду, ну не в ту, в которой вы ходите каждый день. Возьмите чистые комплекты одежды и представь-

---

<sup>23</sup> <http://www.sun-hands.ru/1psihologidelat3.htm>

те, будто вы одеваетесь в вечерние наряды. Ведь новое и чистое всегда ассоциируется с чем-то праздничным и необычным.

Вместе с детьми подготовьте красивые билеты, и пусть ваш папа подойдет в кассу, которую можно устроить из коробки на столе, и купите билеты на самые лучшие места.

Плюс, заранее просто необходимо купить что-нибудь вкусное и праздничное, например, мороженое или пирожки.

И вот вы пришли в кинотеатр, кто-то из домашних может выполнить роль билетера, вы шумите, выбираете места, постоянно пересаживаетесь так, чтобы всем было удобно, чтобы младшим не мешал смотреть фильм «вон тот высокий дяденька на первом ряду».

Главное, заранее купить не только вкуснятину, но и подготовить интересный фильм для такого общесемейного просмотра.

Обязательно подключайте детей для подготовки этого вечера. И билеты, и покупка вкусностей, и обсуждения «на какой фильм пойдём», а точнее, что будете смотреть, и обязательно выберите заранее билетера и дежурного, который потом будет выгонять всех из зала и делать уборку.

Веселый и незабываемый вечер вам гарантирован.

В детстве с сестрой мы любили устраивать взрослым домашние спектакли. Мы рассаживали всех на стулья, одна из нас объявляла номер, мы переодевались и выходили танцевать или петь, или играли какие-то другие сценки.

Но не все дети могут самостоятельно придумать какие-то сценки, в самом начале можно им и помочь. Например, организовать домашний спектакль на Новый год.

Можно организовать такое вот праздничное мероприятие просто так, без повода. Или придумать повод «Вечер пятницы – это семейный вечер, и сегодня мы идем на представление».

Представление обязательно нужно организовывать заранее. Предупреждать всех домашних, чтобы они освободили этот вечер, не планировали на него никаких дел и никаких телефонных разговоров. Обязательно отключите все телефоны. Так как в театре запрещено присутствовать с включенными телефонами, это отвлекает и актеров, и зрителей.

Также привлекайте детей не только к самим праздничным представлениям, но и к оформлению зала, к покупке вкусностей, к приготовлению билетов и т.д.

Помните, что кто-то из взрослых должен стать организатором-куратором всего вечера. Но поверьте, ваши усилия окупятся вам сторицей радостным смехом детей и вашим внутренним удовлетворением от того, что ваша семья вся в сборе и вы интересно и качественно проводите время все вместе.

**Украшение квартиры**, и не только под Новый год. Конечно, украсить квартиру под Новый год всем вместе – это здорово. Но ведь украшать квартиру можно не один раз в год, и необязательно только новогодними украшениями.

Можно уже начиная с осени украсить квартиру шариками, или купить побольше красных и розовых свечей и устроить вот такой вот уютный домашний вечер при свечах. Почти как раньше, в средневековье. Главное здесь – соблюдайте пожарную безопасность, и если дети маленькие, ставьте свечи вне зоны их досягаемости. В том числе это является не только хорошим методом борьбы со стрессом, но и замечательно поднимает настроение, улучшает общее мироощущение.

А уж про украшение квартиры под Новый год что и говорить! Сколько всего можно сделать вместе всей семьей!

Если у вас сыновья, то пусть они идут с папой за «добычей», пусть учатся покупать самую красивую елку, делать новогодние закупки, заодно и новогодние подарки маме.

После того, как елка будет доставлена, можно с антресолей доставать игрушки и мишуру, составить список того, что необходимо докупить, и начинать украшать квартиру. И украшать не только купленными игрушками, но и обязательно теми игрушками и украшениями, которые можете сделать вместе с детьми.

Совместное приготовление вкусностей. Здесь вообще неограниченный выбор возможностей. Вы можете каждую неделю всей семьей готовить что-то вкусное, а главное – новое. Или наоборот, старое проверенное блюдо. Что может быть лучше совместного приготовления, когда все смеются,

весело болтают, пачкают друг друга мукой, а потом томительно ждут, когда же сварится или испечется то, что готовили всей семьей.

В общем, много чего можно придумать для интересного времяпровождения. Главное, чуточку фантазии и мешок желаний, и все будет замечательно!<sup>24</sup>

*Анастасия Гай*

**Владеть:**

***В вашей семье присутствует творчество – совместное и индивидуальное (вы рисуете вместе, составляете коллажи, поете, танцуете, коллекционируете и так далее).***

*В старости нет лучшего утешения, чем сознание того, что все силы в молодости отданы делу, которое не стареет.*

*Артур Шопенгауэр*

Ученые доказали, что творческая работа полезна для человека, но многие так и не знают, какая польза человеку от творчества и что мешает нам творить, ведь все мы по природе творческие личности. Большинство считает, что не относится к данной категории, но творчество проявляется абсолютно в любой работе, учебе или в жизни, не только в том, что вы привыкли считать творчеством.

Основная причина, что мешает нам творить, это неуверенность в себе и своих способностях. Но нужно понимать, что есть огромная польза от творчества – это саморазвитие и самопознание. Ведь



многие люди за всю свою жизнь так и не успели раскрыть все свои способности и таланты, которые заложены в каждом в неограниченном количестве. Но из-за ложных доводов и убеждений большинство считают, что они нетворческие личности.

Все, кто замечал творческих личностей или читал их биографии, заметили, что они работали постоянно, днем и ночью, без выходных, и при этом становились еще счастливее и никогда не уставали. Это связано только с тем, что они нашли себя и свой смысл жизни, свою любимую работу и доверились природе. Каждый, кто хочет понять, какая польза человеку от творчества и что мешает

<sup>24</sup> <http://www.sun-hands.ru/18pozitivzimoj.html>

нам творить, может начать свой новый жизненный путь с поиска любимого дела и смысла жизни. Тот, кто найдет себя и будет заниматься тем, что ему нравится, будет с каждым днем становиться счастливее и наслаждаться своей жизнью намного лучше, чем другие, которые продолжают бояться сделать первый шаг.

Многие имеют стереотип, что творчество проявляется только в живописи, музыке или поэзии. Но на самом деле пользу человеку от творчества может приносить не только это. **Творчество проявляется абсолютно во всем, в новых подходах к выполнению привычной и стандартной работы, к учебе и жизни.** Просто если человек начинает делать все не по стандартам, а по-новому, используя свое воображение и желание, это и есть творческие способности. Все, что мешает нам творить, – это наши неправильные знания о том, что такое творчество и в чем оно проявляется. *Начните каждый день по 10-20 минут посвящать размышлениям о своей мечте и о том, к чему вас ведет природа и душа.*

**Владеть:**

***Досуг и хобби партнера, разовые авантюры и прочие эмоциональные и физические нагрузки принимаются супругами и взрослыми детьми совместно.***

*Ничто так не делает жизнь легко переносимой, как деятельность, направленная к одной цели.  
Шиллер Иоганн Кристоф Фридрих*

По оценкам детей, сегодня «главный» в семье – родители (мама или папа), поскольку они принимают решения. Родители же считают, что главные в семье – дети, так как семья служит их интересам. И при этом и родители, и дети утверждают, что ситуация их не устраивает. Почему?

В семье не должно быть единственного главного! Каждый член семьи является главным в зоне своих полномочий, о которых необходимо договориться между собой. Чтобы правильно распределить зоны полномочий, мы предлагаем наиболее важные решения, касающиеся всей семьи, выносить на семейный совет. А в случае возникновения аварийных ситуаций право принятия решения и ответственность берет на себя так называемый «аварийный лидер» – тот, кто в состоянии лучше всех справиться с ситуацией.

К аварийным ситуациям относятся пожар, внезапная тяжелая болезнь/травма одного из членов семьи, вооруженное нападение, ограбление, стихийное бедствие, нестандартная ситуация на выезде, решение, которое не удастся принять семейному совету.

***Семейный совет необходим для принятия решений, касающихся всей семьи, для планирования совместной деятельности взрослых и ребят, решения конфликтных ситуаций, которые не разрешаются естественным путем, предупреждения конфликтов.*** Совместными усилиями взрослые и дети разработали последовательность действий, в результате которых семейный совет работает эффективно. Основопологающим принципом работы семейного совета является принятие решений при полном согласии всех членов семьи, с учетом необходимости идти на взаимные компромиссы.

И взрослые, и дети отметили необходимость и важность совместной деятельности родителей и детей как ключевого способа создания семейной команды, выработки партнерских отношений, передачи от родителей к детям знаний и навыков. Как показывают наши игры, наиболее распространенными видами совместной деятельности являются:

*вынужденная совместная деятельность (чистота в доме, помощь престарелым родственникам);*

*развлечения (отдых на природе, туристические походы, спортивные соревнования, культурные мероприятия);*

*помощь – общение, размышления, поддержка, анализ ситуации, понимание проблем и способ их решения.*

## 5. Совместные дела по дому

### **Знать:**

***Для вас семейные дела по дому – не самая большая проблема, самые тяжелые и крупные обязанности вы можете выполнять совместно.***

*Собраться вместе – это начало. Остаться вместе – это прогресс. Работать вместе – это успех.*  
Генри Форд

Довольно часто мне приходится слышать жалобы примерно следующего характера: «Рутинная заела», «Быт разрушает любовь и отношения», «Из-за бытовых проблем, которые мы не смогли решить, наша семья распалась» и тому подобные вещи.

Вот и получается, что все то, что является неотъемлемой частью нашей жизни, может разрушить самое прекрасное, что у нас есть – любовь. Так ли это на самом деле? Многие скажут, что так, ведь из-за разбросанных носков, из-за грязной посуды, из-за обид на супруга за то, что он перепутал и вместо свеклы купил морковь, из-за всего этого происходят ссоры, скандалы, конфликты, которые капля за каплей, день за днем разрушают отношения.

***Но кто-то скажет: «Быт? Рутинная? Бытовые проблемы? Что это вообще такое и как эти вещи могут повлиять на наши отношения с любимым(ой)? Нет, нас, наоборот, быт только объединяет».*** И будут полностью правы, ведь хочешь – не хочешь, а довольно большая часть времени уходит на решение тех или иных проблем. И вот именно в эти моменты партнеры могут стать ближе друг к другу, объединить свои усилия, а главное, получить от этого массу удовольствий и выгоды.

В начале семейной жизни я относилась к первой группе женщин, которые считают, что быт и трудности разрушают семью, негативно сказываются на отношениях, что «муж не помогает, потому что делает это мне назло» и так далее. Часто у меня возникало ощущение, что действительно, большая часть моей жизни проходит за уборкой нашего жилья, приготовлением пищи, покупками одежды или продуктов, стиркой, каким-то ремонтом и так далее, так далее.

Но это было давно, сейчас же я с уверенностью могу сказать, что именно быт, бытовые трудности и проблемы, в том числе и их решение, могут не только сблизить вас с партнером, но и по-настоящему сплотить вас, сделать вашу семью крепкой, а главное – счастливой. Да-да, вы не ослышались, именно бытовые задачи могут помочь вашей семье стать крепче и счастливее.

Вот смотрите, так ли уж много времени мы проводим друг с другом? Ведь что получается, с утра все собираются на работу (в садик, школу), вечером, как правило, если и остается время, но не у всех остаются силы и желание общаться.

А в выходные? В выходные, как правило, начинается уборка, стирка, поездки по магазинам, готовка и тому подобные необходимые занятия.

Скажите, где во всем этом вы как пара? Где ваше общение? Где ваше совместное времяпрепровождение, которое доставило бы вам удовольствие?

Ведь что получается, именно в выходные, когда лучше всего отоспаться, по-настоящему отдохнуть от рабочей недели, побыть вдвоем, спокойно посидеть и поговорить друг с другом, провести качественно время с детьми, побыть одной или просто побродить медленно по улице, именно в эти дни мы больше всего заняты уборкой-стиркой-глажкой.

В итоге получается, что за неделю устали на работе, за выходные устали дома, и вся эта усталость копится, а потом выплескивается в раздражение на самых близких и родных. И так живут многие семьи, так, в свое время, жили мы с мужем. Но, как я уже говорила, это было раньше, а потом я стала размышлять, что можно сделать, чтобы бытовые проблемы не превращали нашу семью в поле боя?

Я стала размышлять о том, как можно эффективнее распределить свое время, как можно быстрее делать ту или другую домашнюю обязанность, думала, что нужно в субботу вставать пораньше, чтобы к обеду или хотя бы к вечеру освободиться от домашних дел. Но все это было не то, а что-то действительно стоящее в голову не приходило.

И вот как-то мы с мужем поехали в гости в моей двоюродной бабушке. Уже вечером, когда муж спал, бабушка стала рассказывать мне о дальних родственниках и о том, как ей нравится ездить

к ним в гости. Живут они вместе уже давно, вырастили двоих детей, но при этом у них чудесные отношения, они часто смеются, много отдыхают, встречаются с друзьями, ездят в гости, продолжают работать и так далее.

Вначале я не поверила.

– Как так? Когда они все успевают? Как можно отдыхать, каждые выходные встречаться с друзьями или ездить вдвоем на природу или в гости, при этом ещё и дети, и работа? Как у них это получается? Нет, я не верю.

– Ну что ты не веришь. Ты же их знаешь. Хоть и не близко общались, но сама все видела.

Да, ещё в юности я пару раз встречалась с ними на каких-то праздниках, где собиралась вся родня. И действительно, из всех родственников меня больше всего интересовали именно они. **Как так у них получается? Всегда веселые, всегда рядом друг с другом, общительные, а главное – не уставшие и не озлобившиеся друг на друга и на весь мир в целом.**

– Ну, хорошо. Я их помню, и все-таки не понимаю, как у них на все времени хватает?

И вот тогда моя двоюродная бабушка рассказала мне их «секрет», который вот уже несколько лет стал и нашим с мужем «секретом», делающим наши отношения теплее, крепче и счастливее.

– А все очень просто, они никогда не делают домашнюю работу по выходным. Я к ним приезжаю обычно в конце недели, и они уже заранее предупреждают, что в субботу мы пойдем или в сауну (вот уже много лет они регулярно по субботам ходят туда с друзьями), или будем играть в волейбол, или поедем в лес и так далее.

**Все домашние дела они стараются переделать в будние дни, или после работы, или с утра. Но даже если что-то не доделали, даже если грибы не успели дочистить, они все бросают и в выходные никогда ничего не делают. В выходные они отдыхают, или вместе с друзьями, или вместе с детьми, или одни. Выходные для них – выходные, по-настоящему семейные дни.**

Вот это да. Тогда я слушала свою бабушку и с трудом верила в то, что такое возможно в нашей с мужем семье. Ведь как-то так с детства у нас въелось, что уборка – по субботам. Что в выходные мы чистим, трясем, моем, закупаем и так далее.

Уже дома я рассказала мужу о том, что услышала от бабушки. Вы думаете, что в ответ я услышала что-то типа «Вот здорово, давай попробуем»? Да ничего подобного. Муж покивал головой, согласился с тем, что и такое может быть, и... просто забыл об этом. А когда я предложила делать уборку, закупки и остальную домашнюю мелочь по пятницам вечером, то услышала, что в пятницу мы уставшие, это день перед выходными и тому подобные возмущения.

Несмотря на это идея о том, чтобы выделить нашей семье полноценные выходные, не оставляла меня в покое. И вот я постепенно, шаг за шагом, стала разрабатывать план осуществления этой идеи.

**Во-первых**, я поняла, что хотела бы заниматься решением домашних обязанностей не по одному, а вместе. Чтобы даже не всегда приятные дела служили нам очередной ступенькой к укреплению семьи. Например, если муж пошел за покупками, я в это время делаю дома уборку. А потом мы вместе разбираем купленное им, обсуждаем, что ещё необходимо, он рассказывает, как добыл что-то вкусненькое, я восхищаюсь, как это у него получается так всё здорово купить (на самом деле так и есть, он замечательно делает закупки для семьи, все учитывает, покупает и необходимое, и вкусненькое).

**Во-вторых**, как-то так пошло, что в нашей семье не прижились магазинные полуфабрикаты. Все-таки домашняя пища есть домашняя. Особых разносолов мы никогда не готовили, но есть какие-то базовые приготовления, например, те же голубцы или вареники и т.п. Но чтобы приготовить те же вареники или голубцы на месяц, одна я буду делать их пару дней, устану и т.д. Но как было бы здорово, если бы муж помогал мне и делал тяжелую часть работы.

И в семье моих родителей, и в семье родителей мужа нет такого, чтобы родители садились и вместе что-то делали, при этом бы весело болтали, смеялись и что-то обсуждали.

Я же мечтала именно о такой семье, где все вместе, где весело, дружно и легко, не думая, что приготовление пищи – это «тяжелая необходимость».

Постепенно, шаг за шагом, я стала делиться с мужем своими мечтами. Вначале он не верил в возможность их осуществления, ведь все совместные дела в семье его родителей заканчивались ссорами и руганью.

Я же рассказывала, как было бы здорово вот вместе что-то делать, при этом не воспринимать, что мы «работаем и заняты домашними обязанностями», а просто об этом даже не думать. В это время что-то обсуждать, делиться мечтами, над чем-то смеяться и т.д. После того, как муж привык к этой мысли и не стал больше саботировать мои попытки делать что-то вместе, я завела тесто на вареники и попросила мужа как следует тесто намять. Сама же в это время была рядом и делала начинку, рассказывала что-то веселое.

Потом мы стали делать вареники. Хотя у мужа лепить их явно не получалось, зато он отлично раскатывал тесто для них. Так, за приятной болтовней и воспоминаниями о чем-то веселом, мы и не заметили, как сделали все, что планировали.

При этом я не стала сопротивляться и на просьбу мужа сварить первую же порцию вареников сразу же согласилась. Ведь как это романтично, на столе тесто, начинка, мука, а мы сели рядышком и из одной чашки ели наши с ним первые вареники.

Мужу понравилось то, что было все по-другому, не так, как ему запомнилось с детства. Мы не ссорились, мы не стали ждать, пока переделаем все, что запланировали, а перекусили, ему понравилось, что мы никуда не спешили, а медленно и спокойно обо всем поговорили, даже не замечая особо, что при этом делаем заготовки на месяц.

**В-третьих**, постепенно я стала высвобождать выходные. Также несколько раз обсудила с мужем, как было бы здорово, если в выходные мы будем полноценно отдыхать, а всю уборку и необходимые домашние хлопоты будем делать в будни.

Например, закупки. Зачем на них тратить половину выходного дня, когда можно все купить вечером после работы?

Или стирка. Зачем столько времени тратить в выходной, когда это так же можно решить вечером в любой рабочий день?

Все то же самое с мытьем пола, чисткой сантехники и тому подобных необходимых вещей.

Постепенно мы даже покупку одежды перенесли с выходных на будни после работы. Планируем этот день заранее, например, в пятницу. Стараемся пораньше освободиться с работы и едем покупать то, что наметили.

Так, шаг за шагом, в нашей семье ушло понятие «домашние обязанности» и прижилось понятие «совместные занятия по дому». Сейчас уже и не помню, когда мы ссорились из-за того, что кто-то что-то не сделал в выходной, потому что за неделю устал и хотел отоспаться. Конечно, для этого выходные и есть. Выходные – это святое. Делаем всё, что угодно, только не уборку, стирку, глажку.

Так что подумайте об этом и **начинайте менять убеждение** с «быт разрушает отношения» на «быт – это то прекрасное, что отношения улучшает, делает крепче, счастливее и гармоничнее».<sup>25</sup>

*Анастасия Гай*

### **Знать:**

***Весь перечень основных дел по дому, как ежедневных, так и еженедельных, ежемесячных, ежеквартальных, но и таких, как раз в один, три года или в пять лет.***

*Для порядка в доме нужна женщина, для беспорядка их нужно две.*

*Стас Янковский*

У каждой домохозяйки есть море задач. Но чтобы не устраивать самой себе «завалы», можно распределить задачи. Итак, какие же задачи необходимо выполнять маме и жене:

- Готовка – каждый день.
- Стирка – 1-2 р. в неделю.
- Уборка жилых комнат – ежедневно по мелочам, 1 р. в неделю более тщательная, раз в полгода – генеральная.

<sup>25</sup> <http://www.sun-hands.ru/1psihologbit.html>

- Уборка кухни – каждый день мытье посуды, раз в неделю пересмотр содержимого холодильника, раз в месяц – основательная чистка кастрюль-сковородок, духовки и т.д.
- Уборка ванной.
- Уход за домашними растениями (животными).
- Мелкий ремонт вещей.
- Оплата счетов.
- Покупка продуктов.
- Глажка – раз в неделю.
- Заготовка полуфабрикатов – раз в месяц.

И еще море мелких, но, разумеется, важных задач.

Как их можно распределить? С помощью адекватного **планирования**. К примеру, в первой половине дня лучше ходить за продуктами и оплачивать счета, а стирать и убирать лучше в те дни, когда никуда спешить не надо.

Моё распределение задач на неделю:

Понедельник. Мне нравится начинать неделю активно, поэтому самые сложные задачи я всегда делаю в понедельник. Самое сложное для меня, пожалуй, уборка в комнате. Тем более после выходных обычно в доме бардак ужасный. Потому, как только муж отправляется на работу, я быстренько убираюсь: навожу порядок в шкафах, расставляю по местам вещи, протираю пыль и мою пол. Это все я успеваю сделать за час-полтора. Комната у нас одна.

Вторник. Поездка в город. Оплата счетов, необходимые покупки (то, что нельзя купить возле дома). Большую закупку продуктов мы делаем раз в месяц всей семьей. Бытовую химию и средства ухода за собой я покупаю раз в полгода, год.

Среда. Уборка кухни. Понятно, что посуду надо мыть каждый день, и желательнее сразу же после еды, чтобы она не копилась. Но вот кастрюли/сковородки/духовка требуют больше внимания, чем мойка посуды. В этот же день делаю ревизию холодильника. Составляю список необходимых продуктов. Меняю полотенца и мочалки. Расставляю все на места.

Четверг – это стирка. После завтрака быстренько сортирую вещи и запускаю стирку. Если надо, то вечером делаю мелкий ремонт одежды. Там пуговицу пришить, дырку заштопать.

Пятница. День глажки и уборки ванной комнаты. Меняю постельное белье, полотенца. Смотрю погоду и планирую выходные.

Суббота и воскресенье – семейные дни. Готовим вкусняшки, смотрим фильмы. Если позволяет погода – гуляем.

**Готовить еду надо ежедневно.** На завтрак что-нибудь легкое – оладьи, омлет, каша, чай, бутерброды. Это быстро. Если утром есть время, то я сразу же начинаю готовить обед, к примеру, если надо сварить мясо, то ставлю варить его заранее. На ужин тоже не готовлю сложных блюд – тушеные овощи, запеканка, пюре, спагетти.

**Меню я продумываю заранее (на месяц вперед).** Супы-борщи готовлю раз в два дня. Для того чтобы было проще, раз в месяц я делаю заготовки – супные пакетики с замороженными нарезанными овощами, нарезанное мясо, пельмени, фарш. Очень помогает упростить готовку. К тому же продуманное заранее меню позволяет готовить разнообразно и вкусно, при этом не затрачивая много времени. Тем более, что нужные продукты у меня есть под руками всегда.

Это то, что качается бытовых задач. В эти же колонки я вписываю задачи, которые возникают непосредственно – прогулки с ребенком и уход за собой. В общих чертах я просто приблизительно планирую время. Таким образом, получается, и время есть свободное, и нет завала с домашними хлопотами.<sup>26</sup>

Анна Рицакова

«Она ему уже раз десять сказала: «Вынеси елку!» Он сначала соглашался: «Да-да», затем злился: «Сколько можно меня пилить!» Она бросала тарелки в раковину так яростно, что, казалось, разобьет: «А как тебя не пилить, скажи? По-хорошему ты не понимаешь, по-плохому не хочешь. Елка, что, до 8 Марта у нас стоять будет?» Они даже не замечали, как анекдотично ссорились.

<sup>26</sup> <http://anna.vn.ua/zadachi.html>

Даша вскипает: «У него одна-единственная обязанность – раз в год установить и разобрать елку, и даже это он делает после скандала. Он тут живет, как барин! Разбрасывает свои вещи, а я хожу и подбираю... Полотенце! Мокрое полотенце всегда бросает на кровать. Два года живем и два года, каждый божий день – на кровать! На именины мне подарок сделал: торжественно заявил, что теперь сам будет пылесосить квартиру. И что? Забывает! Амнезия у моего благоверного. Даже мусор я выношу сама, потому что не могу видеть его недовольную физиономию, не могу слышать его нытье: «Даш, давай потом...» Вот пусть хоть елка стоит ему живым укором!»

«Я не когда не была сварливой хозяйкой, – рассуждает героиня романа Гиллиан Флин «Исчезнувшая». – Всегда скорее гордилась, что не пилю мужа. Но Ник просто вынуждает меня придираюсь, это вскипает во мне. Я готова допустить в быту некоторое неряшество – от лени, от беззаботности... Ник – не тот парень, чтобы размышлять: пропылесосить пол или вымыть холодильник. Он в самом деле не видит, что накопилась грязь. Совершенно. Но мне по душе определенный уровень комфорта, полагаю, справедливо требовать, чтобы мусорное ведро не заполнялось с горкой, а на тарелках не сох неделями кетчуп. Это нормальное поведение взрослых людей, живущих вместе. И когда Ник не выполняет элементарных правил, я должна ворчать, хотя меня это и бесит. Ты превращаешь меня в стерву, которой я никогда не была и не хотела стать, вынуждаешь цепляться к бытовым мелочам. А все потому, что не выполняешь простейших правил».

«Как можно устаивать скандал из-за елки? – Дима наконец выходит из своей комнаты. Он явно решил помириться. – Как можно ругаться из-за елки, Даша, сама подумай?» Даше нечего ответить. Действительно – как? Разве об этом мечтала? Может прекратить придирки и жить так, как согласен жить он: среди разбросанных носков на липком полу? **И почему это некоторые женщины так стремятся упорядочить, очистить мир? Вон соседская семья – никогда не ссорятся, а у самих все чашки коричневые изнутри от грязи. Может, так и надо: кто хочет кофе, тот пусть ищет чашку, споласкивает ее от плесени – и никаких проблем?** Или, может, смириться, забыть обиды и молча обслуживать мужа, как недееспособного инвалида? Но Даша выбирает третий путь: ворчит, требует справедливости. Превращается в стерву, которой быть никогда не хотела.

Наталья Радулова,

«Вынеси елку», журнал «Огонек», №2, 2015, с. 52

Предыдущую колонку «Вынеси елку» мужчины не восприняли всерьез... Один гражданин даже посоветовал: «Наташ, не пиши о вещах, которые никого уже не волнуют. У современного горожанина дел по дому немного: пропылесосить, постирать, помыть посуду. И все!» Я усмехнулась и посмотрела на жену этого умного гражданина. Она молча пила свой кофе. «Кто у вас в доме развешивает белье?» – спросила я у гражданина. «При чем тут это? – пожал он плечами. – Я и сам стираю иногда, это нетрудно». «Кто гладит? – продолжила я. – Кто сортирует носки по парам? Развешивает блузки и рубашки на плечиках? Кто проверяет, что за дрянь скопилась под резинкой в стиральной машине? Кто время от времени протирает стиралку и моет ее «иллюминатор» – изнутри и снаружи?» Мой собеседник тоже оглянулся на жену: «Какая еще резинка? Юля! Зачем вообще мыть этот «иллюминатор», он разве не самоочищается?... Чему вы улыбаетесь, девки?»

**Даже в современном доме полно мелких дел, о которых такие вот граждане, привыкшие мыслить глобально, не догадываются.** Кто-то же моет то, что не поставишь в посудомойку. Кто-то невидимый протирает от пыли карнизы, батареи, плафоны светильников, изголовье кровати. Кто-то моет стаканчик, где стоят зубные щетки, и расчески, и детские совочки моет от песка, и входную дверь – снаружи, а микроволновку – изнутри. Кто-то насыпает соль в солонку, а перец в перечницу. Специальным средством обрабатывает кружок ржавчины вокруг крана. Вытирает лужу, которая натекла в коридоре от ботинок. Следит, чтобы в доме не закончилась туалетная бумага, пластырь, мусорные пакеты. Избавляется от накипи в кофеварке. Стирает следы от пальцев на выключателе. Вычищает крошки из тостера...

«Решила я, – пишет Ольга Вольвач, – составить список дел по наведению и поддержанию порядка. А потом раскидать их по календарю: **что-то делать раз в год (капитальная чистка мебели, к примеру), что-то раз в сезон (шторы выстирать, погладить, развесить), что-то раз в месяц (мыть кухонные шкафы, ножек от табуреток), что-то раз в неделю (подоконники протереть**

*и т.п.), что-то ежедневно. Набралось около 400 дел, и это без супермаркетов, «детских миров», стояний у плиты, поликлиник, «мама, давай играть» и ухода за собой. Сама не ожидала!»*

Все это незаметно для мужа. Вот мужу и кажется, что у нас уютно и чисто само по себе. Ну, или потому, что он, герой, раз в неделю пропылесосит. Им обидно, всем этим женщинам, чью работу не ценят. «Это все мелочи, – говорят их мужья. – Без этого можно обойтись». Да, можно. Но жизнь сразу станет не такой комфортной. Как сказала еще одна мать семейства: «Они без меня не сдохнут, конечно, но где лежат запасные куски мыла или тряпочки для уборки за черепахой – никто не в курсе».

*Наталья Радулова,  
«Сама не ожидала», журнал «Огонек», №3, 2015, с. 52*

### **Знать:**

***Жена знает, что муж всегда может лично помочь или правильно организовать выполнение необходимых домашних дел.***

*Домашняя работа стремится заполнить все свободное время плюс еще полчаса.  
Ширли Конран*

Во многих семьях актуален вопрос о том, как привлечь мужа к выполнению домашних обязанностей. Мужчина ничего не делает по дому, и не очень помогают просьбы, и даже скандалы со стороны женщины.

***Как добиться от мужчины участия в домашних делах? Как в том числе привлечь мужчину к воспитанию детей? Может быть, это вообще невыполнимая задача?***

Сразу скажу, что эта задача выполнимая. Хотя, конечно, мужчины бывают разные, и в некоторых случаях может потребоваться довольно много времени.

Поскольку я сам много лет назад был точно таким мужчиной, то могу коротко описать моё перевоспитание. (Когда я начал свою семейную жизнь, то также ничего не умел делать и особо не участвовал в домашних делах.)

Периодически я, конечно, подключался к домашним делам под давлением моей жены и что-то делал. Но потом опять переставал делать до следующего давления. И как-то моя жена спросила: «А почему ты очень мало делаешь по дому, и только после бесконечных напоминаний?»

Я задумался над этим вопросом. А действительно, почему я ничего не делаю? Понятно, что в семье моих родителей меня приучили ничего не делать, но почему я сейчас, у себя в семье, продолжаю ничего не делать? Ведь, в принципе, я не против помочь любимой и иногда даже помогаю.

Ответ пришел довольно быстро.

***Во-первых, что бы я ни делал по дому, моя жена всегда была недовольна этим.***

Есть, конечно, и другие причины того, что я мало или даже почти ничего не делал по дому, но это одна из самых главных. Я не говорю, что она ко мне придиралась несправедливо. Нет, такого не было. Недовольство всегда было справедливо.

Ведь я, как уже писал выше, не умел ничего делать по дому. Естественно, что когда я начинал что-то делать, то делал не просто плохо, а очень плохо. Грязь размазывал по полу, еда подгорала, вещи не стирались, прикрученные шкафы падали и т.д. Моя жена была недовольна качеством моей работы или даже смеялась надо мной.

Конечно, после этого моё желание делать домашнюю работу вовсе не увеличивалось, а только уменьшалось. Выслушав меня, моя жена стала хвалить меня за малейшую помощь (не перехваливать, конечно, а хвалила по факту, т.е. после того, как я что-то делал). И неважно, что вначале я делал все совершенно не так, иногда ей приходилось переделывать за мной.

В первые месяцы моей «помощи» я уверен, что ей было проще всё сделать самой. Однако она проявляла терпение, показывала, если нужно, как делать (а нужно было почти всегда) и спокойно все объясняла. Сейчас у меня свой круг домашних обязанностей, и я делаю их без напоминания и с нормальным качеством. Но, поверьте мне, что так было далеко не всегда.

*То же самое с воспитанием детей. Мужчина часто пытается чем-то помочь женщине, но то не так пеленает, то не тем кормит, то не так успокаивает, то не так купает, то еще что-то делает «страшное». Если так отучивать мужчину от воспитания, то он вскоре будет за 10 метров обходить ребенка, лишь бы не сделать что-то «не так».*

Например, женщина устала одна воспитывать детей и решила их оставить на несколько часов со своим мужем. Муж согласился и остался с детьми, а жена пошла к подруге, пройтись по магазинам или просто погулять.

Не очень уж сложно предсказать то, что будет, когда она вернется. Для этого не нужно быть Шерлоком Холмсом. Жена возвращается, а дети не накормлены, едят то, что им врач запретил, не уложены спать вовремя или спят, не переодевшись в пижамы, уроки не сделаны и т.д. Фантазия бесконечна, и любая женщина, оказавшаяся в такой ситуации, может наверняка рассказать свои истории.

*Но если подумать, то такое поведение мужа совершенно предсказуемо. Ведь это то же самое, что поручить человеку какое-то дело, в котором он совершенно не разбирается, и попросить его сделать.*

Допустим, мужчина попросит женщину дособирать двигатель от его любимого мотоцикла. И женщина, если будет даже стараться, то обязательно прикрутит не ту гайку не к тому болту. А потом мужчина будет возмущаться, что «ну это же очевидно», «да там же всё было разложено, только закрутить» и т.д.

То же самое с домашними обязанностями и воспитанием детей. Только кажется, что всё очевидно. На самом деле для человека, который их никогда не выполнял, они вовсе не очевидны, и нужно обязательно обучение.

Соответственно, сами не отстраняйте мужчин от помощи в уходе и в воспитании детей, в помощи по дому. И, конечно, благодарите за любую помощь, вне зависимости от качества. При этом не критикуйте, а спокойно объясняйте, если он что-то сделал не так.

### ***Во-вторых, снижайте требования к качеству выполнения домашних обязанностей.***

В принципе, я уже об этом писал выше, но обязательно нужен этот пункт отдельно расписать.

Поймите, дорогие женщины, что мужчины в принципе не способны, особенно в начале семейной жизни, даже приблизиться к тому качеству выполнения домашних обязанностей, которое обычно практикуют жены.

Поэтому здесь есть только два пути.

#### *Путь первый.*

Выполнять домашние обязанности, требующие, по мнению женщины, качества, делать в первое время только самой. Этот путь возможен, но он сугубо вспомогательный. К примеру, я не умею и не хочу готовить хотя бы минимально сложные блюда, только самый мужской минимум (пару каш, картошку, яичницу). Поэтому всё остальное готовит любимая, а я выполняю достаточно трудоёмкие, но простые обязанности, такие как закупить продукты, почистить, помыть, порезать, потереть, даже поставить предварительно кастрюлю с водой.

Этот путь рабочий, но все домашние обязанности так не распределишь.

#### *Путь второй.*

Уменьшить требования к качеству домашней работы, особенно вначале. Если речь идет о первом этапе семейной жизни, то нужно уменьшать требования к качеству не на 20-30 %, а в разы. Именно в разы.

Вот здесь очень частая причина того, почему женщины не могут приучить мужчин к выполнению домашних обязанностей. Ведь как бы ни старался мужчина, а стараться сильно он не может по определению, так как это для него новая и неинтересная работа, он не может выполнить домашнюю работу так же, как женщина.

Поэтому здесь два варианта. Либо вы привыкнете, что мужчина делает сначала домашние обязанности хуже, чем вы, а по мере обучения всё равно хуже, чем вы. Либо вы будете всегда выполнять их сами.

Обычно, как бы вы ни старались, всё равно мужчина будет делать не совсем так, как вам хочется (есть исключения).

Моя любимая решила так: «Да, пусть будет немного хуже сделано, но это будет делать муж, чем будет всё отлично сделано, но это буду делать я».

Я рекомендую вам сделать так же. То есть делать самой меньше в 2-3 раза домашних обязанностей, возложив большую и самую трудоёмкую их часть на мужа, даже если в первое время будет происходить значительное ухудшение качества.

***В-третьих, говорите мужу, что вам нужно помочь, а не намекайте.***

Почти в каждой третьей статье на сайте «Солнечные руки» о психологии мужчин я пишу о том, что мужчинам нужно говорить прямо о том, что вам нужно, а не намекать, так как они совершенно не понимают намеки. Именно не понимают, а не делают вид, что не понимают. Мужчина именно не понимает, как и чем нужно помочь женщине в домашних обязанностях, если она прямо не говорит об этом.

Однако, как показала практика, именно этот принцип психологии мужчин почему-то сложнее всего усваивается женщинами, хотя он один из самых важных. Поэтому немного повторения.

*Если вам нужна помощь мужчины, то говорите об этом прямо.* Как говорить, можете прочитать в статье «Мужчина вас не понимает? Говорите прямо, чего хотите!» В противном случае он не поймет, а вы обидитесь. Ваши слова о том, что:

- я устала от выполнения домашних обязанностей;*
- в семье моей подруги муж много помогает, и у них от этого больше времени на прогулки, секс, общение и т.д.;*
- скопилось куча грязной одежды, а мне ещё нужно готовить;*
- карниз скоро упадет.*

На мой мужской взгляд, фантазия женщин для того, чтобы намекать о том, что им нужно, вместо того, чтобы сказать прямо, просто безгранична. Как Шахерезада, она может выдумать 1000 и 1 намёк на то, что ей нужно, вместо того, чтобы просто сказать: «Почисти, пожалуйста, картошку и потри морковку со свеклой, я сварю борщ». Неужели так сложно? Неужели сложно сказать просто, что нужно?

Видимо не очень просто, но я уверен, что вы научитесь это делать, и тогда ваша жизнь с женщиной (и мужчины с вами тоже) заметно упростится. И уверяю вас, что научиться говорить прямо о том, что вам нужно, гораздо проще, чем научить мужчину понимать ваши намёки.

Конечно, есть и другие способы, тонкости, облегчающие приучение мужчины к выполнению домашних обязанностей. Подробно рекомендую прочитать о них в книге Анастасии Гай «Как заставить мужчину слезть с дивана 2. Секреты счастливых женщин».

Если кратко, то, например, лучше, чтобы мужчина выполнял одни и те же обязанности в течение многих лет, а не сегодня одно, а завтра – другое. Или по возможности так распределять домашние обязанности, чтобы мужчина не делал то, что ему сильно не нравится или не получается. Есть и другие тонкости, но всё же главное – это терпеливое объяснение того, как что-то нужно делать с сильным снижением требований к качеству исполнения, похвала за помощь, постепенность, особенно вначале.

И еще о помощи в воспитании детей. В семье моих родителей меня «воспитали» не делать домашние обязанности. Это происходило примерно так. Мне примерно лет 5-6, мама моет пол. Я беру ещё одну тряпку и начинаю «помогать». То есть разливаю воду и начинаю развозить грязь по углам. От такой «помощи» мама начинает кричать на меня и критиковать. Через 10 лет я полностью «воспитан» и ничего не делал по дому, даже если попросят. Не повторяйте ошибки моих родителей и воспитывайте своих сыновей так, чтобы они не были обузой для будущей жены и для вас, когда станут подростками. Кстати, это касается не только сыновей, но и дочерей.

Итак, обучение мужчины выполнять домашние обязанности без напоминания и с приемлемым качеством – это вполне посильная задача для любой женщины. Главное – это следовать простым и проверенным на практике многими счастливыми семьями принципам. Тогда, если не ждать слишком быстрых результатов, то мужчина обязательно рано или поздно начнет делать то, что нужно.<sup>27</sup>

*Рашид Курранов*

<sup>27</sup> <http://www.sun-hands.ru/5psihologipomoshnik.html>

**Знать:**

***Все семейные дела уже распределены между членами семьи, и не возникает крупных трений из-за нерешённых домашних дел.***

*Домашнее хозяйство подобно кроссворду:*

*жена – по вертикали,*

*муж – по горизонтали.*

*Андрей Кнышев*

Активно привлекайте к домашним обязанностям мужа (мужчину), а детей приучайте к самостоятельности.

Однако всё-таки несколько замечаний по технической стороне дела. Я говорю в основном, как приучить мужчину к домашним обязанностям, но это, конечно, относится и к детям с поправкой на возраст.

– Если мужчина никогда раньше (в семье своих родителей) ничего не делал по дому, то приучать нужно с одной стороны жестко, с другой – постепенно. ***Начните с одной домашней обязанности и доводите дело до конца, пока он не почувствует, что это его обязанность.*** В первые разы мужчина (или ребенок), конечно, всё будет делать неправильно или даже испортит что-нибудь. Но в любом случае его нужно похвалить. Пусть у него останется приятное впечатление от того, что он вам помог, и вы остались довольны, погладили, так сказать, его по шерстке.

– ***Никогда не меняйтесь домашними обязанностями (исключения не берем).*** Сегодня я хожу по магазинам, а завтра ты – это не работает, или очень плохо работает. Лучше, если у каждого будут четко определенные обязанности. Такое распределение будет проще, качество выполнения выше, споров меньше, и вообще лучше, просто поверьте.

– ***Не нужно добиваться равенства в распределении домашних обязанностей.*** Кто-то всегда будет делать больше, кто-то – меньше. Да и не всегда можно сравнить. Некоторые обязанности занимают много времени, а от некоторых устаешь, так как они требуют непрерывного внимания или еще чего-то. Этот спор о том, кто больше делает, а кто – меньше, без конца и края, и главное – безрезультатный. Пусть мужчина делает большую половину обязанностей, он же сильный и вообще мужчина. Не спорьте с ним по этому поводу.

– ***Намного лучше, если вы приучите себя и вашего мужчину выполнять определенные обязанности в определенное время и в определенный день.*** По утрам мы делаем то-то, по вечерам то-то, по пятницам то-то, по субботам то-то. Такое распределение обязанностей творит чудеса. Какое-то время, конечно, будет нужно потратить на то, чтобы приучить себя и своих домашних. Зато потом не будет никаких споров и нытья. Если так не сделать, то всегда будет: «Давай это завтра, а это попозже и т.д.» Если же они привыкнут к определенным дням или часам, то будут чудеса, когда муж (дети) будут сами всё делать без напоминания. Это и вам проще, и тем, кому нужно делать. Человек раб привычки.

– ***Достаточно редко, но всё-таки бывает, что мужчина (дети) отлынивает от какой-то обязанности не потому, что ленился, а потому, что плохо приспособлен к ней.*** Если у мужчины с какой-то домашней обязанностью что-то не «идет» долгое время, несмотря на все его старания, то может быть, проще поручить ему что-то другое.

Например, я просто не способен варить сложные блюда. Я долго и честно старался, так как хотел научиться варить хотя бы одно вкусное праздничное блюдо. Но всё бесполезно. Простые блюда получаются, а сложные – нет.

Мне проще всё купить, почистить, порезать, помыть посуду и сделать еще что-то, возможно, занимающее намного больше времени, чем готовить вкусные праздничные блюда. А моя жена любит готовить, особенно что-то сложное, и у неё это отлично получается, но она сильно устает, если ей приходится всё чистить, резать, тереть, да если ещё и закупать продукты, то это – всё, полвечера к ней лучше не подходить. Поэтому мне проще всё самому купить, все почистить-порезать и устранить из кухни, чтобы жена получила удовольствие от приготовления и не устала при этом. В

результате в нашей семье счастливая и неуставшая женщина, и довольный тем, что жена счастлива – муж, то есть я.<sup>28</sup>

Рашид Кирранов

**Знать:**

***Вы всегда чувствуете, когда ваш партнёр устаёт из-за семейных дел, и, в случае необходимости, вы можете оказать дополнительную поддержку своему партнёру.***

*Домашняя работа – не только лучшая терапия, но и необходимое занятие. Редкое дело так быстро приносит результаты, а следовательно и удовлетворение.*  
Марлен Дитрих

Понимание отдыха может довольно сильно отличаться у женщин и мужчин.

***Отдых для женщины может заключаться в том, чтобы поболтать с подругой или с мужем (когда нет подруги поблизости).*** Три или четыре часа такой болтовни ни о чём, и женщина чувствует себя полностью отдохнувшей.

Иногда девушки думают, что примерно так же можно отдохнуть и с любимым. То есть поболтать 3-4 часа о том, о чём. Но если мужчина «отдохнул» так несколько часов, то часто он думает, что лучше бы ему тяжёлые мешки в это время грузить где-нибудь. А если это были разговоры не просто ни о чём, а «женские разговоры», то тогда вообще всё. Лучше уехать в командировку на пару недель, где нужно работать по 12 часов в день без выходных.

***Отдых для женщины часто заключается в том, чтобы выполнять несложную домашнюю работу (не для всех).*** Это может быть какая-то простая уборка квартиры, перебирание одежды (например, для моей жены). Иногда это может быть поход по магазинам для выбора одежды или какой-то домашней утвари и т.д. Как вы уже, наверное, поняли, такая деятельность вовсе не является для мужчины отдыхом. Я не говорю, что мужчин не нужно привлекать к домашней работе, но это не отдых, даже если деятельность предельно простая.

Удивительно, но даже лежание на диване может быть не отдыхом для мужчины. Если мужчина лежит на диване и каждые 5 минут женщина прерывает его каким-то вопросом, то даже 2 часа лежания – это не отдых.

Какие оказываются мужчины привередливые, можете подумать вы. И то ему не так, и это не так. На самом деле всё проще. Мужчины не привередливые, они просто немного другие. Самое простое – это привыкнуть и понять особенности мужской психологии, и всё. Ведь вы же как-то привыкли, что, к примеру, домашние цветы не любят ваш замечательный торт. Подавай им почву, воду и солнечный свет. Видишь ли, какие привередливые, торт не хотят! А автомобиль тоже привередливый. Торт ему, оказывается, тоже не хочется. Нужно бензин, масло и ещё всякая ерунда, которую и не выговоришь-то сразу.

В примере с автомобилем и домашними цветами вам даже в голову не приходит, что они привередливые, и, соответственно, вы не возмущаетесь по этому поводу. Так почему же мужчины кажутся некоторым женщинам привередливыми? Только потому, что вам кажется, что они такие же, как и вы. Но это глубочайшее заблуждение.

На самом деле ***мужчины другие***. Они не привередливые, просто им нужно то, что нужно. Дайте им то, что нужно, и вы будете самой счастливой женщиной или, по крайней мере, половину для этого вы сделаете. Дать мужчине то, что ему нужно, обычно очень просто. Нужно просто знать, что это, и привыкнуть.

Как отдыхают мужчины? Обычно это просто одиночество и молчание. Может быть, это немного разговоры о делах (его) и немного выполнение какой-то рутинной мужской работы вроде похода в магазин, где выбор чего-то предельно прост (к примеру, покупка продуктов в известном магазине по известному списку). Однако основной отдых – это одиночество.

Одиночество, конечно, нужно и женщинам. Однако не многие готовы признать у себя такую потребность и выделить несколько часов в неделю на то, чтобы ничего не делать. То есть вообще

<sup>28</sup> <http://www.sun-hands.ru/5psihologivlybit1.html>

ничего. Не смотреть телевизор, не читать что-то, не делать уборку и т.д. Выделяйте время для одиночества, и совместная жизнь станет намного проще.

Итак, как определить момент, когда мужчину лучше оставить одного отдохнуть?

**Во-первых, исходите из определенного минимума, который нужен абсолютно любому человеку.**

Будем исходить из предположения, что каждому мужчине нужно хотя бы раз в неделю несколько часов одиночества и отдыха. Задайте себе вопрос, есть ли этот минимум у вашего мужчины?

Если есть, то хорошо. Если нет, то очень желательно выделить в совместном графике жизни какое-то время, когда ваш партнер (а заодно и вы, если это возможно) побудет в одиночестве и отдохнет.

Этот признак очень прост. Выполнить его также очень просто. Немного сложнее сделать так, чтобы это вошло в привычку.

Однако если получится хотя бы раз в неделю оставлять мужчину наедине с собой, то вы станете реже ссориться и быстрее мириться. Ведь у мужчины в одиночестве возвращаются силы и энергия, и растворяются обиды. Не полностью, конечно, но хотя бы частично.

А разве не о сильном и энергичном мужчине вы мечтаете? А если этот мужчина ещё и не обижается и не раздражается, разве это не здорово?

С моей стороны было бы слишком большим преувеличением утверждать, что если дать мужчине много времени быть одному, то такой мужчина станет сильным, энергичным и необидчивым. Однако такое простое действие может увеличить мужскую силу (психики, конечно, а не тела) процентов на 10-20, а то и больше. По-моему, очень даже хороший результат при минимуме усилий.

Общее правило таково. **Каждому человеку, и особенно мужчине, нужно периодически быть одному.** Даже если мужчина действительно не хочет быть один, а лезет к вам со своим общением, то это всего лишь дурная привычка, кем-то привитая с детства. Эта привычка иногда заглушает реальные потребности психики.

Но от того, что их заглушили, они не перестают существовать, и если их не удовлетворяют (потребности), то они всегда как-то всё равно выходят наружу, только уже в каком-то неправильном состоянии.

То есть если ваш любимый даже вроде как и не хочет одиночества и отдыха, то отправляйте его к этому одиночеству в принудительном порядке. Самый минимум – это несколько часов в неделю. Хорошо – это примерно по 30 минут каждый день и один раз в неделю несколько часов. Совсем хорошо – это час каждый день и один раз в неделю несколько часов.

Можете ориентироваться на эти нормы. Если не выдерживаются, то подумайте, как осуществить.

**Во-вторых, видно, что мужчина пытается уйти от разговоров и общения.**

Если исходить из того, что отдых для мужчины – это во многом молчание, то повышенное количество молчания, уход от разговоров – это явный признак того, что мужчине нужно побыть одному.

Нужно просто научиться проявлять чуть больше внимательности. Если партнёр уходит от общения, то нужно его прекратить. Как правило, повторение и просьба чего-то, когда партнер закрылся от общения, бессмысленно и ведет только к взаимному раздражению. Вы будете раздражены тем, что вас не слушают, а ваш любимый тем, что вы не хотите понять, что пора остановиться.

Конечно, не факт, что ваш партнер устал в прямом смысле слова и хочет побыть один. Возможно, что он сбегает от ваших женских разговоров (по сути выяснения отношений, при которых он всегда остаётся неправ), но об этом не в этой статье.

Другими словами, если партнер не идет к вам сам, если он слабо откликается на вашу просьбу об общении, то его лучше оставить одного.

**В-третьих, количество времени на одиночество и отдых обычно увеличивается при напряженном графике работы, неприятностях на работе и в личной жизни, каких-то быстрых переменах в жизни.**

Понятно, что когда человек напряженно работает, когда у вашего партнера неприятности по работе или в личной жизни, что-то резко меняется в жизни, то нужно время, чтобы всё это осознать, привыкнуть к новому положению вещей.

Если такое есть в жизни вашего любимого, то выделите ему больше времени для отдыха и одиночества.

Попробую еще другими словами, чтобы было понятней. Если у вашего любимого неприятности на работе, быстрые перемены в жизни и т.д., то это вовсе не значит, что ему хочется их с вами обсудить. Это значит лишь то, что ему нужно побыть одному, и намного больше времени, чем обычно.

Если вы предоставите ему такую возможность, то он рано или поздно прибежит к вам и ещё надоест со своими рассказами. Но это потом. А сначала ему нужно помолчать и побыть одному.

Общее правило с мужчинами состоит в том, что если он не хочет сам разговаривать, то и не нужно его тянуть на разговор. Займитесь своими делами, отдохните сами, сходите к подругам, в спортивный зал и т.д.

Это в принципе довольно универсальное правило. Если ребенок, к примеру, играет один и никого не зовет, лучший способ – это не лезть к нему, а дать наиграться одному или просто побыть одному. Никто никуда не денется. Все всё равно придут к женщине или маме.

Я бы хотел, чтобы у вас не возникло впечатления о том, что партнерам нужно мало общаться между собой. Я вовсе не сторонник того, чтобы партнеры после работы разбежались по разным комнатам или вообще кто-то так задерживался на работе, что приходил за полночь и сразу ложился спать, или бы придя с работы смотрели телевизор и не общались.

Если так происходит постоянно, то практически неизбежно возникает какая-то отчужденность в отношениях. Через какое-то время становится не о чём поговорить. Ещё через некоторое время может возникнуть равнодушие, и периодически может возникать вопрос о том, что этот человек делает здесь. Ну да ладно, статья, в общем, не об этом. Не нужно прыгать из крайности в крайность, вот, собственно, об этом предупреждение.

Итак, **давайте мужчине (и себе, конечно, тоже) время для одиночества. Не пытайтесь разговаривать с ним тогда, когда ему нужно помолчать.** Соблюдение этих простых правил однозначно приведет к улучшению ваших отношений. А если вам осталось непонятно, о чем идет речь, читайте подробно в книге «Как влюбить в себя мужчину на всю жизнь, или Никогда не бегайте за мужчиной, пусть он бежит за вами».<sup>29</sup>

Рашид Кирранов

#### **Уметь:**

***Вы стараетесь находить формы совместного активного досуга и времяпрепровождения.***

*Не делай другому того, что было бы неприятно тебе самому.*

*Афоризмы древнего мира*

Иногда кажется, что в сутках не хватает всего пары лишних часов, чтобы полноценно, не отвлекаясь на другие вещи, провести время с семьей. Как обычно бывает: пока занимались домашней рутинной, не успели поиграть в железную дорогу, планировали покататься на роликах в единственный свободный выходной, а дождь спутал планы, долго делали уроки, и не осталось сил почитать перед сном. Хотя все мы понимаем, что нет ничего ценнее, чем часы, проведенные с любимыми людьми, свободное время не всегда находится. Однако когда у детей и взрослых есть общие увлечения, количество совместных минут вырастает автоматически.

Конечно, **интересы всех членов семьи могут не совпадать.** Например, родители могут заметить, что ребенок с раннего детства тяготеет к активным видам спорта, но сами при этом останутся убежденными домоседами и будут наблюдать за успехами наследника со зрительской скамьи. Разница интересов и темпераментов естественна, и все-таки не означает, что общие увлечения для разнохарактерной семьи невозможны. При желании всегда найдется компромисс в виде дела, которое нравится всем.

Плюсы семейных увлечений очевидны. Во-первых, совместное дело объединяет. Вы наверняка замечали, что **быстрее всего общий язык находится с теми, с кем мы занимаемся одной деятельностью и делим впечатления.** В такие моменты царит особая атмосфера, когда хочется разговаривать, делиться радостным или наболевшим, ведь близкие люди рядом, и никто не отвлекается на посторонние вещи.

<sup>29</sup> [http://www.sun-hands.ru/5muzhchina\\_nuzhdaetsya\\_v\\_odinochestve.html](http://www.sun-hands.ru/5muzhchina_nuzhdaetsya_v_odinochestve.html)

Во-вторых, вовлекая детей в новую, интересную для них деятельность, мы поощряем любознательность и творческую активность, склоняем к тому, чтобы они проводили время разнообразно, встряхиваем от повседневности. К тому же любимое дело – неплохой способ отвлечь детей от пассивного времяпрепровождения с гаджетами, особенно если хобби не связано с электроникой.

В-третьих, то, что является увлечением, часто носит образовательный характер. Хотя сами дети могут того не подозревать, в процессе общения с родителями они приобретают навыки, которые позже могут демонстрировать и вне семьи, например, научить друзей тому, что умеют сами, а следовательно – проявить лидерские качества. Умение разбираться в чем-то досконально, интерес к конкретной теме и глубокое знание вопроса повышают детскую самооценку.

И все-таки главный плюс семейных увлечений – время и общение друг с другом. **Что же сделать, чтобы объединить детей и взрослых в один круг?** Вариантов два: заразить детей своей страстью или заразиться увлеченностью от самих детей.

Вы любите возиться с машиной, ходить в походы, печь пироги? Так пусть же дети будут рядом. Если они проявляют желание помочь, поучаствовать – смело приглашайте. Сколько существует семейных историй, в которых, глядя на паяющего проводки и детали папу, и сын вдруг начинал разбираться в микросхемах. Нет ничего проще, чем привлечь ребенка к любимому делу, попросить его о небольшой помощи, рассказать по ходу дела, чем вы заняты, доверить часть работы. Обычно маленьким детям только этого и надо – чтобы взяли в свою взрослую игру и дали почувствовать, что они тоже могут быть полезны.

Какие увлечения могут стать совместными?

*Спорт.* Неважно, какой вид спорта вы выберете. Главное, чтобы он был по душе и детям, и взрослым, и в занятиях могла быть задействована вся семейная команда. Хорошо, когда спорт является традицией: ежегодное открытие футбольного сезона на дачном газоне, бассейн дважды в неделю, горные лыжи, каток по воскресеньям, велосипедные прогулки, начиная с младенчества, когда малыш гордо восседает в велокресле. Если дети испытывают удовольствие от досуга с родителями с малых лет, есть шанс, что физическая активность всегда будет вызывать у них приятные ассоциации, а привычка к спорту закрепится на всю жизнь.

*Путешествия.* Вместе открывать мир родного края или далеких континентов, изучать иностранные языки, на время чувствовать себя жителями других мест, складывать в семейную копилку сотни смешных историй, а главное – получать совместные впечатления. Память о местах, в которых побывал вместе с родителями – это то, что остается с человеком навсегда.

*Кулинария.* Малыши еще не умеют ходить, но уже увлеченно играют с кастрюлями и половниками. А подрастая, тянутся участвовать в кулинарных процессах, которыми заняты мамы и папы. Готовить вместе – вот простой способ занимать детей без отрыва от домашних дел. Всегда найдется что-то, что можно доверить и самым маленьким. Нужно лишь первые несколько раз подсказать, как придерживать чашку одной рукой, а второй – взбивать яйцо с молоком, как пересыпать муку в тесто, приставив пакет поближе к миске, чтобы мука не сыпалась мимо. Терпение и несколько раскрытых секретов – и удовольствие станет совместным, а результаты кулинарного творчества можно будет оценивать за общим столом.

*Чтение.* Это одно из самых доступных увлечений, которые могут остаться с детьми на всю жизнь, если заинтересовать их книгами с раннего возраста. Поэтому лучше начинать знакомство с литературой, когда ребенок еще даже не говорит, но уже готов слушать стихи и сказки в вашем исполнении. Так книга становится неотъемлемой частью его жизни, а в доме часто звучит фраза: «Давай прочитаем?».

*Творчество.* Когда родители увлечены рисованием, поделками, шитьем или вязанием, они могут легко зажечь своим азартом детей, если будут разрешать принимать участие в творческом процессе. Присмотритесь, к чему тянет детей, и разрешайте помогать – приклеить украшение или подержать ленточку, раскрасить деталь, достать тюбик с краской, поиграть с клубками пряжи, смастерить юбку для куклы из лоскутов. Давайте маленькие поручения и постарайтесь, чтобы они были простыми. Дети быстро теряют интерес, если дело кажется им запутанным. Гораздо проще сдружиться на почве того, что у ребенка хорошо получается.

*Игры.* Настольные «Монополия» и «Эрудит», шашки или шахматы, а может быть, не домашние варианты: бильярд, мини-гольф, аэрохоккей. Совместная игра гарантирует нескучно проведенное время, а в процессе вы можете давать полезные советы и научить ребенка такому важному моменту, как умение достойно принимать проигрыш, справляться с неудачами и радоваться за того, кто одержал победу в этот раз.

Нет ограничений в том, что может сплотить семью. Любая тема, которой заинтересованы вы: рыбалка, садоводство, фотография – может стать любимой и для детей. Точно так же и вас может увлечь тема, которая в данный момент занимает детский ум: астрономия, насекомые, фокусы, музыка. Следовать за увлечениями вместе с детьми просто: читать энциклопедии, смотреть научно-популярные фильмы, искать информацию в Интернете, ходить в музеи на выставки по интересующей теме, просто обсуждать то, что детей волнует. К тому же бывают хобби, которые можно сочетать, например, увлеченный фотошопом ребенок может помогать вам обрабатывать кадры из отпуска.

А еще **стоит помнить о такой особенности, как разница возрастов и темпераментов.** Когда одним делом занимаются люди разных поколений, становится очевидна разница в умениях. Медлительность детей может раздражать взрослых: кажется, что некоторые вещи выполняются не так быстро и качественно, как сделали бы вы. Будьте готовы к такой реакции и постарайтесь найти в себе точку терпения. Иначе как только вы начнете сердиться и выражать недовольство, ребенок быстро исключит совместное занятие из тех, что доставляют ему радость. Дети понимают, что до определенного момента их результаты могут уступать по качеству результатам взрослых. Поэтому **похвала и воодушевление особенно важны.** Пусть не всегда все идет по-вашему, общее хобби – это еще и возможность понять, как работать в команде и учитывать темп других. Попробуйте не воспринимать совместные увлечения как серьезный процесс обучения интересному делу, просто начните получать от этого времени максимальное удовольствие.

### **Владеть:**

***Основные бытовые проблемы решаются сразу, и их выполнение зависит от того, кто на данный момент более компетентен и свободен.***

*Согласно данным судебной статистики, еще ни одна жена не застрелила мужа в тот момент, когда он мыл посуду.*  
Елена Ермолова

Рассуждения: «Сначала ты для меня что-то сделай, а потом я сделаю» для меня напоминают торг на базаре. Ты мне, я тебе. Деньги вечером, а стулья утром. Я делаю больше, а ты меньше и т.д.

Такая философия, в принципе, работает в какой-то мере для тех, кто хочет просто какое-то время встречаться друг с другом, а потом расстаться. Однако для счастливой семейной жизни и даже просто для длительных счастливых отношений между мужчиной и женщиной такая стратегия вообще неприменима.

Почему, можете спросить вы. Ведь должен же соблюдаться какой-то баланс между тем, что делает мужчина и что делает женщина? Прежде чем отвечать на эти вопросы, приведу небольшую аналогию.

**«Семейная лодка разбилась о рифы».** Наверное, довольно часто вы слышали это выражение. Давайте попробуем на него опереться.

Почему же у некоторых семейная лодка разбивается о рифы, а у некоторых спокойно и счастливо плавает по 50 и больше лет? Что делают те, у кого лодка долго плавает? Как создавать счастливые отношения?

Например, возник шторм. Тогда мужчина и женщина могут вместе убирать паруса, поворачивать лодку против ветра, откачивать воду, которая попала в лодку и т.д. Мужчина и женщина будут делать всё возможное и зависящее от них для того, чтобы лодка не утонула.

Допустим, другая картина. Шторм приближается. Женщина начинает убирать паруса и предлагает то же самое сделать мужчине (или наоборот, неважно). Тогда мужчина говорит: «А сейчас твоя очередь убирать паруса и выкачивать воду. Я делал это в прошлый раз». После чего мужчина ухо-

дит в каюту и ложится спать. Тогда что может произойти с лодкой? Естественно, что женщина может одна не справиться со всей работой, и тогда лодка пойдет ко дну.

В этой аналогии лодка и есть счастливая семья или просто счастливые совместные отношения.

Практически так же дело обстоит и в семье. Если постоянно идет торговля и каждый высчитывает, сколько он сделал и почему он больше делает, а тот меньше, то такая семья может существовать. Но, как вы уже, наверное, поняли, она будет существовать до первого сильного шторма.

А поскольку штормы (кризисы) в семье раз в несколько лет периодически случаются, то распад семьи практически неизбежен.

Что же делать?

Во-первых, понять, что принцип торговли слабо применим к построению счастливых семейных отношений.

Ты мне, я тебе. Я сделал больше, ты меньше. Этот принцип не очень хорошо подходит для семьи. Каждый делает для семьи то, что может в силу своих способностей и возможностей. Этот принцип намного лучше подходит для счастливых отношений.

**Поймите, что в семье всегда кто-то больше делает, а кто-то – меньше.** Это неизбежно. Попытка достичь равенства в работе и в том, кто больше или меньше вкладывает – это совершенно бесполезное и вредное дело.

Идея справедливости и равенства не работает ни в жизни, ни в семье, так как способности и начальные условия различаются в сотни раз. Поэтому даже и **не пытайтесь достичь справедливости в семье.** Любые сравнения «Я больше, ты меньше» ведут к явным или скрытым конфликтам. И от таких конфликтов семейное счастье может улетучиться.

По мере развития семьи каждый берет на себя какие-то функции, с которыми лучше справляется, в том числе это и домашние обязанности, но, конечно, не только они.

Поддержание общения в семье, поддержание общения с друзьями и родственниками, воспитание детей, добывание денег и т.д. и т.п. Кто-то берет на себя какую-то функцию и выполняет лучше, кто-то – хуже. Это неважно и никогда не должно идти как аргумент в каком-то споре.

**Главное, чтобы каждый старался делать по возможности максимум того, что в его силах, но без чрезмерного перенапряжения.**

В семье всегда есть неравенство, кто в каком количестве что-то сделал, заработал деньги, воспитал детей и т.д. Иногда оно распределено по времени (вчера больше зарабатывал муж, сегодня жена и т.п.). Это неравенство иногда довольно значительное, и в счастливой семье его невозможно устранить. Главное, чтобы такое распределение устраивало всех.

Плыть в семейной лодке, даже если вы делаете больше, всё равно намного лучше, чем жить одному (одной).<sup>30</sup>

Рашид Курранов

### **Владеть:**

**Муж обычно не ленится и готов помогать жене с домашними делами, чтобы облегчить ей жизнь и поддерживать общий порядок в доме.**

*Земледелие основано на труде, а не на расходах.*

*Плиний Старший Гай*

Мужчины стали ленивы, не помогают женщинам, ничего не делают, денег не зарабатывают, детьми не занимаются и т.д. Такие утверждения достаточно часто можно услышать от женщин. Так ли это?

Конечно так, скажут многие женщины. И будут во многом правы. Многие мужчины действительно довольно ленивы, очень мало помогают своим женщинам.

И ладно, если бы это было вызвано какой-то сверхнагрузкой на работе. Так нет же, женщины работают обычно никак не меньше, чем мужчины.

<sup>30</sup> <http://www.sun-hands.ru/1shastlivie-otnosheniya.html>

Я и сам был воспитан в семье родителей, где за меня делали практически все домашние обязанности. В мир самостоятельной жизни со своей семьей я вышел с убеждением, что «булки хлеба растут на деревьях», то есть имея весьма отдаленные представления о том, как выполняется домашняя работа. К тому же во мне было четкое убеждение, что её должна выполнять женщина. Соответственно, я домашнюю работу практически не делал (ну, может быть, кроме закупок).

Однако за пару лет семейной жизни я стал делать как минимум половину домашних обязанностей, и делаю их практически без напоминания. Как происходило моё воспитание?

**Сначала об ошибках.** Первые попытки меня исправить моя жена предпринимала исходя, видимо, из предположения о том, что я специально не делаю домашние обязанности, чуть ли не назло ей.

Поэтому она говорила, например, что устала, после работы готовила ужин и теперь надо бы помыть пол. Я, конечно, соглашался, но ничего не делал. Примерный мой внутренний диалог: «Ну, надо мыть, мой. Если устала, то отдохни или не мой». (Вот нехороший). Потом жена сама мыла пол, предполагая видимо, что я пойму, что ей нужна помощь. А потом был небольшой скандал.

Этот метод, как показала практика, являлся глубоко ошибочным и вел только к ругани, а какого-либо продвижения к приучению к домашним обязанностям не было. Возможно, если бы я назло жене сидел на диване, когда она выполняла домашние обязанности, то он бы сработал. Возможно, если бы я догадывался, что моя жена хочет помощи от меня, то он также сработал бы.

Однако это было совершенно не так. *Я сидел на диване, совершенно искренне думая, что так и должно быть. Ведь женщины и должны выполнять все домашние обязанности, правда ведь?*

О том, что жене нужна помощь, я и сейчас, через 16 лет после нашего первого знакомства, не блистаю особой «догадливостью». А в первые годы семейной жизни я понимал только «лечь, отжаться» и подобные не требующие особых догадок словосочетания.

Теперь о том, что сработало.

**Первое. Перестать делать все самой и при этом обижаться. Нужно постепенно приучать мужчину к мысли о том, что теперь у вас семья, и он так же несет ответственность за неё, как и вы.**

Например, можно задавать вопросы вроде: «А ты что думаешь об этом?», «А какой план у тебя?», «Как ты хочешь решать это?». А применительно к домашним обязанностям можно спросить или сказать следующее: «А какие домашние обязанности ты бы хотел выполнять?» или «Давай я сделаю это, а ты это», «Я сегодня задержусь, приготовь, пожалуйста, нам чего-нибудь». Постарайтесь произносить это естественным тоном, без каких-то сомнений и оправданий в голосе и в словах, как будто так и должно быть. (А так и должно быть). И даже если он приготовил не очень вкусно, то не критикуйте, а похвалите, скажите, что цените его внимание и усилия.

**Второе. Показать, как делается та или иная домашняя работа.** Это сейчас домашние обязанности кажутся мне элементарными. Но отчасти мой отказ от того, чтобы делать домашние обязанности, был вызван тем, что я просто не умел их делать. Ведь в детстве родители не приучали меня к ним, все делали сами. А поскольку мужчина должен быть всегда «на высоте», то и делать домашние обязанности, после выполнения которых жена будет смеяться, мне не хотелось.

Поэтому **покажите своему мужчине, как выполняются домашние обязанности.** Например, скажите: «Пойдем со мной. Сортируешь вещи по цвету, складываешь в машинку, засыпаешь порошок и нажимаешь вот сюда», примерно так. А когда мужчина начинает за вами повторять, то похвалите его и желательно сдержите смех, если сортировка вещей вас удивит или он забудет засыпать порошок или на какую кнопку жать. Ведь сразу столько много новой информации мужчине сложно переварить.

**Третье. Не перепрыгивайте с одной домашней обязанностью на другую.** Сегодня освоим одну домашнюю обязанность, завтра другую, послезавтра третью. Такая последовательность ни к чему хорошему не приведет.

**Приучите мужчину выполнять сначала одну домашнюю обязанность, пускай даже не очень качественно.** Пускай он сделает её несколько раз подряд. Пускай она закрепится за ним как его. Постепенно повышайте требования к качеству. Пускай он начнет её выполнять без вашего напоминания, вот только тогда можно смело переходить к другим обязанностям.

Например, вы хотите, чтобы ваш муж мыл посуду и готовил на завтрак простейшую кашу. И если сегодня объяснять, как мыть посуду, а завтра как готовить кашу, то вы совершите ошибку. Скорее



всего получится, что он ни тому, ни другому толком не научится и будет делать только с напоминанием и постоянным присутствием. Это только кажется, что все очень просто. На самом деле мужчине нужно время и терпение.

Поэтому сначала возьмитесь, к примеру, за посуду. Пускай помоеет или вместе помойте, похвалите. Откажитесь от критики. Не переделывайте то, как он помыл. Постепенно вводите новые требования, показывайте, что здесь не промывает и здесь. Через пару дней расскажите о том, в каком порядке нужно складывать посуду. Еще через несколько дней хвалите, только если он сам, без на-

поминания, помыл посуду. После этого не нужно уже хвалить каждый день, делайте это, например, раз в неделю, а потом и реже. Вот не прошло и месяца, как муж сам, без напоминания, моет посуду. Можно приступать к каше.

**Четвертое. Объясните мужчине, что вы хотите от него, а не ждите, что он догадается.**

Шел вчера со своей женой возле детского сада. И вижу, что три пацана, года по 3-4, стоят возле забора и говорят: «Мячик, мячик, мячик», и смотрят чуть в сторону от нас. И вот примеры моей догадливости и догадливости жены.

Я даже не понял толком, что они обращаются к нам. Ведь они на нас не смотрели, они нам ничего не говорили. Вот если бы они сказали: «Дяденька, перекиньте мяч» или «Мяч улетел», тогда бы я, конечно, понял.

Однако моя любимая продемонстрировала в очередной раз чудеса догадливости. Посмотрев туда, куда смотрели дети, она увидела мяч, который находился за забором. А потом она попросила меня перекинуть мяч через забор. Я даже умудрился спросить, а их ли это мяч, ведь они даже не просили его перекинуть, после чего выслушал от жены, что для 3-4-летних детей, к тому же пацанов, говорить: «Мячик, мячик» и смотреть в сторону мяча – вполне разумное обращение к взрослым.

Поэтому в различных жизненных ситуациях ваш мужчина не сильно отличается по догадливости от меня в этом примере. Средство по повышению его догадливости, увеличению его помощи по дому, и вообще, улучшению отношений одно и то же. Просто объясняйте мужу подробно, что вы конкретно хотели в одной ситуации, что в другой, что в третьей и почему.

Например, объясните, что если посуда моется не сразу, а когда уже в раковине целая гора, то вас это раздражает, что посуда засыхает, что мухи летают или еще что-то. Желательно без чрезмерных эмоций и на протяжении какого-то периода времени.

**Постепенно ваш муж начнет «догадываться», что посуду нужно мыть не раз в неделю, а хотя бы раз в день, и это уже прогресс.** Потом, может быть, и сразу будет мыть.

Про мытье посуды – это просто пример. Возможно, ваш мужчина на дух не переносит именно мытье посуды, а ему больше нравится пылесосить. От этого суть не меняется.

**Пятое. Пресекайте его нытье на корню.** Например, приходит муж с работы и говорит: «Я устал». Если вы пойдете по пути роли «мамы» и скажете: «Посиди родной, я сейчас всё сделаю», то разговаривать о домашних обязанностях будет сложно. Если же в другую роль, например: «Я тоже устала, ну и что», то тогда разговаривать намного проще. Общее правило такое, что усталость на работе не должна избавлять от домашних обязанностей. Иначе такие исключения быстро могут перерасти в новое правило. Конечно, бывают разные ситуации. Бывает, что нужно сделать исключение. Однако эти исключения не должны быть каждую неделю. А то сами разбалуете мужика, а потом будете всю жизнь с ним мучиться. Дальше, как обычно, небольшое сравнение.

Например, во дворе вашего дома стоит автомобиль. День стоит, два стоит, неделю стоит и никуда не двигается. Вроде как можно сделать вывод, что данная железка в принципе не умеет ездить.

Какие доказательства этого можно привести? Так вот же, эта железка уже месяц стоит на одном месте и никуда не двигается, бесполезна она для человечества.

Однако вот к этому автомобилю подошел другой человек, что-то там сделал, и автомобиль поехал. Очень быстро поехал. Намного быстрее, чем человек может идти или даже бежать. Да еще кучу груза может везти с собой. И теперь все говорят: «Какая полезная штука этот автомобиль, я хочу себе такой же».

Тогда тот человек, который настроил эту железную штуку (автомобиль), говорит всем, так ведь почти у каждого (каждой) из вас есть такая же железная штука. Достаточно только немного научиться с ней обращаться, и она будет ездить ничем не хуже, чем у меня, и будет радовать и помогать вам. Какой-то штуке нужно аккумулятор заменить, у какой-то фильтры, а где-то масло. Так и с мужчинами. Если вы поймете мужскую психологию, поймете, как правильно с нами обращаться, да плюс к этому подработаете свою самооценку, то все у вас будет хорошо. Будет выполнять домашние обязанности, да еще гордиться этим.<sup>31</sup>

Рашид Курранов

<sup>31</sup> <http://www.sun-hands.ru/5psihologipomoshnik.html>

***Владеть:***

***Вы обычно вместе занимаетесь общим физическим трудом во время ремонта дома, работ на дачном участке или помогая партнеру в его хобби или бизнесе.***

*Из всех обязанностей по отношению к другим первой является правдивость в словах и делах.*

*Гегель Георг Вильгельм Фридрих*

Дела мужчины – это что-то скучное и неинтересное. По крайней мере, в подробности вникать вовсе не хочется. Чем-то там занимается, вроде какие-то деньги зарабатывает, и этого достаточно знать для жены и для женщины.

К сожалению, или к счастью, но такой подход обычно плохо работает. Я не говорю, что не бывает женщин, которые не особо интересуются делами мужчины и при этом выходят замуж и даже долго живут семейной жизнью, такое бывает.

Однако обычно для мужчины его дела, работа, карьера, обучение и т.д. очень важны, достаточно часто, до определенного возраста, важнее, чем семья и женщина. При этом не так важно, успешен мужчина в этих самых делах или не очень, всё равно обычно они для него очень важны.

Поэтому очевидно, что девушка, которая интересуется делами своего партнера, имеет намного большие шансы построить с ним длительные отношения. Всё достаточно очевидно.

Как же научиться интересоваться делами мужчины, если они вам неинтересны?

***Во-первых, начните изучать то, чем ваш избранник занимается и что он делает.*** Закон жизни состоит в том, что если у вас нет знаний по какому-то предмету, неважно какому, то он вам неинтересен. То, что говорит сам мужчина, бывает недостаточно. Скорее всего, понадобится в течение одной-двух недель почитать что-то по данной тематике.

***Во-вторых, не беритесь сразу за сложные статьи или книги, особенно те, которые вам подсовывает ваш партнер.***

Поймите, что книги, которые вам подсовывает партнер, скорее всего, для вас слишком сложны. И это вызвано вовсе не тем, что он какой-то особенно умный (уже то, что подсовывает сложные книги, говорит о его в меру умности). Это говорит лишь о том, что он изучал данную тему несколько месяцев или даже лет, а для вас это может быть совершенно новая информация.

Поэтому возьмите самые простые статьи и книги. Если, прочитав несколько страниц книги, вы понимаете, что она слишком сложна, наполнена незнакомой терминологией, то ищите другую.

***В-третьих, можете завести небольшой проект на мужчину, куда записывайте несколько недель или даже месяцев то, что вам удалось запомнить и понять.***

Ваш любимый, конечно, будет вам рассказывать о себе. Но куча незнакомых фамилий, адресов, терминологий и т.д. в первое время бывают слишком запутанны, так как редко какой мужчина умеет хорошо и доступно выражать свои мысли.

Тогда записывайте после встречи с ним то, что вы запомнили, в какую-то отдельную тетрадь, перечитывайте её иногда, и через пару недель вы будете легко ориентироваться в его жизни. Конечно, не обязательно записывать в эту тетрадь только дела вашего избранника. Можно записывать родственников и их дни рождения и привычки, привычки мужчины (что не нравится, что нравится) и т.д.

Дополнительным бонусом будет также то, что кроме дел мужчины вы легко запомните всех его друзей, родственников, и вам будет легче произвести на них положительное впечатление, что бывает также далеко не лишним (особенно для молодых парней).

Умение разбираться в том, что важно для мужчины, является если не основным, то достаточно важным фактором во взаимоотношениях мужчины и женщины. Если то, чем занимается ваш партнер, просто и очевидно, то, возможно, никаких особых дополнительных усилий и предпринимать не нужно. Если же его занятие не очень простое, то бывает очень желательно пополнить свои знания.<sup>32</sup>

*Рашид Курранов*

<sup>32</sup> [http://www.sun-hands.ru/5kak\\_privlech\\_muzhchinu.html](http://www.sun-hands.ru/5kak_privlech_muzhchinu.html)

***Владеть:***

***Вы уверены, что если ваше материальное положение ухудшится, вы всё равно сможете поддерживать семейный очаг.***

*Постоянный труд есть закон как искусства, так и жизни.  
Оноре де Бальзак*

Чтобы обеспечить стабильность и спокойствие в семье, нужно сформировать стабилизационный фонд в рамках отдельно взятой ячейки общества – резервный фонд семьи. Создание резервного фонда – это одно из наиболее важных дел, которые нужно выполнить для оздоровления семейного бюджета и достижения финансовой стабильности.

Когда мы говорим о создании резервного фонда, слова типа «важно» или «критично» не будут преувеличением. Если вы хотите полностью контролировать свои финансы, без резервного фонда нельзя обойтись. ***Резервный фонд семьи – это ее надежный финансовый тыл:*** в спокойное время дает уверенность, а в кризисные моменты – решает проблемы.

Зачем нужен резервный фонд семьи?

***Вы перестанете влезать в долги.*** Когда возникнет экстренная ситуация, требующая внеплановых трат (болезнь, нужда в ремонте, потеря работы или снижение доходов и т.п.), вам не нужно будет брать долги, чтобы разрешить возникшую проблему и прожить ближайшие месяцы на приемлемом уровне. Вы легко справитесь своими силами, в то время как займы в трудные периоды лишь ухудшат финансовое положение.

***Вы будете более аккуратно соблюдать бюджет.*** Теперь неожиданные расходы будут покрываться из специального резервного фонда, не заставляя вас перекраивать семейный бюджет каждый месяц. Можно создать специальные резервные фонды: на подарки, на ежегодные обязательные платежи и т.п.

***У вас не будет просроченных выплат.*** Если вы живете от зарплаты до зарплаты, легко представить ситуацию, когда время выплаты, например, по кредиту или за квартиру пришло, а денег уже недостаточно. В этих случаях резервный фонд поможет избежать проблем с банком или арендодателем, но в таком случае следует пересмотреть свои траты и бюджет на следующий месяц.

***Вы будете более спокойны и уверены в будущем.*** Когда у вас есть «подушка безопасности» в виде резервного фонда, легче планировать будущее, исчезает назойливое чувство «загнанности» и беспокойства о деньгах. Нет нужды беспокоиться, что банк начислит гигантские пени за просроченный платеж или не на что будет купить подарок родителям на юбилей. Это не значит, что можно пустить расходы на самотек и тратить деньги из резервного фонда бесконтрольно. Нет, просто наличие резервного фонда дает хороший запас времени для того, чтобы принять правильные решения без спешки и потраченных нервов.

***Вы будете более свободны в принятии важных решений.*** Возможно, именно завтра Вам подвернется заманчивое предложение, например, доля в бизнесе, о котором Вы мечтали последние годы. Но! На начальном этапе развития все деньги придется вкладывать в этот бизнес... Резервный фонд в таком случае обеспечит поддержание нормального уровня жизни для семьи на ближайшее время, а Вы сможете без угрызений совести и отвлечений заняться любимым делом и преуспеть.<sup>33</sup>

MoneyTracker – Домашняя бухгалтерия

<sup>33</sup> [http://www.dominsoft.ru/articles\\_temp.php?p=artsb6](http://www.dominsoft.ru/articles_temp.php?p=artsb6)

## 6. Общий бюджет семьи

*Деньгами надо управлять, а не служить им.  
Сенека Луций Анней (младший)*

### **Знать:**

**Основным заработком должны быть постоянные и надёжные доходы от вашей конкретной профессиональной работы.**

Горизонтальная карьера – это один из самых классических способов увеличения дохода.

То есть если простым языком, то это увеличение своей квалификации и умение работать лучше и качественнее, чем другие профессионалы в этой же области. Процесс профессионального роста может быть теоретически бесконечен.

И, в общем, на эту тему написано довольно много литературы, соревноваться с которой мне сложно, да я и не буду. Однако в этих пособиях предполагается, что с повышением профессионализма автоматически увеличивается и ваш доход.

А это как показывает практика? Практика показывает, что это не совсем так. **Увеличение квалификации – это лишь одна из составляющих зарабатывания денег и увеличения дохода от горизонтальной карьеры, но есть и другие составляющие.**

В свое время я работал там, где производительность и качество работы можно было довольно точно измерить. Количество работы измерялось в количестве проектов, а качество работы – в основном в количестве возвратов на доработку и нарушении сроков.

Так вот, используя методики увеличения личной эффективности, я через год стал выдавать больше проектов, чем в начале работы, в три раза, количество возвратов на доработку снизилось чуть ли не до нуля, и нарушения сроков также снизились раз в 5.

Как вы думаете, насколько увеличилась моя заработная плата? Я думаю, если вы наемный работник в компании среднего либо крупного размера, то ответ вы знаете.

Зарплата не увеличилась ни на рубль. Правда, мой руководитель при подведении итогов похлопал меня по плечу и сказал: «Ты стал хорошо работать». В тот момент такая поддержка была для меня по значимости не меньше, чем доход от работы, но тем не менее похлопывание по плечу – это похлопывание по плечу, а повышение дохода – это повышение дохода.

Итак, давайте выведем правило. **Квалификация – это только одна из составляющих дохода, и часто не самая важная.**

Здесь сразу небольшое отступление от темы. Только не подумайте, что я призываю вас не повышать профессиональную квалификацию. Профессионал своего дела – это и внутреннее удовлетворение, это и уважение коллег, и еще много чего другого. Но я говорю об извлечении дохода из горизонтального роста.

Тогда от чего же зависит доход? Доход зависит от оценки вашей квалификации работодателем, клиентами и т.д. Как правило, только работодателем. А эта оценка происходит на основании реальной квалификации чуть ли не в предпоследнюю очередь.

Давайте начнем разбивать на части, от чего зависит оценка квалификации.

**Первое – это подтверждение вашей квалификации бумажкой.**

Вам кажется это очевидным? Однако 50-60 % людей не соблюдают это правило в том или ином виде. Они думают, что если они профессионалы, то никакие бумажки им не нужны. А это очень и очень глубокое заблуждение.

А правило для повышения дохода состоит в том, чтобы не только повышать свою профессиональную квалификацию, но и прилагать усилия, иногда мизерные, а иногда и значительные, для подтверждения вашей квалификации соответствующей бумажкой. Иначе вы, скорее всего, никакого увеличения дохода не получите.

Примитивный пример. Например, ваш знакомый инструктор автошколы научил вас прекрасно водить автомобиль, и вы сейчас водите его лучше, чем Шумахер (многократный чемпион мира по автогонкам). Теперь вы решили извлечь из этого навыка деньги, например, устроившись водителем или инструктором автошколы и т.д.

Сможете ли вы это сделать? Конечно, нет. Вам, несмотря на ваши замечательные навыки вождения и знания правил дорожного движения, необходимо получить водительские права. Конечно, вы их получите без проблем, но, тем не менее, обращаю ваше внимание на этот момент. Именно права дают вам возможность зарабатывать, а не ваш навык.

И таких «прав», которые нужно получить или закрепить в жизни, очень много. Иногда они очевидны, как в вышеприведенном примере с автомобилем, а иногда – не очень. Иногда их просто получить, а иногда – нужно потрудиться.

Тем не менее если вы хотите увеличить свой доход от горизонтальной карьеры, вам нужно прилагать усилия к выполнению формальных требований.

Чтобы было чуть понятней, приведу несколько таких требований:

- высшее образование. Довольно часто невозможно получить какую-то работу без высшего или специального высшего образования. За примерами далеко ходить не нужно. Это судья, врач, юрист. Попробуйте самостоятельно найти еще с десяток примеров. Соответственно, опытный фельдшер может знать намного больше молодого врача, но никогда не сможет занять определенные должности, если у него нет соответствующего образования;

- стаж работы по специальности (соответственно, нужна запись в трудовой книжке);

- различные разряды и категории. Можно быть прекрасным токарем, но для получения более высокой заработной платы нужно именно сдать экзамены на получение разряда;

- допуски к определенным видам работ (к примеру, работе с электричеством выше 1000 Вольт);

- сдача экзаменов на определенную должность, например, тот же судья, адвокат, кадастровый инженер и т.д.;

- получение патента на свои изобретения и т.п.;

- различные права на определенные работы;

- защита кандидатских диссертаций, докторских диссертаций. Вот где теряется чуть ли не половина ученых. Идея у них есть, но сделать из этой идеи кандидатскую диссертацию они не в состоянии;

- недекларируемое как обязательное, но на практике обязательное дополнительное образование, например, военная академия для тех, кто хочет расти по служебной лестнице выше подполковника и т.д. (могу ошибиться, так как давно не общался с военными);

- победа на определенных конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах и т.д. Вспомните, что даже Генри Форду, который считал, что гонки на автомобилях приносят вред автомобильной отрасли, приходилось участвовать в гонках на автомобилях.

Если вы будете думать: «Ну, эти формальности не для меня, это все ерунда, главное знания и профессионализм, рано или поздно все разберутся», то если вам 18-25 лет, такая позиция еще нормальна. Но если вам больше, а вы до сих пор так думаете и доказываете это другим, то, скорее всего, у вас проблемы с повышением заработной платы.

Теперь немного о некоторых ошибках в горизонтальном росте:

***Ошибка первая. Образование и дипломы получаются не исходя из потребности профессии.***

Казалось бы, очевидно, но тем не менее процентов 20 людей допускают эту ошибку в том или ином виде.

Например, человек начинает свою карьеру в качестве электрика. В течение 5-6 лет он набирается опыта и становится хорошим, крепким профессионалом своего дела. Кроме профессионализма появляются и признаки этого роста, то есть повышение по разрядной сетке с увеличением дохода.

У этого человека появляется желание получить высшее образование. Казалось бы, очевидное решение, нужно получать высшее образование по специальности энергетик или что-то подобное. В этом же предприятии можно устроиться на работу энергетиком. Но человек решает, что ему больше нравится работать инженером-конструктором. После этого он с большими усилиями заканчивает институт по специальности инженер-конструктор (механик).

Только оказывается, что никому не нужен инженер-механик без опыта работы, а энергетиком бы его с удовольствием взяли. И он остается работать на своей прежней работе. Получается, что годы усилий, с точки зрения извлечения дохода из профессионального роста, ничего не принесли.

Это не такой уж редкий пример из жизни. Довольно часто люди получают обучение исходя из слишком стандартных представлений о том, что нужно для профессионального роста.

Парикмахеры изучают английский язык, преподаватели английского изучают бухгалтерский учет, а бухгалтеры изучают психологию. Всё это очень и очень здорово, если вы это изучаете просто для себя. Однако если речь идет о профессиональном росте, то тогда трата времени на то, что не отвечает потребностям этого роста, скорее всего, не принесет ожидаемого увеличения дохода.

Поэтому проходите обучение самостоятельно, на курсах, в высших учебных заведениях – там, где это нужно для вашей профессии. Подумайте над тем, какое обучение вам необходимо пройти, какую бумажку получить для следующего шага в вашем карьерном росте, и сконцентрируйте усилия только на этом.

***Вторая ошибка. Профессиональный рост легко происходит в профильных организациях и тяжело идет в непрофильных организациях.***

О чем я говорю? Что такое работа в профильной организации?

Это работа бухгалтера в аудиторской фирме, это работа юриста в юридической фирме, это работа строителя в строительной фирме и т.д.

В этих организациях работают много коллег, быстро нарабатывается опыт, так как есть у кого поучиться. Кроме того, именно в профильные организации поступают самые сложные случаи, здесь внедряются и апробируются все новшества.

Под частично профильными организациями я подразумеваю те виды организаций, где есть крупные профильные отделы. То есть, например, крупная бухгалтерия, юридический отдел и т.д.

В непрофильных небольших организациях профессиональный опыт, как правило, нарабатывается значительно медленнее. Например, бухгалтер в маленькой торговой фирме работает один, сложные случаи здесь возникают редко и, как правило, за их разрешением обращаются к другим людям, новшества в них апробируются медленно, если вообще до них доходят.

Поэтому, если вы хотите быстрого профессионального роста, то работайте в профильных организациях.

В таких организациях, как правило, гораздо проще получить и необходимые для закрепления профессионального роста бумажки. Например, защитить кандидатскую диссертацию, лицензию и т.д. Только опять обращаю ваше внимание – все бумажки, которые вы получаете, должны прямо или в перспективе влиять на ваш доход. В некоторых областях, например, без той же кандидатской диссертации (а лучше докторской) невозможно пробиться наверх и хорошо зарабатывать. А в других профессиональных областях кандидатская диссертация никому не интересна.

***Третья ошибка. Для многих, наверно, очевидное правило, но тем не менее. Значительный профессиональный рост возможен только в самых крупных специализированных центрах.***

Профессиональный рост, если не брать первые пару ступеней, – это все большая и большая специализация.

К примеру, не бывает просто юриста суперкласса. Если мы говорим о юристе с квалификацией российского уровня, то это всегда специализированный юрист. Либо это адвокат по уголовным делам, либо юрист по налоговым спорам, либо по семейным и т.д.

А для специализации, как еще заметил Адам Смит, нужен рынок. В маленькой деревне не найдется работы даже для одного юриста, который умеет всё. В районном центре могут жить несколько юристов, которые мастера на все руки (то есть работают по уголовным, гражданским делам), в среднем городке могут жить уже несколько десятков юристов, часть которых специализируется на оформлении недвижимости, часть – на уголовных, часть – на гражданских делах.

И только в очень крупных городах могут работать юристы, специализирующиеся, к примеру, на налоге на прибыль. Вот их-то квалификацию и можно назвать квалификацией в масштабах России.

Соответственно, если вы хотите стать суперпрофессионалом, то вам прямая дорога в самые крупные специализированные центры. Как правило, они находятся в самых крупных городах, но могут и образовываться своего рода «Силиконовые долины», Академгородки и т.д.

***Четвертая ошибка. Достаточно часто люди в своих мыслях усложняют возможность получения необходимых бумажек.***

Получение диплома о высшем образовании или защита диссертации, сдача экзаменов на право занятия определенной должности, патентование и т.д. кажется многим людям очень сложным, долгим и утомительным.

Как правило, это больше страхи, чем реальные сложности. Самые обычные люди, не блещущие особым интеллектом, памятью и трудоспособностью, тысячами выполняют их при тех же условиях, в каких находитесь вы.

Например, получение высшего образования в данный момент превратилось во многом в определенный бизнес, где ценят своих клиентов (то есть студентов) и не выгоняют их, даже если те не очень справляются с обучением, ведь это потеря огромных денег. Выполнение контрольных, курсовых и диплома – это тоже бизнес. За мизерную плату вы можете заказать их, избавив себя от кучи работы, иногда совершенно ненужной. Я ведь не предлагаю вам закончить мехмат МГУ или что-то подобное.

Также с диссертацией, патентами и т.д. Или очень несложно самому разобраться, или можно купить частично, или полностью совершенно недорого.

Я не призываю вас не учиться. Учитесь, если есть силы и возможности. Но иногда это не очень просто, особенно если вы уже взрослый и работаете. Школьные знания забыты, есть семья, дети, работа и т.д. А 70 % преподаваемых знаний никому не нужны, но вот диплом нужен.

**Пятая ошибка. Есть требования очевидные, а есть не очень очевидные формальные требования. Узнавайте о тех и других и, соответственно, учитывайте их в своих стратегиях.**

Довольно часто несоблюдение человеком неформальных требований ставит крест на его карьере, а он об этом даже не подозревает. Узнавайте о них подробнее. Это может быть пол (женщина, мужчина), отсутствие взысканий, некая представительность (костюм, поведение не как у клоуна). Иногда основная сложность – это не столько соблюдение этих требований, сколько то, что о них никто не рассказывает. Узнавайте, выполняйте.

**Шестая ошибка. Очень сложно расти на первых ступенях, даже если мозги у вас, как у Эйнштейна. Иногда это даже невозможно.** Поэтому старайтесь на первоначальных ступенях не задерживаться. Если вы разнорабочий, то это не очень хорошее начало. Куда расти? Можно стать бригадиром, но это уже не горизонтальный рост, а вертикальный. Вот, собственно, основные советы по горизонтальному росту и извлечению из него дополнительного дохода.

*Рашид Курранов,*  
<http://www.sun-hands.ru/6bydgetzarabotat2.html>

### **Знать:**

***Вы заранее рассчитали, что доходы вашей семьи будут выше расходов. У вас нет проблем с неконтролируемыми тратами, вы знаете, куда уходят все деньги.***

*Дорогая, я как раз закончил работу над нашим семейным бюджетом.  
Кого-то из нас придется сократить.  
«The Penguin Dictionary of Jokes»*

Перед тем, как планировать семейный бюджет, необходимо сначала знать, какие реальные расходы у вас проходят. Ведь иногда то, что человек думает о своих расходах, кардинально отличается от того, что происходит на самом деле. Если вы хотя бы один месяц в году будете записывать все свои расходы и потом письменно их анализировать, то узнаете о себе очень много нового.

Можно, конечно, не записывать вообще все расходы семейного бюджета, а только по определенному направлению, например, еде, кафе, одежде и т.д. (такой совет дается новичкам в этом деле в предыдущем занятии). Запись всех расходов, собирание чеков и т.д. перед началом планирования семейного бюджета – это довольно тяжелая работа. Если же вы этого никогда раньше не делали, то ваш мозг может сильно протестовать над таким насилием и начнет через пару недель лениться, забывать, пропускать. Поэтому можно начать с малого.

*Где вести семейный бюджет?*

Начнем с того, что **учет личных финансов необходимо вести каждый день**. Все, что от вас требуется на первых порах – это учитывать все свои доходы и расходы и заносить их в тетрадь, компьютерную программу или телефон. Многие такие программы можно бесплатно скачать в Интернете. Не храните ваши записи на разных клочках бумаги, в карманах, сумках, тумбочках и т.д. Иначе вы просто их потеряете. Можно вести учет на компьютере с помощью Excel. Но если ваш компьютер не постоянно включен и эта программа не открыта, гораздо проще сделать запись в тетрадь, чем



потом включать компьютер, открывать программу и т.д.

Когда вы уже определитесь, сколько и на что у вас тратится в месяц, и на чем можно безболезненно сэкономить, строгий учет расходов можно и не вести.

**Главное – это контроль затрат.** *Поставьте себе в телефоне ежедневное напоминание либо будильник на девять или десять часов вечера, для того чтобы не забыть указывать израсходованные или заработанные за день деньги.*

Разделите все затраты семейства на категории, подкатегории и статьи.

Категория – это систематизация ваших статей расходов и доходов по направлениям. Деление личных финансов на категории нужно для того, чтобы упорядочить движение ваших денег.

Подкатегория – это статьи расходов или доходов, сгруппированные по схожим признакам, входящие в состав категории.

Категории содержат общую информацию. Если вести только одни категории, то картина ваших доходов и расходов будет неполная. Например, статью «Продукты» можно разбить на такие подкатегории, как мясо, молочная продукция, колбасы, сыры, овощи, фрукты, рыба, напитки, сладкое.

Статья расходов или доходов – это непосредственный источник возникновения расхода или дохода. Например, вы купили палку колбасы. Колбаса в данном случае будет (Статьей расхода), Подкатегории –> (Колбасы, Сыр), Категории –> (Продукты).

«Как будут называться статьи расходов – неважно, лишь бы они были предельно конкретными, – говорит наш финансовый консультант Алия Бахтина, руководитель компании «Алхимия финансов». – К этому процессу можно подойти творчески и придумать свою собственную классификацию статей расходов. Главное ведь не названия, а цель, с которой все это делается».

Таблицу вы можете составить сами, лишь бы она была удобна и понятна для вас. Категории и подкатегории также у каждого человека будут свои. Приведем пример таблицы для учета расходов

человека на месяц, который решил записывать все свои траты и начинает анализировать детально одну часть из них (прислушиваясь к совету первого урока), а именно затраты на питание вне дома.

Расходы в апреле								
	Категории	Обязательные расходы	Транспорт	...	Питание вне дома			
Дата	Статьи/ подкатегории				Кафе	Буфет	Столовая	Итого за день
	Солянка				70 р.			700 р.
	Чай					30 р.		
	Интернет	600 р.						
	...							
	Солянка						50 р.	70 р.
	Проезд в транспорте		20 р.					
	<i>Итого</i>							

Таким образом, записываем все без исключения расходы (можно лишь расходы по анализируемой части, если сложно). Для этого начертим таблицу в тетради. В вертикальных столбцах записаны категории расходов. Причем расходы на питание вне дома для детального изучения разделены на подкатегории – кафе, буфет, столовая. **В горизонтальных строках записываем дату траты и статью расхода, а цену помещаем в нужную клеточку. Подсчет расходов в приведенном примере ведем за день и за месяц, причем за месяц – по категориям и подкатегориям расходов.**

Как правило, строк в статье расходов намного больше, чем в статье доходов семейного бюджета. Поэтому доходы можно записать просто рядом с таблицей расходов или составить отдельную таблицу доходов. Какие могут быть категории расходов:

*Обязательные платежи (расходы, которые не могут быть отменены, которые практически нельзя корректировать, в отличие от остальных): квартирная плата и коммунальные платежи, плата за телефон, оплата процентов за пользование кредитом и т.п. (в бюджет различных семей могут входить иные обязательные расходы, их легко можно определить в течение одного-трех месяцев ведения учета);*

*Периодические платежи: телефонные переговоры, мобильный телефон, телефонные карты и жетоны, доступ в Интернет, подписка на газеты и журналы, содержание ребенка в яслях и детском саду, услуги няни, домработницы, страхование, налоги и т.п.;*

*Домашнее питание: приобретение продуктов и напитков. Сюда можно вписывать всю сумму по чеку либо отдельные продукты;*

*Питание вне дома: питание в кафе, ресторанах, буфетах, школьных столовых и пр.;*

*Транспорт: проездные и разовые билеты на общественный транспорт, проезд в такси, перевозка мебели, доставка и т.п.;*

*Одежда и обувь: расходы на приобретение, ремонт, пошив одежды, белья, головных уборов, обуви;*

*Гигиена и моющие средства: мыло, зубная паста, шампуни, косметика, парфюмерия, моющие и чистящие средства, посещение бани, сауны, парикмахерской и пр.;*

*Здоровье: витамины, лекарства, платное лечение, платные анализы, массаж и т.п.;*

*Образование: приобретение книг, учебников, школьной формы, компьютера, оплата курсов, лекций, услуг репетитора и т.д.;*

*Спорт: оплата абонементов или разовых посещений в бассейн, тренажерный зал, на корты, лыжные базы, пляжи, катки, оплата услуг тренеров, прокат инвентаря, приобретение домашних тренажеров, лыж, санок, велосипедов, коньков и т.д.;*

*Отдых: расходы, связанные с организацией отдыха: путевки в дома отдыха, санатории, на турбазы; турпоходы, турпоездки, экскурсии, билеты на проезд и пр.;*

*Досуг и увлечения: кинотеатры, дискотеки, клубы; приобретение предметов коллекционирования, оплата лицензий на охоту, рыбалку и т.п.;*

*Домашние питомцы: расходы на содержание домашних животных и птиц: корм, лечение, обучение, гигиену, выставки, вязки и т.д.;*

*Дом, хозяйство: расходы на приобретение и ремонт мебели, штор, жалюзи, покрывал, ковров, светильников, декоративных предметов, цветов, картин, посуды и т.д.;*

*Ремонт: расходы на приобретение расходных материалов и инструментов (обои, краски, клей, лаки и т.п.), услуги мастеров и др.;*

*Дача, садовый участок: расходы на содержание дачи, садового участка, дома в деревне, на членские взносы и сборы, на топливо, газ, воду, электроэнергию, приобретение семян, саженцев, удобрений, садовых инструментов и т.д.;*

*Автомобиль: расходы на бензин, гараж, стоянку, страхование, платные дороги, налоги, техосмотр, медкомиссию, регистрацию, запчасти, ремонт и обслуживание, парковку, штрафы, мойку и т.д.;*

*Праздники: расходы, связанные с празднованием Нового года, 8 Марта, дней рождения, юбилеев и пр.;*

*Карманные расходы: средства, которые члены семьи имеют на мелкие расходы, виды которых нет смысла учитывать отдельно (газеты, напитки, мороженое и т.п.). Детям желательно вести свои книги учета карманных расходов, привыкая к планированию и разумным тратам.*

**Следует отслеживать свои расходы минимум 3 месяца, а потом уже составлять реальный бюджет семьи.** Но откровения наступают уже после первого подведения итогов.

### **Знать:**

**Для счастливой жизни супруги придерживаются бюджетного плана, основанного на принципе: «Наши общие семейные расходы не предусматривают содержание работников кредитных организаций».**

*Бережливый не похож на скупого.  
Гораций Флакк Квинт*

Домашние финансы, как и финансы любого предприятия, нуждаются в контроле. И если на любом предприятии ведется бухгалтерия, то почему бы не начать ведение бухгалтерии домашней?

**Начать планирование доходов и расходов, учет и контроль расходов и, проанализировав полученные результаты, решать, на что тратится слишком много средств из семейного бюджета, а на что недостаточно.** И сколько денег можно безболезненно для сегодняшнего дня отложить на крупные завтрашние приобретения.

Итак, проведя подсчет расходов и имея перед глазами реальные цифры, можно приступить к анализу. Анализ результатов учета расходов точно показывает, на что вы тратите слишком много, и, сделав выводы, вы сможете сэкономить ваши средства.

Какая-то женщина, увидев, сколько денег в месяц она тратит на косметику, придет в ужас. Кто-то, увидев цифру в графе «Сигареты», получит мощный стимул бросить курить и вместе с тем возможность экономить. Благодаря полученным результатам и анализу вы сможете четко планировать расходы на следующий месяц. И уж точно всегда будете знать, куда же, как пыль, разлетелись ваши денежки.

Для чего нужно планировать свой семейный бюджет? Как это правильно делать? Какую пользу принесет планирование? Краткий ответ будет звучать так: планирование семейного бюджета помогает прийти к поставленной цели, в заранее определенные сроки.

*Что нужно для планирования семейного бюджета?*

**Во-первых, данные движения ваших денег прошлых месяцев.** Чтобы их получить, необходимо вести учет домашнего бюджета.

**Во-вторых, нужно знать о «денежных» событиях, предстоящих у вас в ближайшее время,** таких как дни рождения близких, отпуск, различные праздники, налоговые выплаты, кредиты и прочее. Для этого рекомендую вам завести планировщик дел либо такую программу для ведения семейного бюджета, которая имеет функцию календаря.

**В-третьих, необходимо учитывать сезонность.** К примеру, перед различными праздниками, такими как Новый год, Пасха, 9 Мая и т.д., магазины и супермаркеты поднимают стоимость продуктов питания. Ближе к лету обычно дорожает бензин, из-за того что многие автолюбители едут в отпуск на своих «железных» конях. Осенью повышаются расходы на детей-школьников и студентов.

### **Постановка финансовых целей**

Этап 1. Постановка целей. Любому из нас следует иметь высокий уровень мотивации, которая будет греть нашу душу и вдохновлять нас на действия даже тогда, когда действовать нет ни сил, ни желания. Финансовые цели не должны быть общими или абстрактными. Они не должны быть чужими, скопированными с экрана телевизора или обложки глянцевого журнала. Цели следует ставить максимально ясно и четко. Они должны быть конкретизированы настолько, чтобы было понятно не только то, что вы хотите, но и когда вы этого хотите, а также сколько стоит ваша мечта.

Все цели необходимо зафиксировать на бумаге. До тех пор, пока вы не запишите свои цели на бумаге и не пробежитесь по ним внутренним взором, они могут вам казаться нечеткими. Также можно повесить их на самом видном месте, для того чтобы каждый день видеть их перед собой и поддерживать уровень своей мотивации на должном уровне.

Этап 2. Собираем данные. Необходимо зафиксировать на бумаге, в форме ежегодного календаря, все самые значимые для вас финансовые события года, будь то семейные праздники, какие-либо обязательные платежи, налоговые платежи, какие-либо крупные приобретения.

Пример:

Январь		
	Празднование Нового года	10 000 р.
Февраль		
	День рождения мамы	3 000 р.
	23 февраля	2 000 р.

Январь		
Март		
	8 Марта	3 000 р.
	Ремонт кухни	50 000 р.
...		
Ноябрь		
	Оплата за обучение	15 000 р.
Декабрь		
	Подарки к Новому году	8 000 р.

Особенно тщательно подойдите к фиксации предстоящих расходов на различные праздники. Запишите каждый возможный праздник: Дни рождения друзей и родственников, Пасха, Новый год, 8 Марта, 23 февраля, годовщины, свадьбы, День студента и т.д.

Проставьте напротив каждого праздника примерную сумму денег, которую вы тратите на эти мероприятия, и просуммируйте все полученные цифры. Ну как? Впечатляет итоговая сумма денег? Но когда вы знаете заранее, какие расходы в течение года вас ожидают, это делает планирование и составление семейного бюджета на год намного проще.

У вас должны быть перед глазами все предстоящие расходы, и нужно заблаговременно готовиться к этим событиям, откладывая ежемесячно определенную сумму денег, чтобы потом не оказаться в ситуации, что срочно нужны деньги, а взять неоткуда.

Для этих целей можно завести отдельный банковский депозит, куда вы будете откладывать деньги на все предстоящие крупные траты.

### Этап 3. Анализ личной финансовой ситуации

После того, как вы составили приблизительную картину ваших расходов и доходов, необходимо проанализировать ситуацию, насколько она реалистична и выполнима. Если вы видите, что уровень расходов превышает ваши доходы, значит, необходимо вносить корректировки.

Основные рекомендации следующие: сократить расходы, увеличивать доходы и число их источников, ну и, конечно же, корректировать сроки. А вот корректировать желания не стоит. Если есть потребность, то ее лучше удовлетворить, а иначе, будучи неудовлетворенной, она рано или поздно заявит о себе, что вряд ли сделает вас счастливыми.

### **Где планировать семейный бюджет**

После того, как у вас перед глазами есть данные предыдущих месяцев, и вы можете с точностью до рубля сказать о том, куда и в каком количестве уходят ваши деньги, откуда и в каком количестве приходят, а также какие крупные траты вам предстоят в ближайшем будущем, можно приступить к составлению финансового плана на месяц.

Обязательно зафиксируйте свой план домашних финансов. Планировать семейный бюджет можно в Excel, в специальных программах для ведения личных финансов или просто на бумаге, как вам удобнее.

Приведем пример семейного бюджета на месяц

Категория	Запланировано	Факт	План %	Факт %
Доходы:				

Категория	Запланировано	Факт	План %	Факт %
Муж	30 000 р.		55	
Жена	15 000 р.		27	
Другие источники	10 000 р.		18	
<i>Расходы:</i>				
Обязательные	25 000 р.			
Продукты	6 000 р.			
Автомобиль	2 500 р.			
Развлечения	2 500 р.			
Товары для дома	1 000 р.			
Забота о себе	2 000 р.			
Образование	5 000 р.			
Разное	3 000 р.			
<i>Итого:</i>				
Доход	55 000 р.			
Расход	47 000 р.			
Остаток	8 000 р.			

Подобный финансовый план делайте сразу на все месяцы года, указав все предстоящие расходы, о которых мы говорили выше. По мере приближения каждого месяца вносите необходимые корректировки.

Таким образом, у вас перед глазами будет примерная карта-схема движения ваших денег, что внесет ясность в ваши планы. Вы будете видеть, какие расходы вас ожидают. Вы будете иметь представление о своих доходах. И самое главное, вы поймете, на какой остаток можете рассчитывать.

Остаток идет на формирование ваших активов, резервного фонда и накоплений для предстоящих крупных расходов и реализации ваших финансовых целей.

Кроме того, **избавьтесь от всех потребительских долгов**. Если и нужно брать долг (кредит), то только для покупки очередной, скажем так, десятой недвижимости. В любом другом случае долги неприемлемы. Часто случается как? Семья набрала большое количество бытовой техники, мебели и машины в кредит, а ситуация изменилась, телевизор сломался, доход в семье резко снизился, а долги весят и давят на их плечи ещё не один год. Вот и подумайте, нужно ли вам искусственно создавать такую ситуацию для себя? Плюс ко всему, всё то, что не относится к недвижимости, после вывоза его из магазина моментально обесценивается, и продать вы его уже не сможете (по нормальной цене).

Однозначно, что семья без потребительских кредитов более счастлива, чем семья с большими и особенно длительными кредитами. (Речь в данном случае не идет о кредитах на покупку жилья, о которых отдельный разговор.) Необходимость ежемесячных выплат, особенно если они значительны и (или) длительны по времени, психологически тяжела для 90 % людей и для 90 % семейных бюджетов.

**Знать:**

***У вас открытый бюджет: жена знает, сколько денег в семейном фонде, а муж знает, на что деньги тратятся. Нет проблем с распределением денег между членами семьи.***

*Деньгами надо управлять, а не служить им.  
Сенека Луций Анней (младший)*

**Тема денег в семье должна быть открытой**

Вы собираетесь и решаете, как вы будете управляться с домашним хозяйством, какие финансовые цели ждут семью в ближайшем будущем, каким каждый член семьи видит свое будущее.

***Выделите для этого специальное время, определите периодичность, с которой вы будете собираться за «круглым столом переговоров».*** Можете заранее объявить тему встречи, чтобы каждый мог подготовиться.

Поиграйте – и обсуждение серьезных вопросов пройдет легче. Представьте, что вы проводите собрание акционеров. Помните, в начале книги мы уже пытались представить себя владельцем «заводов, газет, пароходов». Так продолжите эту игру.

Не надо бояться обсуждать денежные темы с близкими. Финансы – важный аспект семейных взаимоотношений, и говорить о них нужно смело и открыто, чтобы потом ни для кого не было сюрпризов, например, в виде огромных, неизвестно откуда взявшихся долгов.

Чтобы не было взаимных обид, особенно со стороны тех, кто не имеет источника дохода и вынужден клянчить деньги у своей половины, чтобы не было абсурдных ситуаций, в которых муж покупает жене нижнее белье и предметы женской гигиены, исходя из того, что он не доверяет ей денег даже на такие чисто женские расходы.

**Тема денег в семье должна быть открытой для ваших детей**

***Ваши дети, которых вы воспитываете, нуждаются в знаниях о финансах.*** Вспомните, кто учил вас в детстве отношениям с деньгами? В школе этому тоже не учат. А раз не учили, вы до сих пор расхлебываете свое незнание. Так почему же вы хотите такой же жизни своим детям?

Богатые люди учат своих детей обращению с финансами. Вспомните мелодраму «Сабрина», где младший сын богатых родителей, неожиданно проявивший глубокие знания бизнеса при слиянии компаний, на вопрос своей матери, откуда он все это знает, отвечает: «Мама, ты 17 лет воспитывала меня на финансовых отчетах». Вот она – правда жизни! Дайте своим детям знания, и они найдут, как их применить.

*Галина Острикова,  
«Семейный бюджет, или Кто положил деньги в тумбочку?»*

**Знать:**

***Вы знаете, как решить свою жилищную проблему без оформления дорогого (более 5 % в год) ипотечного кредита.***

*Раздельный кошелек у супругов – вещь столь же неестественная, как раздельное ложе.  
Аддисон Джозеф*

Какие причины неудач при покупке квартиры? Их, конечно, несколько. Но одна причина заслуживает того, чтобы посвятить ей целую статью, так как она является причиной номер один, и она превышает по значимости все остальные причины вместе взятые. Это – завышенная цель. Какую цель ставить перед собой при приобретении жилья? Большую или маленькую? О чем мечтать – о небольшом улучшении жилищных условий или об идеальной, большой квартире (коттедже)? Читаю разные книги и везде встречаю разные мнения по данному поводу. Большинство авторов склоняются к мысли, что нужно ставить перед собой только большие, глобальные цели. Эти цели вроде как будут воодушевлять человека на сверхдостижения. А маленькие цели вроде как плохо достигаются, и после их достижения якобы бывает разочарование.

Вначале расскажу небольшую историю. Около 14 лет назад я разговаривал с одним своим знакомым. Что у меня, что у него была жилищная проблема. Каждый из нас мечтал улучшить свои квартирные условия. Я жил с родителями и другими родственниками (семьей сестры с грудным ребенком) в двухкомнатной проходной хрущевке. У моего знакомого условия были немного лучше. Он так же жил в квартире с родителями, но у него в ней была своя небольшая, но отдельная и изолированная комната.

В остальном мы были во многом похожи: примерно одинаковый доход, одинаковый возраст, примерно похожий интеллектуальный уровень и в чём-то даже похожий характер.

Однако основное отличие применительно к решению квартирного вопроса состояло в постановке разных по масштабу целей. Мой знакомый сказал мне, что он мечтает о хорошей трехкомнатной квартире. Я же на тот момент не то что мечтал, а прям-таки бредил о том, чтобы купить себе хотя бы небольшую, но отдельную комнату в коммуналке, хотя бы на окраине города, и быстрее начать жить отдельно.

Дальше нас судьба развела, и мы увиделись лишь недавно. Как я говорил, уже прошло около 14 лет. Мы поговорили немного о том, о сём. В общем, жизнь у него сложилась достаточно хорошо. Но когда мимоходом речь зашла о квартирных условиях, то оказалось, что он живет всё так же, как и 14 лет назад, в той же комнате у родителей. Только уже со своей семьей. То есть жилищные условия за 14 лет у него никак не улучшились, а даже скорее ухудшились. Когда я спросил его, а не хочет ли он купить двухкомнатную квартиру, пусть даже хрущевку, на окраине (ведь уровень его доходов вполне это позволяет, если поставить такую цель и начать на неё откладывать) и улучшить свои жилищные условия, он сказал мне примерно то же, что и в прошлый раз. У него сейчас жена и дети, и ему не нужна 2-комнатная квартира, ему нужен коттедж. А ведь таких историй немало в нашей жизни, когда человек не готов двигаться к цели постепенно, пошагово, а хочет «всего и сразу». Почему так произошло? Почему мой знакомый не смог улучшить свои жилищные условия? Я думаю, что основная причина как раз в том, что мы с ним мечтали по-разному. Он мечтал слишком масштабно. У меня была минимально возможная цель.

Так и получилось, что я достигал своих минимальных целей по порядку. Сначала я купил комнату в коммуналке на окраине города. После достижения этой минимальной цели я почувствовал некоторую уверенность и уже стал думать о большем. С этой уверенностью через несколько лет обменял эту комнату на однокомнатную квартиру, чуть поближе к центру. После этого почувствовал еще больше уверенности. Потом купил двухкомнатную квартиру в центре. Сейчас у меня уже не одна квартира. Понимаете, в чем разница? Маленькая цель всегда более достижима, чем большая!

Вот я и вам предлагаю ***подумать над тем, а каковы ваши цели в покупке квартиры?***

У вас большая и общая мечта о красивом коттедже, который вы даже толком не можете представить? Или у вас мечта о следующем, более или менее доступном для вашего воображения шаге?

И может быть, этот шаг не такой красивый, как в сказке, но я предлагаю вам сделать его. Возможно, потом вам захочется сделать еще шаг и еще. Может быть, в конце концов вы и будете жить в своем огромном белоснежном коттедже на берегу моря, а может быть, это будет всего лишь трехкомнатная квартира и дача в пригороде, куда вы будете выезжать летом на отдых всей семьей и поймете, что «белоснежный коттедж на берегу моря» всего лишь сказка, навеянная рекламой и совершенно чуждая вашим желаниям.

Если сейчас у вас ничего нет, то, может быть, ***стоит попробовать начать с комнаты в коммуналке?*** Часто я слышу здесь возражения «но я не смогу жить в коммуналке по этой причине, и по этой, и еще по десяти причинам». Я вам и не предлагаю, купите и сдавайте её в аренду. Уже имея комнату, сделать следующий шаг будет намного проще. Соответственно, если у вас есть однокомнатная квартира, то подумайте над двухкомнатной квартирой и т.д. Может быть, есть смысл взять небольшой кредит (обычный или ипотечный кредит) и т.д. А потом уже можно думать о том, чтобы купить коттедж, элитную квартиру или недвижимость.

***Итак: ставьте минимально возможную цель и двигайтесь к ней.*** Если после достижения первого шага захочется сделать еще один и еще, то делайте. Это как во всех областях жизни. Если вы идете учить иностранный язык, вы же сразу, с первого урока, не начинаете говорить на нем как

исконный его носитель. Или вы пришли в тренажерный зал: вы, конечно, можете схватить 150 кг в первое занятие и попробовать отжать, но результат, как вы понимаете, может оказаться плачевным.

Есть ли исключения из этого правила? Конечно, есть. Но об этих исключениях вы прочтаете и без меня в исторических романах и популярной американской литературе по успеху в глянцевых журналах и раскрученных книгах со сказочными героями.<sup>34</sup>

*Рашид Курранов*

***Знать:***

***У вас нет страха потерять работу, потому что вы надёжный специалист. Ваши знания, умения и опыт помогут обеспечить семью на должном уровне и в кризис.***

*Не только мастерство: рука и глаз... Мозги важней всего.  
Иоганн Вольфганг Гёте*

Я постараюсь раскрыть вам один из самых важных и универсальных моментов в зарабатывании денег. Он работает в том случае, если вы работаете по найму и конечно, в том случае, если вы работаете на себя.

Иногда этот метод срабатывает долго, иногда достаточно быстро, но он работает всегда. Однозначного термина для этого еще не придумали, и я буду использовать словосочетание «стоимость контроля». Правда, под стоимостью контроля я буду подразумевать не только деньги, а больше время, и в основном – энергию.

Предположим, что вы руководитель небольшого подразделения и в подчинении у вас находится 5 человек. Предположим, что вам предложили перейти работать на вышестоящую должность и сказали, что можно забрать с собой только двух человек из пяти.

Может быть и другой вариант. Ваш бизнес расширяется, вы нанимаете всё новых и новых людей, и вам нужен руководитель направления с более высокой заработной платой. Или, может, даже клиент выбирает между двумя исполнителями. Для того, чтобы клиент выбрал вас или вашу фирму, нужно знать и владеть некоторыми навыками.

Вот вам вопрос, кого вы возьмете с собой на повышение с, естественно, более высокой заработной платой, кому предложите повышение, кого не уволите в кризис или кого выберет клиент?

Возможно, вы станете мне говорить, что на это повлияют их результаты, не каждый человек захочет повышения и т.д.

Тогда давайте упростим ситуацию. Все хотят повышения или остаться работать у вас в кризис, и у всех абсолютно одинаковые результаты работы. Кого будете брать с собой? (Такое бывает часто, особенно в случае, когда выбирает клиент. Ведь различия в результатах бывают для него не так важны или не очевидны).

Как показывает практика, при прочих равных и не очень равных, берут с собой сотрудников, получают повышение или не увольняют людей, которые требуют минимальных затрат энергии от руководителя, клиента или другого человека, принимающего или влияющего на принятие решение. Т.е. того человека, кто требует минимум контроля.

***Именно затраты энергии на мотивацию и контроль сотрудника или исполнителя для клиента – это часто определяющая причина того, почему одного выбирают, оставляют или не увольняют, а другого – нет.***

Именно свои нервы и энергию люди интуитивно берегут в первую очередь. Они понимают, что это самое важное и дефицитное, что есть в жизни или бизнесе. А поскольку люди чаще всего и принимают решение кому платить, а кому нет, то нужно и ориентироваться на основные потребности людей.

Кто-то может сказать, что важно время, которое тратится на мотивацию и контроль или деньги. Но время и деньги – это всего лишь составляющие энергии, не более. Принимают же решения чаще всего люди. И если у них есть выбор, то чаще всего они выберут человека, который требует минимум контроля или, другими словами, не мотает им нервы и не тратит их энергию.

<sup>34</sup> <http://www.sun-hands.ru/14kvartiraminimalnayashel.htm>

Работает ли это правило для предпринимателя?

Конечно, работает и даже в большей степени, чем для наёмного сотрудника. Работа предпринимателя связана с затратами энергии. Эти затраты в среднем выше, чем у наёмного работника, по крайней мере низового звена.

Поэтому чем разумней он тратит энергию, тем больше сделает и больше заработает. Предприниматель в первую очередь старается избавиться от работников и других ситуаций, где его энергия пропадает без пользы.

Зарабатывает больше денег в среднем тот, кто может сделать так, чтобы у его руководителя или клиента тратилось меньше нервов.

Конечно, не обойтись без примеров.

Что такое не тратить много энергии?

***Во-первых, это разумная самостоятельность.***

Были ли у вас когда-нибудь наёмные сотрудники? Если были, то, наверное, вы помните, как вас сильно раздражали работники, которые имеют привычку постоянно что-то спрашивать у руководителя по элементарным вопросам.

Возникает у сотрудника или исполнителя, если вы клиент, какая-то минимальная проблема, и он сразу идет с ней к вам. Казалось бы, сотрудник правильно делает, так как не хочет допустить ошибки, которая может стоить дорого. Но если так продолжается достаточно длительное время, и он спрашивает совет по элементарным ситуациям, это реально бесит. От такого сотрудника, если я руководитель, или от такого исполнителя, если я клиент, хочется избавиться.

Вы мне можете возразить. Как можно не согласовывать с руководителем какие-то важные вопросы?

Так если бы важные. Я ведь говорю именно о разумной самостоятельности. Если бы сотрудник или исполнитель, перед тем, как идти к вам, сначала:

– попробовал всё выяснить сам. То есть позвонил куда-то, спросил у кого-то, провел поиск по книгам, документам и т.д.;

– обдумал варианты решения задачи. То есть сел и написал бы несколько вариантов решения проблемы. Чтобы отсеять какие-то из вариантов решения, сделал бы опять несколько звонков, посмотрел документы и т.д.,

То тогда бы в 70 % случаев поход к руководителю стал бы не нужен, а оставшиеся 30 % стали бы в 2 раза короче и продуктивней.

Но если сотрудник и исполнитель не делает этого, то он постепенно начинает больше или меньше раздражать своего руководителя или клиента.

Ещё раз повторюсь, что самостоятельность, конечно, нужна разумная. Проявление самостоятельности за пределами компетенции может привести к не очень хорошим последствиям.

Итак, несамостоятельность, будь то клиент, сотрудник или даже член семьи, сильно раздражает. При том же качестве работы или даже иногда более низком, всегда выбор будет остановлен на более самостоятельном человеке.

Если вам кажется, что разница в доходах между самостоятельными и несамостоятельными людьми, одинаково выполняющими работу, будет процентов на 20, то вы ошибаетесь.

Конечно, разница очень сильно зависит от того, в какой структуре оба человека работают. Если это что-то вроде госструктуры, то разница в доходах может быть вначале незаметна, а только со временем замечен карьерный рост или остановка в таком росте.

Если же речь идет о коммерческой структуре, где руководитель может сам принимать решение о заработных платах, то доход может легко отличаться в разы. Подумайте сами, что самое важное для большинства руководителей бизнеса?

Он хочет, чтобы его не трогали (по крайней мере, в однотипных ситуациях), а бизнес развивался. За это он готов платить. Больше или меньше, но всегда готов. На самом деле за это все готовы больше платить, неважно, идет речь о клиентах, руководителях, в семье и т.д.

***Во-вторых, отсутствие саботажа заданий.***

Руководителю или клиенту всегда хочется, чтобы он попросил сделать, а это потом было сделано.

На самом деле такое бывает не так уж часто, особенно среди низового персонала, особенно если поручение выходит за рамки обычной рутинной деятельности.

Нужно напоминать, ругаться, убеждать и т.д. А нервные клетки, как известно, не восстанавливаются. Есть, конечно, люди, которым доставляет удовольствие ругаться, но таких людей очень немного, и немногие из них достигают каких-то вершин.

Для большинства руководителей и собственников ругань – это всего лишь выработанный в процессе работы или жизни навык, который позволяет руководить людьми из определенных социальных групп.

Если другими словами, то мало кто из клиентов и руководителей любит тех исполнителей, на которых нужно постоянно ругаться, убеждать, напоминать и т.п. И при первой возможности именно таких людей увольняют, не переводят на повышение и т.д.

Это и очевидно. Что бы там ни говорили, но большинство людей в первую очередь ценят свою энергию. А такая энергия растрачивается в постоянных напоминаниях.

Учитесь напоминать себе сами о тех заданиях, которые вы получаете, или о тех целях, которые ставите перед собой. Тогда с деньгами у вас будет намного лучше.

Сложно переоценить важность умения самому себе напоминать о необходимых делах в жизни, неважно, поставленных перед вами руководителем или самим собой.

Самый простой способ это сделать – составить список дел на какой-то бумажке и перечитывать его два раза в день.

Самый главный секрет составления списка в том, что его просто нужно составить и перечитывать, убирая сделанные дела и иногда переписывая (не перепечатывая). Не нужно именно делать по списку, по крайней мере, в первые несколько месяцев. Если вы будете заставлять себя делать дела по списку, то быстро забросите его. Просто перечитывайте два раза в день и все.

Второй секрет – пишите дела более конкретно. Допустим, «научиться что-то делать» – это слишком общая фраза, а «позвонить куда-то» и «что-то узнать» – гораздо более конкретная. Вероятность её исполнения в разы выше.

Если вы научитесь управлять собой хотя бы частично сами, а не в результате постоянных напоминаний, то одним этим вы увеличите свою ценность для руководителя, клиента и даже для своих целей в разы.

### ***В-третьих, не нойте.***

Руководитель или клиент приходят на работу в хорошем или, по крайней мере, не очень плохом настроении. Понятно, что его ждет куча работы, которую его подчиненные никогда не оценят. Эта работа обычно в разы сложнее стандартной работы исполнителя.

И вот начинается рабочий день, и работники начинают ныть. Не все, конечно, это делают, но ноют довольно многие.

«Эта работа тяжелая», «здесь пришлось делать в 2 раза больше, чем предполагалось», «зарплата небольшая», «клиент плохой» и т.д.

И даже если вроде и работник работает нормально (хотя такие нытики обычно работают хуже среднего), то такое нытьё выматывает все силы руководителя или клиента. Ну неужели нельзя просто сделать работу без нытья, думает он.

Как правило, руководитель сам раньше делал подобную работу и прекрасно знает обо всех её сложностях. И он знает, что не так уж всё сложно, как обычно представляют работники, заработная плата не меньше, чем в среднем по отрасли и т.д.

Тогда зачем же ныть, зачем мотать мне нервы? От того, что кто-то ноет, ещё ни разу работа сама по себе не делалась.

Если же у вас собственный бизнес, то нытьё тем более будет мешать его успеху. По сути, нытьё – это постоянная концентрация на неизбежных трудностях, на поражениях и постоянный взлет в фантазиях к какому-то миру, которого не существует в реальности. В этом мире человеку, который ничего не хочет и не умеет делать, а только ноет, платят больше всех, дела делаются сами собой и т.д.

Понятно, что такого мира не бывает. Понятно, что такое поведение ведет к снижению дохода или, по крайней мере, не к его увеличению.

***В-четвертых, не повторяйте постоянно одни и те же элементарные ошибки.***

Ошибки неизбежны в любой работе и с любым клиентом. Слишком малое число ошибок, возможно, говорит о том, что вы перестали изучать новое, а может быть, о том, что вы стали очень мудры.

Но есть вид ошибок, которые вовсе не говорят о вашем личном росте или мудрости.

Это постоянно одни и те же элементарные, повторяющиеся ошибки.

Поверьте, что мало что так сильно раздражает в исполнителе, как постоянные элементарные ошибки.

Сегодня ошибся, вроде разобрали, и все ясно. Назавтра нормально, а через неделю или месяц опять одно и то же. Усталость от этих ошибок, от постоянных исправлений одного и того же, от того, что руководителю приходится постоянно выслушивать от своих руководителей и клиентов претензии, очень велика. Соответственно, работника, который допускает эти ошибки, хочется куда-то убраться подальше.

И это «подальше» очень редко бывает на повышение (хотя исключения бывают), а обычно на понижение, увольнение и т.д.

Только кажется, что исправить повторяющиеся ошибки сложно. На самом деле как раз выработка предыдущих качеств характера может доставлять сложности. Убраться повторяющиеся ошибки обычно гораздо проще.

Для этого всего лишь не нужно надеяться на свою память. Нужно записывать все ошибки, которые вы делаете, и периодически их перечитывать. Уже буквально через 2-3 месяца количество таких ошибок у вас значительно уменьшится. Если возможно в вашей работе, то можете делать правильные шаблоны (образцы). Они также могут упростить работу и снизить количество ошибок.

Сегодня я описал вам общие советы по увеличению дохода. Если вы будете так работать и жить, как описано в этой статье, то однозначно через какое-то время вы будете и больше зарабатывать.

Еще раз повторю. Большая часть руководителей и клиентов, если им позволяют обстоятельства, в первую очередь экономят свою энергию. Самое дефицитное, что сейчас есть практически в работе любого предприятия и часто у более-менее крупного клиента – это энергия руководства и клиентов.

За то, что вы не будете отнимать ненужную энергию у них, я уже молчу о том, чтобы отдавать им дополнительную, они готовы платить больше, чаще и часто без дополнительных споров.

***Попробуйте так делать, конечно, совмещая эти советы со специфическими правилами для вашей профессии, и ваш доход обязательно пойдет вверх.***<sup>35</sup>

*Рашид Курранов*

**Уметь:**

***У вас есть достаточный денежный резерв или план «Б» на случай кризиса.***

*Много умеет тот, кто много на себя рассчитывает.*

*Гумбольдт Александр*

Создание резервного фонда семьи – это одно из наиболее важных дел, которые нужно выполнить для оздоровления семейного бюджета и достижения финансовой стабильности.

Когда мы говорим о создании резервного фонда, слова типа «важно» или «критично» не будут преувеличением. Если вы хотите полностью контролировать свои финансы, без резервного фонда нельзя обойтись. Резервный фонд семьи – это ее надежный финансовый тыл: в спокойное время дает уверенность, а в кризисные моменты – решает проблемы.

Резерв – это деньги на непредвиденные расходы. Если непредвиденные расходы можно предвидеть при ваших способностях к деньгам – это не совсем резерв, это просто накопление на ожидаемые расходы. Если вы копите на что-то, то это тоже не резерв – это накопление. Конечно, деньги с накопления можно иногда использовать для непредвиденных ситуаций, но тем не менее это разное.

<sup>35</sup> [http://www.sun-hands.ru/6stoimost\\_kontrolya.html](http://www.sun-hands.ru/6stoimost_kontrolya.html)

Если вы инвестируете во что-то, это тоже не резерв. Недвижимость нужно долго продавать, и не будете же вы продавать квартиру, если вам нужно тысячу долларов. Акции имеют свойство понижаться в цене тогда, когда самый неподходящий момент. Резерв – это именно деньги, а не акции или недвижимость. И конечно, резерв – это скорее деньги в банке, чем где-то в кошельке. Деньги в кошельке слишком легко тратятся.

**Как создавать резервный фонд?** Откуда брать деньги? Если расходы семьи близки к доходам, то обычная практика – это откладывать 10% от каждого полученного дохода в резервный фонд (сразу после получения). Если доходы позволяют большую свободу, можно откладывать и 20%, и 50%, так резервный фонд будет сформирован быстрее, после чего можно переходить к инвестированию или повышению уровня жизни.

**Сколько нужно денег иметь в резерве и от чего это зависит?**

**Первый критерий – это размер постоянных расходов по сравнению с доходами.** Что такое постоянные расходы? Это те расходы, которые практически невозможно уменьшить без какого-то чрезмерного перенапряжения и каких-то кардинальных перемен в семье, которых никто не хочет. Например, кредиты. Эти расходы невозможно или очень сложно уменьшить, даже если вы решили сократить расходную часть семейного бюджета. Это расходы на продукты. Расходы на обучение в институте, которые сложно сократить, а если убрать, то придется бросать. Постоянные расходы на лечение, квартирную плату, многие расходы, связанные с детьми, фиксированные налоги, капитальные затраты на поддержание дома в нормальном состоянии и т.д.

Например, семья выплачивает ипотечный кредит, который взяла под покупку квартиры, в которой живет. Такой кредит может составлять значительную часть от ваших доходов. И тогда вопрос, если случится что-то непредвиденное, например, что-то сломалось, порвалось и т.д., то где вы будете брать деньги? Ведь все свободные деньги у вас уходят на оплату кредита.

Итак, если ваши доходы невелики по сравнению с вашими постоянными расходами, то одна из важнейших задач – это создать резерв и научиться им управлять. Эта задача в ближайшее время для вас даже важнее, чем задача по увеличению дохода в семье, кроме, может быть, случаев, когда такой доход можно увеличить быстро и без затрат. Если ваши доходы намного больше постоянных расходов, то формирование резерва не так важно. Однако часть свободных денег, конечно, лучше инвестировать либо, если это возможно, уменьшить постоянные расходы, к примеру, погасить кредит.

**Второй критерий нужности и размера резерва – это «размах» ваших доходов.** Если у вас фиксированный оклад, то понятно, что особого «размаха» в доходах нет. Каждый месяц вы получаете одинаковый доход или почти одинаковый. В таком случае величину резерва можно уменьшить (с учетом других критериев, конечно).

Однако не так уж мало людей, у которых доходы скачут. В одном месяце много, в другом мало. Бывает, что такие скачки доходов очень значительны, то есть бывает, что один или несколько месяцев дохода вообще не бывает, а потом доход очень значительный.

Если ваши доходы прыгают очень сильно, то формирование резерва – это обязательный инструмент ведения вашего бюджета. Самый простой способ примерного определения резерва в этом случае – это просто подумать, а сколько времени может не быть доходов вообще или быть меньше постоянных расходов. Допустим, это 2 месяца, тогда создайте резерв на 3 месяца.

**Третий критерий размера резерва – это риск падения ваших доходов.** Конечно, риск риску рознь. Риск в новом бизнесе или на новой работе намного выше, чем в устоявшемся. Для работников по найму риск падения доходов увеличивается с возрастом. Риск увеличивается, если у вас редкая специальность, которая нужна только на одном предприятии в вашем городе. Риск увольнения в маленьком предприятии выше, чем в большом.

Один из инструментов снижения риска – это создание резерва. Создайте резерв ваших доходов от 15 дней до 12 месяцев, в зависимости от того, чем вы занимаетесь, и риск финансовых катастроф для вашей семьи значительно снизится.

**Где хранить резервный фонд?** Резервный фонд должен быть высоколиквидным, чтобы деньги в случае необходимости можно было получить максимально быстро. С другой стороны, резервный фонд – это не способ накопления и тем более не инвестиция, нужно ограничиться малорискован-

ными инструментами. С этой точки зрения наиболее оптимально хранить часть в наличных деньгах и открыть счет в банке для основной суммы фонда. Валюта предпочтительна та, которая будет использоваться для выплат, то есть чаще всего рубли (или другая национальная валюта). Также можно небольшую часть фонда хранить в других валютах, чтобы уменьшить риски, связанные с колебаниями курсов.

**Итак, минимально допустимый размер резервного фонда – это один месячный доход семьи.** Не реже раза в год стоит пересматривать размер фонда, увеличивать или уменьшать его в зависимости от ситуации (обязательства по выплате кредитов, рост расходов, обеспечение родителей и детей и т.п.), чем больше обязательств, тем потенциально больше должны быть семейные сбережения.

Итого, резерв для некоторых семей очень важен, а для некоторых семей созданию резерва можно не уделять особого внимания. Однако, даже если по вышеперечисленным критериям резерв для вас нужен небольшой, то он всё равно нужен. Все предсказать в жизни невозможно. Для тех же семей, где резерв, исходя из вышеперечисленных критериев, важен, его создание и контроль в краткосрочной перспективе важнее всех других факторов, то есть важнее снижения расходов и увеличения доходов. Если вы относитесь к таким семьям, то обязательно создавайте резерв, иначе огромные трудности не заставят себя ждать.

### ***Владеть:***

***В вашей семье все деньги общие, независимо от того, кто какой вклад внес в общий семейный бюджет.***

*Желать чрезмерного подобает ребенку, но не мужу.  
Демокрит из Абдеры*

### ***Кто в семье должен распоряжаться финансами?***

Начнем с того, что в семье никто никому не должен. А что касается управления деньгами, здесь нет жестких правил и рекомендаций. Все глубоко индивидуально.

Обычно в семье ***распоряжается деньгами тот, у кого это лучше получается***, кто грамотно сможет ими распорядиться и распределить, чтобы хватило до следующей зарплаты. ***Но принимать решение, как и на что потратить и накопить, должны вместе.***

Коммунальные услуги оплачивает тот, кому это удобнее в силу разъездного характера работы или близости сберкассы, или по пути.

Чаще всего расходами по дому ведает жена, потому что она кормит, одевает, стирает и т.п. и лучше знает, что купить и по какой цене.

***Общие большие покупки и накопления обсуждаются и часто делаются вместе с учетом вкусов и потребностей всех членов семьи.***

Если в семье и муж, и жена работают, то есть несколько вариантов:

- есть «общая касса», из которой оплачиваются все общие расходы, но и у каждого есть свои персональные деньги, и он использует их по своему усмотрению;*
- есть вариант, когда мужья полностью отдают жене деньги, оставляя только карманные, но все деньги лежат в «тумбочке», и к ней есть свободный доступ;*
- иногда деньги жены – это ее деньги, а деньги мужа (это довольно значительные суммы) – общие, потому что муж – кормилец.*

Есть вариант, когда именно женщины держат «кассу», потому что в условиях перехода к рыночной экономике они оказались более приспособленными к жизни, более гибкими, а некоторые мужчины сдались, спились и тому подобное. И женщина ведет и управляет финансами, потому что никто другой на это не претендует или не хочет брать ответственность на себя.

Есть вариант, когда муж держит деньги, особенно если он прилично зарабатывает или имеет свой бизнес, и выдает деньги жене на расходы.

Какой из этих вариантов действует в вашей семье, вы можете определить сами. Но факт остается фактом: есть общие расходы, общий бюджет, который покрывает расходы семьи в течение месяца; остальное зависит от того, как вы сумеете договориться со своими близкими.

*Если вы не работаете по каким-то объективным причинам (особенно это касается женщин – с ними это происходит чаще), то все равно надо обсуждать темы денег, темы источников доходов. Почему?*

**Во-первых, то, что вы не работаете – это объективная причина.** В условиях рынка такая же ситуация может случиться с каждым. Завтра ваш высокооплачиваемый муж или жена могут оказаться без источника дохода, так же, как и вы. С этим мы сталкиваемся постоянно. Наемный труд и зависимость от работодателя не дают вам никаких гарантий на перспективу, даже если сегодня вы «в фаворе». Предпринимательская деятельность таит в себе коммерческие риски, и никто не может гарантировать, что завтра будет так же хорошо, как и сегодня.

**Во-вторых, в случае каких-то форс-мажорных обстоятельств, несчастного случая и тому подобного вы должны знать и иметь доступ к финансам семьи, потому что на вашем иждивении могут остаться несовершеннолетние дети и пенсионеры, которых надо будет содержать.** Уже одно то, что вы равноправный член семьи, дает вам право обсуждать эти вопросы.

Если вы домохозяйка, это не значит, что вы не работаете. Всем известно, что домашний труд – это тяжелое рутинное занятие, которое немногим придется по душе и по силам. Поэтому если вы не имеете доступа к деньгам супруга, это не делает ему чести. И вам следовало бы обсудить оплату вашего труда домохозяйки, если вас держат «в черном теле».

И вы не должны просить деньги на питание, квартиру и прочие коммунальные расходы. И именно для этого вам нужен бюджет. Ваш супруг (или супруга) не знает или делает вид, сколько уходит на поддержание уровня жизни семьи. Представьте ему эти расчеты и договоритесь о дате перечисления этих средств на карточку или выплаты наличными. Не забудьте напомнить и об оплате вашего труда. Вам же нужны деньги на собственные расходы и мелкие удовольствия. Главное, не бойтесь об этом говорить. Это не стыдно. Должно быть стыдно вашей половине, если он довел вас до такого состояния и до необходимости таких переговоров.

**Кто распоряжается деньгами, тот несет ответственность за благополучие семьи и обеспечение ее будущего.**

Если в семье именно вы отвечаете за бюджет, то на вас ложится ответственность за правильное распределение денежных потоков, за создание денежных резервов, за будущие инвестиции, которые защитят вашу семью от финансовых бурь.

**Если вы не распоряжаетесь деньгами, то вы не должны спокойно прятаться за спину своего супруга и надеяться, что он все решит.** Он не бог. Он может ошибаться. Поэтому не пускайте управление финансами на самотек, контролируйте ситуацию, потому что на карте ваше будущее. И если супруг не делает никаких шагов в отношении финансового будущего семьи, вам надо вмешиваться. Даже если вы ничего в этом не понимаете, даже если вам не хочется, даже если это слишком сложно.

Или другая история, когда успешный муж-бизнесмен попал, как говорится «на деньги», его «поставили на счетчик», а он все скрывал от жены. В результате, когда все выяснилось, – семья лишилась квартиры, в которой проживала, чтобы покрыть долги мужа. **Помните, это ваша жизнь, и ответственность за управление финансами лучше всего делить пополам.** Одна голова хорошо, а две – лучше.

*Галина Острикова,  
«Семейный бюджет, или Кто положил деньги в тумбочку?»*

**Владеть:**

**При необходимости один или оба супруга готовы на дополнительную подработку.**

*Жизнь есть движение от желания к желанию, а не от обладания к обладанию.  
Джонсон Сэмюэль*

Одним из самых простых способов заработать деньги и увеличить доход является подработка. Казалось бы, здесь всё предельно просто. Устраиваемся на другую работу, никак не связанную с основной, и спокойно получаем деньги.

Однако на практике почему-то у многих этот способ зарабатывания денег вызывает трудности. Давайте пройдемся по этим трудностям, и может быть, окажется, что всё не так уж и трудно.

Первое возражение, которое я довольно часто встречаю – это то, что подработка и не дает особого увеличения дохода, и в то же время отнимает довольно много времени и усилий. В связи с этим подработка неэффективна.

Это, на мой взгляд, для большинства населения не совсем так. Допустим, что заработная плата человека составляет 20 тыс. руб. в месяц, а доход от подработки составляет 5 тыс. руб./мес. Кажется бы, в действительности увеличение дохода является не таким уж значительным. Всего 20 %, а затраты времени довольно приличные.

Однако давайте проведем расчеты по-другому. Не просто будем считать, насколько изменились доходы, а подсчитаем «свободные» доходы, то есть те деньги, которые мы можем направить на предметы роскоши, инвестиции, накопление на квартиру и т.д.

Допустим, из этих 20 тыс. руб., которые человек зарабатывает, 15 тыс. руб. уходит на совершенно необходимые расходы, которые очень сложно уменьшить, по крайней мере значительно. Это коммунальные услуги или аренда квартиры, еда, минимальная одежда, расходы на транспорт, минимальные расходы на мебель и бытовую технику, лечение и т.д. Тогда на предметы роскоши, инвестиции и накопление остается только 5000 руб. в месяц.

А если человек будет подрабатывать и получать на подработке 5 тыс. руб. в месяц, то на роскошь, покупку квартиры, инвестиции и т.д. можно будет уже выделить не 5 тыс. руб., а 10 тыс. руб. То есть эта сумма увеличилась вдвое. При таком подсчете становится понятным, что такой способ увеличения дохода, как подработка, при всех его ограничениях имеет смысл.

Ведь если вы хотите накопить на квартиру или еще что-то, требующее значительных затрат, то с подработкой вы сможете сделать это в 2 раза быстрее, даже не снижая своих расходов. То есть в подработке есть смысл, и немаленький.

Второе возражение, которое не очень часто даже произносится вслух, но из-за которого этот способ увеличения дохода часто не используется – это непрестижность работы, которую обычно можно найти для подработки.

Какая работа обычно используется для подработки? Как правило, никак не связанная с основной специальностью человека и не требующая особой квалификации. Это в основном работа уборщицей, сторожем, дворником, разнорабочим и т.д.

Такая работа не является «престижной», относительно малооплачиваемой, и поэтому многие избегают подработки, даже если вслух этого не произносят. Ведь как такое можно допустить, чтобы коллеги и родственники узнали, что старший помощник младшего менеджера работает каким-то разнорабочим или дворником. Это же позор.

Что я могу сказать по данному поводу? Если вообще возник вопрос об увеличении дохода у человека или в семье, то значит, денег не хватает. Не важно, на что не хватает, на первоначальный взнос на квартиру, на обучение или на еду.

И, на мой взгляд, гораздо лучше решить этот вопрос подрабатывая на полставки где-то, чем остаться без образования, жить с детьми у своих родителей или в коммуналке с наркоманами, я уже не говорю о том, чтобы недоедать. Вариантов проблем, которые вы можете решить с помощью денег, много, выбирайте, который подходит вам.

Сами же страхи о том, какой «позор» вы будете переживать, подрабатывая на какой-то работе, обычно ни на чем не основаны. Уважают тех людей, которые могут решить свои финансовые проблемы, и не уважают тех, кто только болтает и жалуется на то, «какая творится несправедливость в стране, и как раньше было лучше» (даже если поддакивают). **Если в данный момент у вас нет никаких других мыслей об увеличении дохода, кроме подработки, то сделайте это.**

В свое время, когда у моей семьи не было жилья и приходилось жить сначала с родителями, а потом в коммуналке с наркоманами, я и моя жена работали на вполне престижных работах. Однако когда мы решили купить себе квартиру, то оба стали подрабатывать. Я сторожем, а иногда разнорабочим, а моя жена с утра до основной работы мыла пол в офисе. Данный факт ни я, ни моя жена ни от кого не скрывали, и я не помню, чтобы кто-то перестал с нами общаться или как-

то стал не уважать. Наоборот, с помощью подработки и снижения расходов мы купили себе через несколько лет квартиру и гордились этим.

И наконец, третье возражение о том, что якобы работу на подработку сложно найти. Часто у меня периодически спрашивают, как накопить на квартиру в наше время или получить ипотечный кредит с маленькой зарплатой. У меня, если я вообще отвечаю, обычно следует вопрос: «А почему ты не идешь подрабатывать?»

Ведь много проблем сразу решится. На первоначальный взнос можно будет откладывать в 2-3 раза больше (почему так, прочитайте еще раз п. 1). А так как доходы будут выше, то получить кредит будет проще, да и погашать кредит также будет намного проще. Довольно часто следует возражение, что найти работу в настоящее время сложно. Варианты различны, либо вообще найти работу нельзя, либо для моего возраста (молодого или старого), либо еще что-то.

Как правило, это самые настоящие отговорки. Если человеку нужны деньги, и он готов работать, то работа всегда находится. Я видел, как некоторые люди находили подработку в городках и деревнях, где, казалось бы, «нет работы вообще», так как всё стоит. Находили подработку и пенсионеры, и подростки. Было бы желание, а найти работу можно.

И еще небольшое замечание для самых «умных», которые прочитали много книг на тему о финансовой свободе и заработке. В них иногда пишут, что подработка неэффективна, что время человеческое ограничено, поэтому нужно искать способы, которые могут дать «пассивный доход» и т.д.

Очень красивые разговоры и, может быть, даже для кого-то полезные. Только ответьте себе сначала на один вопрос. Сможете ли вы реализовать какие-то «пассивные способы» в ближайшие 2-3 месяца? Если да, то вперед, увеличивайте свой доход, используя высокоэффективные способы. Если же эти книги всего лишь еще одна отговорка для того, чтобы ничего не делать, то выбросьте их и найдите способ заработать себе и своей семье денег, даже если это будет простейшая подработка. Для очень многих подработка – это единственный и довольно эффективный способ увеличения дохода.<sup>36</sup>

*Рашид Курранов*

### **Владеть:**

***Вы уверены в своём финансовом будущем как минимум на десятилетие.***

*Богатство главным образом зависит от двух вещей: от трудолюбия и умеренности, иначе говоря – не теряй ни времени, ни денег, и используй и то и другое наилучшим образом.*

*Франклин Бенджамин*

Большинство людей становятся финансово независимыми и успешными людьми примерно по одному и тому же алгоритму. Этот алгоритм не такой сложный в понимании, но постоянно применять его в жизни не так уж просто.

Я бы не хотел принижать важности удачи или случая. Его влияние довольно значительное. При тех же стараниях и способностях кто-то становится просто зарабатывающим значительно выше среднего (в 5-10 раз), а кто-то действительно богатым.

Тем не менее даже цель зарабатывать в 5-10 раз выше средней заработной платы по вашему городу – это и так неплохая цель. Её достижение практически гарантировано, если вы следуете алгоритму. Ну а если повезет, то, может быть, вы и станете действительно очень успешным и очень богатым.

Итак, как же сделать так, чтобы стать успешным и финансово независимым человеком?

### ***Во-первых, больше работать.***

Я долго думал, прежде чем написать этот совет. С одной стороны, кажется, что он очевиден. С другой стороны, появилось довольно приличное количество книг, в которых описывается, как можно работать мало, а получать много. Достаточно много историй появляется в сети о том, как

---

<sup>36</sup> <http://www.sun-hands.ru/6bydgetzarabotat5.html>

человек разбогател за пару месяцев или даже пару недель. Возможно, что вы видите перед собой примеры успешных и богатых людей, которые относительно немного работают в настоящее время.

Всё это вместе взятое приводит к тому, что возникает ощущение, что можно хорошо зарабатывать и при этом работать немного. Главное – работать с умом, а не просто работать. (много и напряженно). Так ли это?

Если вы немного обдумаете этот вопрос, то конечно придете к выводу о том, что нет ничего дальше от истины о том, что можно зарабатывать хорошие деньги, и мало работать.

Почему? Почему же есть примеры успешных людей, которые мало работают? Я вам отвечу. Подавляющее большинство успешных людей перед тем, как мало работать, долгое время работали много и напряженно.

Давайте приведем спортивную аналогию, которая довольно неплохо здесь работает. Допустим, что вы видите перед собой спортсмена, который тренируется 2-3 раза в неделю по 30-50 минут и при этом показывает относительно неплохие результаты в течение нескольких лет. Значит ли это, что вы сможете, тренируясь 2-3 раза в неделю по 30-50 минут, также показывать хорошие результаты?

Ну конечно же нет. Это же очевидно. Этот спортсмен, на которого вы ориентируетесь, занимался первые лет 10-15 в напряженном режиме, соревновался, следил за питанием, спортивным режимом и т.д., вследствие чего и достиг хороших результатов. Уже потом он в силу чего-то решил не достигать олимпийских высот (или уже достиг) и решил перейти на поддерживающий режим тренировок.

Так и с богатыми людьми, предпринимателями, владельцами бизнеса, просто успешными людьми. Они работали несколько лет в напряженном режиме, развивали свои навыки, свой бизнес, связи и т.д. Через какое-то время они добились хорошего результата, стали финансово независимыми и успешными людьми. Некоторым из них большего не надо, и они перешли в поддерживающий режим, когда можно работать значительно меньше (если нет задачи постоянного роста).

Вы по определению находитесь в начале этого пути (иначе бы вряд ли читали эту статью). А это значит, что без постоянной напряженной и длительной работы у вас не получится добиться успехов. В данной статье я говорю больше про успехи в денежных делах, но принцип общий везде.

***Итак, чтобы добиться успеха и финансовой свободы, нужно больше работать.***

Везде, где вы читаете противоположные утверждения – это лишь потворство большей части населения, которые хотят успеха, но не хотят для этого работать. Для них пишут книги, статьи с интересными и завлекающими названиями о том, как можно сидеть на берегу моря и ничего не делать, а деньги чуть ли не сами будут плыть в руки.

Это всё вранье. За редчайшими случаями удач, которые невозможно повторить, такого не бывает. (Мы сейчас говорим о том, чтобы заработать деньги самому, а не папа дал.) Всем, кто хочет заработать деньги, приходится работать больше и напряженней, чем среднему человеку.

Ещё одним кажущимся исключением бывают люди, у которых, как кажется со стороны, всё получается намного лучше, чем у вас. Вы пытаетесь разобраться в чём-то, а он уже с ходу понял. Вы пытаетесь запомнить что-то, а он запомнил уже с сотню чего-то. Вы пытаетесь построить отношения с кем-то, а он уже построил отношения с десятком людей. И всё это без каких-то усилий.

Обычно это лишь разновидность примера со спортсменом. Ведь у разных людей бывает совершенно разное воспитание. Кому-то с детства (то есть пару десятков лет) прививали трудовые навыки, ответственность (обычно больше у старших детей), развивали память, внимание и т.д. А кто-то жил в совершенно другой обстановке. Об этом я не буду много говорить, так как это достаточно очевидно.

Другими словами, умение работать много и напряженно – это, наверное, самый ценный навык в увеличении дохода и в том, чтобы стать финансово свободным и успешным.

Следующее, о чём я бы хотел сказать. Денежное вознаграждение не всегда пропорционально трудовым усилиям. Иными словами, если вы работаете на 30 % больше, чем средний работник – это вовсе не значит, что вы будете зарабатывать на 30 % больше.

Иногда вознаграждение будет не отличаться. Однако чаще всего это будет разница в разы, а может быть, даже в сотни раз (при модели «первый получает всё»).

Итак, нужно обязательно работать больше, работать напряженной, работать без значительных перерывов (не прекращать двигать дело). Может быть, не сегодня или даже не завтра, но это обязательно скажется на вашем доходе.

Не пытайтесь сразу работать много. Это не получится. Постепенно развивайте ваши трудовые навыки. Привыкайте думать, что много работать – это правильно и хорошо. Ваш доход обязательно станет выше.

***Во-вторых, нужно учиться делать деньги.***

Обучение тому, как нужно извлекать деньги из ваших усилий – это одно из самых важных условий финансового успеха. Обычно такое обучение имеет весьма отдаленное отношение к получению формального образования.

А ведь этот навык, даже в самых примитивных формах, часто может помочь вам извлекать в разы больше денег из тех же усилий и часто уберечь вас от больших финансовых потерь.

Здесь на самом деле нет ничего сложного и мудреного. Понятно, что я в нескольких абзацах не смогу вам рассказать о том, как и чему учиться, но попытаюсь направить ваши усилия в нужное русло.

Итак, чему же нужно учиться, чтобы больше зарабатывать денег (что важнейшая составляющая финансовой независимости).

***Работать быстрее.***

Поразительно, как многие в целом хорошие специалисты не понимают этой простой аксиомы. Такие специалисты делают свою работу качественно, и справедливо гордятся этим. Однако в какой-то момент они всегда проигрывают тем, кто может сделать так же (или чуть хуже), но намного быстрее. То есть, к примеру, сделать не 1 операцию в 2 дня, а 2 в день.

Работать быстрее – это вовсе не значит торопиться или работать напряженной. Как правило, речь идет об обратном. Быстрая работа должна быть менее напряженной и неторопливой. Это достигается обычно разделением труда, специализацией (что, по сути, одно и то же), наработкой шаблонов (использованием готовых чужих наработок), работой над типичными ошибками, автоматизацией (программой, приспособления, станки), более равномерной загрузкой, круглосуточной работой рабочих, удалением каких-то ненужных операций, предварительной подготовкой и т.д.

Я не пишу здесь сколько-нибудь подробно. Если для вас это актуально, то литературы по этому вопросу довольно много. Главное, не забывайте, что ускорение должно приносить вам деньги, а не быть самоцелью.

***Работать качественней.***

Здесь, конечно, под качественней подразумевается предельно широкий круг вопросов, которые ценят (или потенциально могут оценить) ваши клиенты, а вовсе не ваше понимание как специалиста. Качественно – это может быть красиво, без ошибок, быстро, надежно, просто в обслуживании, возможность уменьшения налогооблагаемой базы и т.д.

Главное в этом вопросе – отталкиваться не от вашего восприятия «лучше», а от «лучше какой-то части клиентов» (всем угодить нельзя).

Как можно работать качественней? Здесь также масса техник. Например, анализ наиболее частых ошибок, покупка более качественного материала (может быть частично) или оборудования (может быть частично). Опять же литературы много.

И опять не забывайте, что качество – не самоцель, а средство для зарабатывания денег.

***Работать так, чтобы было проще убедить потенциальных клиентов отдать вам деньги.***

Удивительно, как достаточно хорошо (быстро и качественно) работающие люди и организации совершенно проваливают ту стадию работы, когда необходимо убедить потенциального клиента отдать деньги.

При этом я даже не говорю о сложных техниках продаж. Часто встречаешься с тем, что дизайнер не может показать образцы своих работ, а строитель не может показать фотографии тех элитных ремонтов, которые он сделал.

Следствием этого, конечно, является большое количество «пустых» походов к потенциальным клиентам (потеря времени и денег), необходимость снижения цен (прямая потеря денег), неполная загруженность работой (потеря денег).

Поскольку в этом вопросе всё сильно зависит от специфики, то я не буду подробно описывать, что и как делать.

Итак, я привел несколько примеров тех навыков, которые помогут вам извлекать больше денег из той же работы. Конечно, здесь только ограниченный перечень. Также сюда относятся навыки рекламы, умение сделать правильный ассортимент, умение правильно установить цены и т.д.

Главное, всегда думать о том, как это принесет или хотя бы может принести деньги с минимальными затратами времени и денег.

Если вы умеете что-то делать из этих навыков хорошо, и вы владелец бизнеса, то это скажется на ваших доходах почти мгновенно. Если вы наёмный работник и умеете делать для своего предприятия деньги, то рано или поздно, но вам обязательно будут платить больше не в этом месте, так в другом.

Иными словами, если вы умеете делать деньги (легко, гарантированно, быстро, без особых затрат), то вы обязательно будете зарабатывать больше или намного больше. (Зависит от вашей уверенности в себе, рынка, возможности заменить вас и т.д.) А чем больше зарабатываете, тем больше увеличивается шанс стать финансово независимым человеком.

Итак, обучение умению делать деньги (сюда только в какой-то мере можно отнести профессиональное обучение) – это важнейшая составляющая высоких доходов и финансовой независимости.

Просто обдумайте одну простую мысль. При одних и тех же навыках и трудоспособности доход может легко отличаться в разы. Чтобы этого добиться, нужно не только учиться хорошо работать, но и извлекать из своей работы максимальное количество денег.

### ***В-третьих, нужно работать на длительную перспективу.***

Конечно, это условное правило. Нужно одновременно работать и на короткую перспективу, то есть делать то, что нужно сегодня и через пару недель. Однако на короткую перспективу работают все (редко кто умудряется работать только ради светлого будущего), поэтому на этом даже не буду особенно останавливаться.

А вот на длительную перспективу работают немногие (или, по крайней мере, правильно работают).

Те, кто работают на длительную перспективу, практически всегда зарабатывают больше, чем те, кто этого не делает. Причём разница в доходах может быть колоссальной, то есть в разы или даже в тысячи раз.

Что такое работать на длительную перспективу? Приведу несколько примеров, чтобы было понятней.

### ***Репутация и деньги сегодня.***

Репутация, крепкий бренд или ещё какие-то слова, но смысл их в одном. Человек или организация вкладывали деньги, усилия и время в то, чтобы их имя запомнилось среди определенного круга людей (может быть, широкого, а может быть, очень узкого) с какой-то стороны.

И если определенная репутация сложилась, то она начинает жить своей жизнью, уже отдельно от самих фактов (в разумных пределах). И тогда, когда возникает вопрос, кому отдать деньги, выбор падает в пользу того, кого знают в принципе или, что ещё лучше, знают с хорошей стороны. Особенно сильно это проявляется в услугах и продуктах, где выбор сложен и неочевиден (хирург, а не автомобиль), а ошибки дороги, но и в других областях так же действует, хоть и не так сильно.

Рецепт формирования репутации прост, но мало кто им пользуется. Причина в том, что мало кто хочет или может заглянуть на несколько лет вперед.

Ведь многие просто хотят «срубить бабла» прямо сейчас, даже если это очевидно негативно сложится на его репутации (то есть взяться за какое-то дело не имея опыта, ресурсов и т.д., лишь бы получить деньги сегодня).

Кроме этого репутация или бренд требуют вложений денег и усилий на протяжении нескольких лет, прежде чем появляются результаты. Может быть, понадобится написать 100 статей, разместить их в 100 журналах, сайтах, заплатить за это (за несколько лет, естественно). Все эти или другие методы требуют массы усилий сегодня, а результат в деньгах проявится ещё нескоро.

Поэтому, собственно, мало у кого есть хорошая репутация, из которой можно извлекать деньги.

### ***Предсказание развития отрасли или профессии.***

В общем деньги в любой профессии или отрасли движутся по определенным законам. Сначала профессия нужна очень немногим, и приходится объяснять, зачем эта услуга, по 100 раз, зато нет конкуренции. Потом резко возникает спрос при высоких ценах (время рубить бабло), потом постепенно появляется конкуренция, но рынок растёт, и деньги можно относительно легко зарабатывать.

Следующий этап – это когда рынок продолжает расти, но конкурентов становится больше или они становятся крупней и профессиональней. На этом этапе новичкам уже сложно войти в профессию (отрасль), и даже тем, кто давно на рынке, становится сложнее зарабатывать из-за конкуренции.

Следующий этап – это снижение рынка при большой конкуренции. На этом этапе заработать хоть что-то могут только лидеры. Остальные теряют деньги.

Как показывает практика, многие даже не пытаются смотреть на свою профессию или бизнес через эту схему. А ведь если уделить ей хоть немного времени, то станет сразу понятно, что в каком-то направлении ваши усилия тщетны, а где-то нужно наращивать вложения сил и денег и получать легкие деньги.

Всё, конечно, предсказать нельзя. Но есть достаточно изученные закономерности. Если вы будете пользоваться ими, то будете больше и легче зарабатывать.

### ***Просто нужно вкладывать деньги и время в себя и/или свой бизнес.***

Это самая очевидная идея из всех вышеперечисленных. Вкладывайте в то, что потенциально может принести деньги, свои усилия и время. Хоть что-то. Хоть как-то пытайтесь замерить отдачу. Выявляйте работающее и не работающее.

Если вы делаете это относительно регулярно, то вы уже смотрите в долгосрочную перспективу.

### ***В-четвертых, нужно не упираться в неработающие методы, проекты.***

По сути, зарабатывание денег и обретение финансовой независимости и успеха – это выявление тех методов (самому или через копирование), которые приносят деньги при наименьшем расходе своего времени, энергии и денег. Об этом мы говорили выше в пункте про обучение.

Однако второй, не менее важный метод – это максимально быстрый отказ от тех проектов, которые не работают (плохо работают).

Зависание на тех неудачных проектах, которым вы отдали много времени, вложили много энергии, которые питают ваши надежды и вызывают ожидания ваших близких (прессы и т.д.) – это одна из основных причин неудач в увеличении дохода.

Проявляться она может в самых разных вариантах. Например, в нежелании бросить профессию (предприятие), которой вы отдали 5 лет института и 5 лет для получения опыта, несмотря на то, что уровень зарплат в ней низкий и никакого прогресса не предвидится. Это может быть новое направление бизнеса, филиал, клиент, на которые вы возлагаете много надежд, но они не приносят результатов.

В общем, неважно в чём заключается конкретный проект. Главное, что он не приносит прибыли (приносит мало), сам по себе не растёт (или растёт только при больших вливаниях), и явной перспективы у проекта нет.

Вот от таких проектов нужно обязательно отказываться, особенно если они отнимают приличное количество времени. Часто в таких делах кажется, что вот-вот, нужно ещё немного поднажать, немного улучшить, подделать, взяться, и все пойдет хорошо. Но такие иллюзии, как правило, никогда не сбываются. Напротив, они съедают массу вашего времени, нервов или денег.

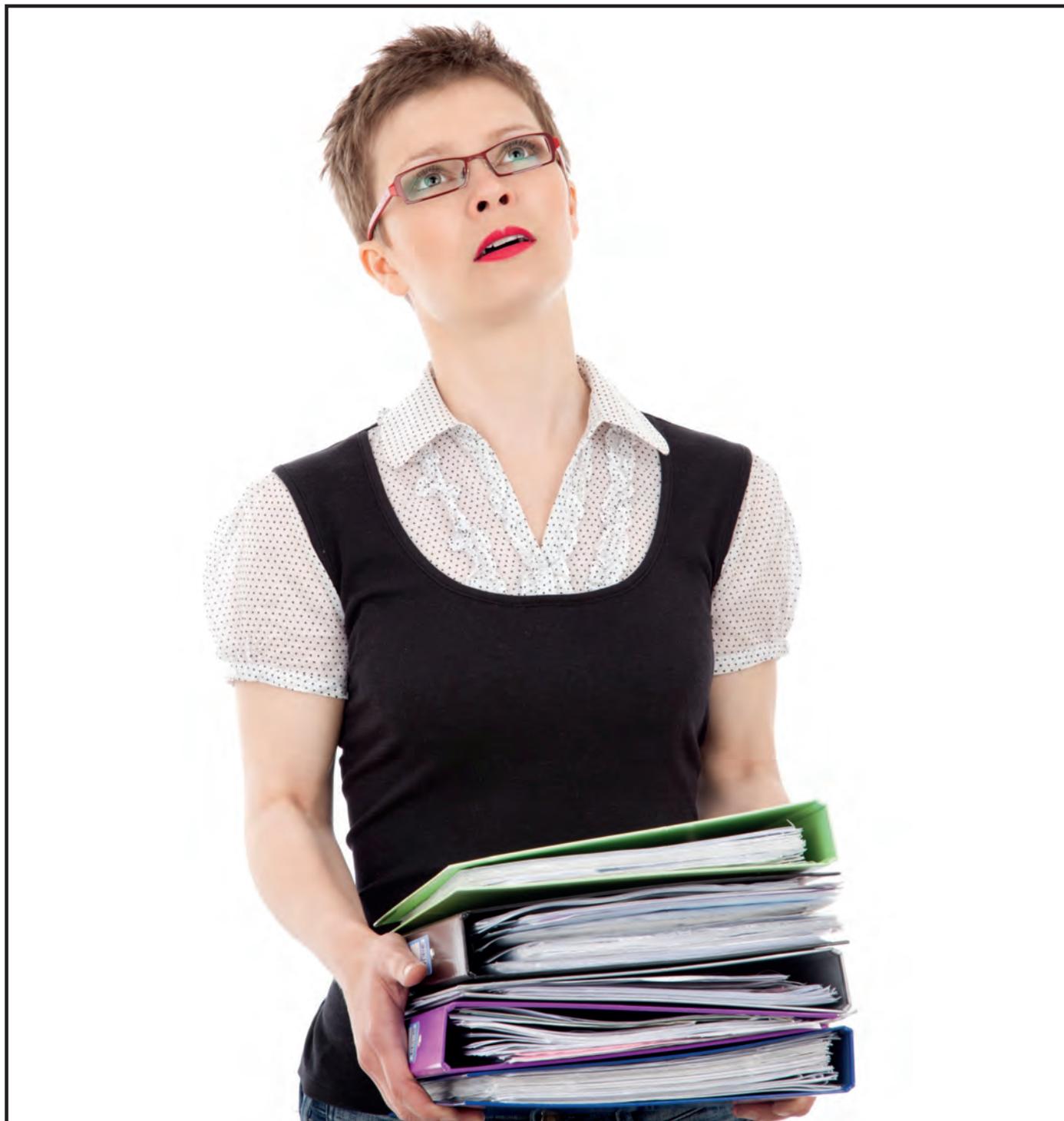
И правило очевидно. Нужно уметь отказываться от неудачных проектов, несмотря на то, что вы вложили в них кучу времени, несмотря на то, что их закрытие принесет недовольство людей, несмотря на, в общем, любые обстоятельства. Закрывать можно мягче, растягивать по времени, переложить ответственность на кого-то и т.д., но это всё тактика. Главное, что закрывать проект нужно.

В общем, если вы хотите стать финансово независимым и успешным, хорошо зарабатывать, то это должен быть один из ваших основных навыков. Неудачные проекты всегда будут, и их, как правило, большинство. И нужно научиться не вкладывать на первоначальном этапе в них много сил и вовремя бросать.

Этот приём довольно прост в теории, но применение его на практике часто приводит к сложностям. Ведь какой-то проект – это ваша жизнь. Это жизнь каких-то других людей. И если вы отказываетесь от чего-то, то вас могут называть трусом, вас могут называть предателем, не умеющим проявлять настойчивость, и ещё что-то подобное.

Однако трусость – это как раз неумение отказаться от чего-то неудачного. Боязнь признаться себе и другим, что вы потерпели неудачу. Боязнь открытого конфликта с другими людьми.

И кажется, давай сегодня отложим на завтра закрытие проекта, потом на послезавтра. Может, само собой что-то и произойдёт. Однако в 99,9 % случаев ничего не происходит. Проект помалень-



ку сам по себе глохнет, но за время своего медленного умирания он может забрать массу денег, времени и нервов. А если таких проектов несколько? (Что чаще всего и бывает).

Поэтому подумайте внимательно, чем вы занимаетесь в течение месяца?

Каким делам вы уделяете время и внимание?

Даёт ли то, чему вы уделяете внимание, ожидаемый результат или нет? Почему?

Можно ли что-то сделать для резкого скачка? Если нет, то, может быть, есть смысл прекратить работу над заведомо неудачным проектом?

Казалось бы, как просто убрать неработающие проекты и сосредоточиться на работающих. На самом деле – это один из самых сложных стратегических вопросов, предопределяющих во многом ответ на то, будет ли успешным человек в жизни (или предприятие) или он будет не успешен (посредственные успехи). Решение этого вопроса требует и независимого мышления, и некоторой твердости характера.

Если вы с ходу сможете определять удачные и неудачные проекты, а также иметь достаточно мужества, чтобы отказываться от неудачных проектов, то пределом ваших успехов станет только космос.

### ***В-пятых – ограничение расходов.***

Это грустный пункт, который большая часть финансовых неудачников пытается быстрее перелистать и найти очередной фантастический рецепт успеха. Почему-то у большинства неудачников ограничение расходов даже не рассматривается как рецепт финансовой независимости.

Отчасти я согласен с этим. Иногда намного проще увеличить доходы. Иногда проще больше работать, эффективней работать, использовать иные способы продаж или продвижения своих или чужих услуг.

Ведь от таких усилий можно иногда увеличить доход в несколько раз буквально за год или пару лет. И тогда часто наступает эйфория. Это было у меня, было у многих людей и предприятий. Когда деньги идут, то кажется, что нет особенного смысла контролировать расходы.

И поэтому покупаются в кредит машины и квартиры, нанимаются люди, покупаются смежные предприятия или открываются новые направления. Окупаемость особенно не считается. Никто особенно не пытается понять, что будет даже с окупаемыми предприятиями в случае небольшого кризиса. (Кризис – это снижение дохода и обычно невозможность взять новый кредит.)

А в силу цикличности развития человека, отрасли, профессии и вообще жизни, рано или поздно, но кризис наступает. И в этот момент всё зависит от вашего предыдущего поведения и, в частности, от умения контролировать расходы. Если вы их контролируете, то ничего страшного не происходит.

Если же нет, то приходится буквально «резать по живому». То есть распродавать по дешевке недвижимость, автомобили, прибыльные предприятия. Увольнять замечательных и в принципе очень нужных людей. Подставлять своих поставщиков и не выплачивать им деньги. Я уже не говорю о мелочах вроде задержки заработных плат и иных платежей.

Такие кризисы на моей памяти смели немало достаточно богатых людей и процветающих предприятий. Если вам кажется, что это вас никогда не коснется, то значит, что вы слишком неопытны в жизни (работаете по найму на большом предприятии) или слишком молоды.

Я же говорю вам, что если вы хотите, чтобы ваш финансовый успех был устойчив, то вы должны контролировать свои расходы и иметь денежные резервы. Я понимаю, что это не прорывная стратегия. Я понимаю, что это скучно. Я понимаю, что это требует усилий и некоторого особого типа мышления вроде аскетизма.

Однако без контроля за расходами рано или поздно ваша финансовая независимость и доходы развалятся.

Итак, я привел ***пять способов того, как стать финансово независимым и успешным. Эти способы фундаментальны.*** То есть практически невозможно стать успешным, не имея навыков по каждому из этих приёмов успеха хотя бы на начальном уровне. Поэтому ***изучайте их, пробуйте применять их в жизни, и вы обязательно добьетесь большего успеха, чем сейчас.***<sup>37</sup>

*Рашид Курбанов*

<sup>37</sup> [http://www.sun-hands.ru/6kak\\_stat\\_finansovo\\_nezavimym\\_i\\_usheshnym.html](http://www.sun-hands.ru/6kak_stat_finansovo_nezavimym_i_usheshnym.html)

## 7. Здоровая семья – здоровые дети

*Единственная красота,  
которую я знаю, – это здоровье.  
Генрих Гейне*

### **Знать:**

***Экологическое состояние окружающей среды – важнейший фактор, оказывающий влияние на состояние вашего здоровья и вашей семьи.***

Изначально Homo Sapiens жил в окружающей природной среде, как и все консументы экосистемы, и был практически не защищен от действия ее лимитирующих экологических факторов. Первобытный человек был подвержен тем же факторам регуляции и саморегуляции экосистемы, что и весь животный мир, продолжительность его жизни была небольшой, и весьма низкой была плотность популяции. Главными из ограничивающих факторов были гипердинамия и недоедание. Среди причин смертности на первом месте стояли патогенные (вызывающие болезни) воздействия природного характера. Особое значение среди них имели инфекционные болезни, отличающиеся, как правило, природной очаговостью.

Чума и другие инфекционные болезни (холера, малярия, сибирская язва, туляремия, дизентерия, дифтерия, скарлатина и др.) уничтожали людей различного возраста, в том числе и репродукционного. Это обусловило достаточно медленный рост населения – первый миллиард жителей на Земле появился в 1860 г. Но открытия Пастера и др. в конце XIX в., давшие мощный толчок развитию профилактической медицины XX в. в лечении весьма тяжелых заболеваний, резкое улучшение санитарно-гигиенических условий жизни, культуры и образованности человечества в целом, привели к резкому снижению заболеваемости природно-очаговыми болезнями, а некоторые из них практически исчезли в XX в.

Однако, чтобы бороться с действием естественных факторов регуляции экосистемы, человеку пришлось использовать природные ресурсы, в том числе и невозполнимые, и создать искусственную среду для своего выживания.

Искусственная среда также требует адаптации к себе, которая происходит через болезни. Главную роль в возникновении болезней в этом случае играют следующие факторы: гиподинамия, переизбыток информации, информационное изобилие, психоэмоциональный стресс. В связи с этим наблюдается постоянный рост «болезней века»: сердечно-сосудистых, онкологических, аллергических заболеваний, психических расстройств и, наконец, СПИДа и др.

Природная среда сейчас сохранилась лишь там, где она не была доступна людям для ее преобразования. Урбанизированная или городская среда – это искусственный мир, созданный человеком, не имеющий аналогов в природе и способный существовать только при постоянном обновлении. Влияние городской среды достаточно ярко подчеркивается определенными тенденциями современного состояния здоровья человека.

С медико-биологических позиций наибольшее влияние экологические факторы городской среды оказывают на следующие тенденции:

- 1) процесс акселерации,
- 2) нарушение биоритмов,
- 3) аллергизацию населения,
- 4) рост онкологической заболеваемости и смертности,
- 5) рост доли лиц с избыточным весом,
- 6) отставание физического возраста от календарного,
- 7) «омоложение» многих форм патологии,
- 8) абиологическая тенденция в организации жизни (гиподинамия, курение, наркомания) и др.

Сохранение здоровья или возникновение болезни – это результат сложных взаимодействий внутренних биосистем организма и внешних факторов окружающей среды. Познание этих сложных взаимодействий явилось основой для возникновения профилактической медицины и ее научной дисциплины – гигиены.

**Гигиена – наука о здоровом образе жизни.** Интенсивно начала развиваться более 100 лет назад благодаря работам Л. Пастера, Р. Коха, И. И. Мечникова и др. Гигиенисты первыми увидели связь между средой и здоровьем человека, и за последние десятилетия эта наука получила мощное развитие, заложив основы современной науки об охране окружающей среды. Однако у гигиены как отрасли медицинской науки есть и свои специфические задачи.

Гигиена изучает влияние разнообразных факторов среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. К ним относятся природные факторы, бытовые условия и общественно-производственные отношения. В ее основные задачи входит разработка научных основ санитарного надзора, обоснование санитарных мероприятий по оздоровлению населенных пунктов и мест отдыха, охрана здоровья детей и подростков, разработка санитарного законодательства, санитарная экспертиза качества пищевых продуктов и предметов бытового обихода. Важнейшей задачей этой науки является разработка гигиенических нормативов для воздуха населенных мест и промпредприятий, воды, продуктов питания и материалов для одежды и обуви человека с целью сохранения его здоровья и предупреждения заболеваний.

**Главным стратегическим направлением в научно-практической деятельности гигиенистов является научное обоснование того экологического оптимума, которому должна соответствовать среда обитания человека.** Этот оптимум должен обеспечить человеку нормальное развитие, хорошее здоровье, высокую трудоспособность и долголетие.

Здоровье и благополучие человека зависят от решения множества проблем, в том числе – перенаселения Земли в целом и отдельных регионов, ухудшения среды жизни городов и сельской местности, а отсюда – ухудшения здоровья людей, возникновение «психологической усталости» и т.п.

Конечно, задачи охраны окружающей природной среды и рационального природопользования значительно шире задач гигиенической науки, но, в конечном счете, они служат одной цели – улучшению среды обитания человека, а следовательно, его здоровья и благополучия.

Жизнь любого живого организма, в том числе и человека, и человеческого общества в целом невозможна без окружающей внешней среды, без природы.

Человеку как живому организму, как биологическому виду, присущ обмен веществ с окружающей средой, который является основным условием существования любого живого существа. Ф. Энгельс писал в своих трудах: «Жизнь – есть способ существования белковых тел, существенным моментом которого является постоянный обмен веществ с окружающей их внешней природой, причем с прекращением этого обмена веществ прекращается и жизнь...».

Организм человека во многом связан с остальными компонентами биосферы – растениями, насекомыми, микроорганизмами и т.д., т.е. его сложный организм входит в великий круговорот веществ и подчиняется его законам.

Непрерывный приток атмосферного кислорода, питьевой воды, пищи абсолютно необходим для биологической жизнедеятельности и существования человека. Человеческий организм, как и организмы других животных, подчинен суточным и сезонным ритмам, реагирует на сезонные изменения окружающей температуры, давления, интенсивности солнечного излучения и т.д. На его состояние здоровья значительное влияние оказывают различные природные и антропогенные воздействия на окружающую среду, особенно ее загрязнение различными веществами и излучениями.

Вместе с тем, человек отличается от других животных, включая наиболее высокоорганизованных млекопитающих. Это отличие состоит в том, что человек не просто биологический вид, он есть, прежде всего, существо общественное и мыслящее.

Современное состояние окружающей среды привело к таким изменениям в среде обитания человека, что на первый план выдвигается необходимость регулирования человеческой деятельности с учетом возможностей природных ресурсов.

Особенно острые проблемы в сфере отношений между человеком и его природной средой возникли в связи с научно-технической революцией, поэтому перед современной экологией стоит трудная, но важная задача изучения законов, которым подчиняется развитие биосферы; разра-

ботки систем комплексного развития хозяйства, сочетающих интересы развивающейся промышленности с интересами сохранения оптимальной природной среды.

При этом следует отметить, что основные антропогенные факторы воздействия на окружающую природную среду связаны в основном с воздействием человеческого сообщества на природу, а воздействие окружающей среды на человека связано с ее воздействием на индивидуума, т.е. на отдельного человека.

Здоровье и болезнь человека – производное не только окружающей, но и, прежде всего, социальной среды. Здоровье нельзя рассматривать как нечто независимое, автономное. Оно является результатом воздействия социальных и природных факторов. Гигантские темпы промышленного развития и урбанизации при определенных социальных условиях могут привести к нарушению экологического равновесия и вызвать деградацию не только среды, но и здоровья людей.

*Здоровье – это не просто отсутствие болезни. Это также способность организма быстро адаптироваться к постоянно меняющимся условиям среды, способность к оптимальному выполнению профессиональных и иных функций – как общественных, так и биологических.* При этом здоровый человек не может приспособиться к любым изменениям среды. Адаптация имеет свои границы. Здоровье – одна из предпосылок счастья, полноценной жизни человека. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, – один из древних философов отметил, что ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля.

Основное влияние на состояние здоровья человека оказывают различные изменения качества окружающей среды, обусловленные дальнейшим ростом промышленного производства, усиленным развитием автотранспорта.

Возрастающие темпы изменения окружающей среды, особенно в промышленно развитых регионах, приводят к нарушению взаимосвязи между природой и человеком, снижению уровня надежности функционирования адаптационных возможностей организма.

Необходимо отметить, что изменяющаяся среда может содержать такие вещества, с которыми организм человека в ходе эволюции не сталкивался, поэтому он не имеет соответствующих аналитических систем, сигнализирующих об их наличии. В связи с этим понять характер формирования здоровья и патологии современного человека в отрыве от происходящих изменений в окружающей среде невозможно.

Антропогенные изменения природной среды могут быть подразделены на намеренные и ненамеренные.<sup>38</sup>

### ***Знать:***

***Здоровый образ жизни формируется активным, мотивированным поведением, направленным на обеспечение, укрепление и сохранение здоровья в условиях окружающей среды с отказом от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики, компьютерные игры).***

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.*  
Гиппократ

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающим их людям и всему обществу в целом.

### **Курение**

Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают

<sup>38</sup> [http://studopedia.net/11\\_18996\\_ekologicheskoe-sostoyanie-okruzhayushchey-sredi-i-ee-vliyanie-na-zdorove-cheloveka.html](http://studopedia.net/11_18996_ekologicheskoe-sostoyanie-okruzhayushchey-sredi-i-ee-vliyanie-na-zdorove-cheloveka.html)

организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди, и очень часто это еще и дети.

### **Алкоголизм**

Алкоголизм давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм – это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.

Очень часто люди, страдающие вредными привычками, не знают о влиянии этих привычек на здоровье или же не осознают всю опасность, которую таят в себе алкоголь и табак. И нередки случаи, когда человек, просто поняв, какой вред наносит себе и окружающим, расстается с вредными привычками.

#### **Влияние курения на здоровье человека:**

*Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.*

*Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.*

*Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными.*

*Табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта.*

*Повышается риск возникновения язвы желудка.*

*Нарушается кислородный обмен в организме и, как следствие, затрудняется очистка крови.*

*Никотин способствует повышению давления.*

*Увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.*

*Нарушается защита дыхательных путей, в результате чего курильщики более подвержены заболеваниям горла, бронхов и легких, а также тяжелее переносят данные заболевания.*

*Курение способствует развитию онкологических заболеваний.*

*Курение беременных женщин очень негативно сказывается на здоровье ребенка. Очень часто такие дети отстают в развитии и чаще болеют.*

В России ежегодно от алкоголя гибнет около 700 тысяч человек. Это население одного крупного города. Это страшная статистика... **Алкоголизм поражает людей из всех социальных слоев населения вне зависимости от пола, возраста, образования и материального положения.** Более всего риску алкогольной зависимости подвержены женщины и несовершеннолетние.

*Разрушается иммунная система организма.*

*Нарушается деятельность печени, которая несет в организме главную очистительную функцию.*

*Нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы.*

*Нарушается регуляция уровня сахара в крови.*

*Алкоголь неминуемо приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, т.к. алкоголь разрушает эритроциты (клетки крови), которые перестают правильно выполнять свои функции.*

*Употребление алкоголя в период беременности ведет к тяжелейшим последствиям для ребенка, а также пагубно влияет на все следующие поколения.*

*Алкоголь сокращает жизнь человека на 10-15 лет.*

*Алкоголь нарушает работу нервной системы и приводит к потере памяти и внимания, проблемам умственного развития, мышления, психики и очень часто к полной деградации личности.*

Главный «удар» алкогольных напитков приходится на головной мозг. Алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга и отмиранию целых его участков.

Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Если вы осознали, что табак и алкоголь вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Читайте литературу, смотрите передачи, обращайтесь к специалистам, и вы обязательно найдете метод и справитесь с этой задачей.

### ***Профилактика вредных привычек среди детей и подростков***

Искоренить вредные привычки взрослых сложнее, чем привычки подростков. Подростки легче воспринимают и усваивают информацию. Поэтому родителям не стоит отчаиваться, если их ребенок стал зависимым от вредных привычек. Конечно, лучше такие ситуации предупредить и снизить вероятность возникновения к минимуму путем бесед на тему опасности вредных привычек, приобщению к физической культуре и спорту, развитию творческих способностей и так далее. К сожалению, в нашей стране пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков находится на довольно низком уровне, поэтому эта работа ложится целиком и полностью на родителей.

Курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!<sup>39</sup>

Сохранение и укрепление здоровья человека – первоочередная задача человечества. Сегодня, на фоне неблагоприятной экологической обстановки, экономической и социальной нестабильности, проблема здоровья стоит особенно остро.

Вышеперечисленные факторы непосредственно влияют на количество заболеваемости, продолжительность жизни, уровень физического развития, а также неблагоприятно сказываются на состоянии психического здоровья, что, в свою очередь, влечет негативные изменения в области создания здоровых и стабильных семейных отношений.

Основы современных взглядов на проблему сохранения и укрепления здоровья человека и общества были заложены ещё древними философами и врачами. В частности, Пифагор определял здоровье как гармонию всех элементов человеческого организма, составляющих его духовную и телесную жизнь.

Здоровый человек не только не имеет физических болезней и дефектов, но ощущает себя полностью благополучным физически, психически и социально. Вредные привычки, неправильное питание, стресс негативно влияют на здоровье, поэтому чем более здоровый образ жизни ведет человек, тем больше у него шансов сохранить и укрепить свое здоровье.

#### **Факторы сохранения и укрепления здоровья**

##### ***Основные факторы, влияющие на здоровье:***

- биологические;
- геофизические;
- социально-экономические;
- психофизиологические.

Судите сами, если на биологические (возраст, наследственность, пол, тип конституции и т.п.) и геофизические (температура и влажность воздуха, ландшафт, флора и т.п.) факторы человек не может повлиять, то влияние социально-экономических (состояние окружающей среды, условия труда, быта, образ жизни и т.п.), а значит, и психофизиологических факторов под силу корректировать как обществу в целом, так и каждому человеку лично.

#### **Способы сохранения и укрепления здоровья**

##### ***Основным условием укрепления и сохранения здоровья является здоровый образ жизни.***

ЗОЖ подразумевает целый комплекс норм поведения: сбалансированное питание, двигательная активность, отказ от вредных привычек, контроль над эмоциями, повышение уровня медицинских знаний, соблюдение правил гигиены, здоровое сексуальное поведение, жизнь в соответствии с суточными ритмами, гармония с природой, позитивное мышление и многое другое.

##### ***Здоровый образ жизни – залог крепкого физического и психологического здоровья.***

Научные данные свидетельствуют о том, что при условии соблюдения вышеперечисленных норм поведения большинство людей может сохранить здоровье и существенно увеличить продолжительность жизни.

##### ***Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:***

- курение и злоупотребление алкоголем;
- неправильное питание;
- наркотики;

<sup>39</sup> <http://chudesalegko.ru/otkaz-ot-vrednyx-privyчек/>

- частое употребление лекарств;
- условия труда, вредные для здоровья;
- стрессовые ситуации (они также отрицательно влияют на здоровье);
- неблагоприятные материально-бытовые условия.

Если человек избавляется от факторов риска возникновения и развития многих заболеваний, то он сохраняет и укрепляет свое здоровье.

В разных культурах существуют многочисленные системы оздоровления, способы и методы укрепления здоровья. На Востоке традиционно большее значение придается духовной, психологической составляющей, на Западе значительное внимание уделяется укреплению физического здоровья человека.

#### **Способы сохранения здоровья человека:**

- оптимальная двигательная активность (ходьба, бег, во время которых работают все мышцы, вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце);
- закаливание и парная (это система специальной тренировки процессов терморегуляции организма, повышающая устойчивость организма к переохлаждению или перегреванию);
- периодическое очищение организма;
- отказ от химических препаратов;
- цигун – китайская система оздоровления организма;
- йога;
- ароматерапия;
- морская вода и горный воздух.

Это основные способы сохранения здоровья. Применяя эти методы и системы сохранения и укрепления здоровья, любой человек может успешно противостоять негативным факторам современности.<sup>40</sup>

#### **Знать:**

***Вы в любом возрасте стремитесь много двигаться, так как знаете, что новая кровь образуется лишь во время движения, при беге и интенсивной работе на свежем воздухе.***

*В здоровом теле здоровый дух – глупое изречение.  
Здоровое тело – продукт здравого рассудка.  
Джордж Бернард Шоу*

В мировой практике имеется множество фактов, подтверждающих возможность человека брать энергию и «строительные материалы» из окружающего пространства напрямую.

Для того чтобы организм хорошо усваивал энергию из окружающей среды и хорошо включался биосинтез клеток, надо много двигаться (безразлично как); следующее непереносимое условие – всегда чистая кожа. И еще, подчеркивает Шаталова, в холодном воздухе и холодной воде содержится максимум энергии. П. Брэгг считает, что внутренняя чистота организма – первейшее условие для неисчерпаемой энергетики. Ю. А. Андреев подчеркивает, что увеличение пульса вдвое (и чуть больше) по сравнению с покоем – непереносимое условие как для выработки энергии, так и для запуска биосинтеза клеток. По гипотезе профессора Андриевского, в организме млекопитающих и человека кровь образуется лишь во время напряженного физического усилия. Именно в движении, при беге, интенсивной работе на свежем воздухе идут мощные окислительно-восстановительные реакции и образуется сильная молодая кровь высокого качества.

#### ***Механизмы энергонабора и биосинтеза задействованы в движении***

1. В движении особенно ощутимо происходит взаимодействие плазмы нашего организма с магнитными полями окружающего пространства, с потоками заряженных частиц, движущимися вверх от поверхности Земли и вниз, от стратосферы к поверхности. Это вызывает гиперполяризацию мембран клеток, которая, в свою очередь, активизирует биосинтез.

<sup>40</sup> <http://healthilytolive.ru/zdorove/soxranenie-i-ukreplenie-zdorovya-pervoocherednaya-zadacha-chelovechestva.html>

2. Само движение частей тела в яйцеобразном плазменном коконе напоминает движение ротора (рук, ног) в статоре (плазменной сфере). Опять задействован механизм гиперполяризации мембран.

3. Усиление кровотока в 4-5 раз – другой пример ротора и статора. Только здесь статор – тело, а ротор – кровь.

4. Усилие сердечных сокращений (с 60-70 до 200-240 уд./мин.) является мощной энергоподпиткой организма.

5. Увеличение дыхательных движений до 20-30 раз по сравнению с покоем – самый мощный механизм поставки свободных электронов в организм. Само движение воздуха в грудной клетке – пример ротора и статора. Магнитное поле организма подзаряжает электроны, движущиеся по дыхательным путям, и они гораздо лучше усваиваются слизистой оболочкой легких.

Как правило, во время движения интенсивно вырабатывается внутри организма углекислота, происходит дыхательный ацидоз, который вызывает клеточный биосинтез.

6. Разнообразные виды вибраций и трения, возникающие во время интенсивных движений в самом организме, порождают энергию.

7. Активизация рецепторов внутри организма способствует максимальному снятию и усвоению электронов акупунктурной системой.

8. Выступление испарины на коже и создание этим дополнительного числа электрических контактов позволяют через кожу брать больше энергии по сравнению с покоем.

9. Разрушение протоплазмы клеток и других внутренних структур во время движений – катаболизм – стимулирует процессы восстановления и супервосстановления – анаболизм. Надо твердо усвоить простую истину: движение – самый мощный стимулятор катаболических процессов в организме, которые в период покоя активизируют биосинтетические – анаболические – процессы.

В человеческом организме каждое мгновение отмирают многие миллионы клеток. Эти маленькие микротрупы должны вовремя удаляться и обезвреживаться, ни в коем случае нигде не скапливаться. Если по каким-то причинам замедляется их выведение и обезвреживание, то при их разложении образуются очень токсичные вещества – протамины (по Залманову – «токсины усталости»). Они проникают в межклеточную жидкость, кровь, лимфу, разносятся по всему организму, вызывая общее утомление, недомогание.

Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, вроде бы здоровы, но они очень легко утомляются от простой физической и умственной работы. Чуть потрудившись, они уже отдыхают, подремывают. Так, незаметно скапливаясь в организме, «токсины усталости» вызывают предрасположение к инфекционным, дегенеративным и раковым заболеваниям. Клетки в застойной внутренней среде переходят на бескислородный способ питания, отрываются от центральных регуляторов и начинают делиться как раковые. В застоявшейся внеклеточной жидкости полно канцерогенов собственного происхождения, которые лишь усугубляют этот процесс.

Теперь нам становится ясным, что 35 л жидкости нашего организма должны постоянно циркулировать по организму, доставляя все необходимое клеткам и удаляя все ненужное. В свою очередь, «обслуживающий персонал» клеток: печень, легкие, кожа, почки и кишечник – должны быть чистыми и здоровыми, чтобы вовремя удалять «токсины усталости». И вот тут-то движение: ходьба, бег, гимнастика и т. д. – позволяют многократно увеличивать циркуляцию жидкостей в организме. Во время движения мышцы сокращаются, выдавливая жидкость в кровяное русло, помогают продвижению венозной крови к сердцу. Сильно возросшая циркуляция крови, дыхание окисляют, вымывают и выбрасывают вон «токсины усталости». Недаром великий физиолог И.П. Павлов сказал: «Движение может заменить почти все лекарства, но никакое лекарство не заменит движение».

### **Ходьба**

Ходьба – наиболее простое и доступное средство, приемлемое для людей всех возрастов. Процент травм во время ходьбы наименьший по сравнению с более интенсивными видами движений, а удовольствие такое же. Ходить надо интенсивно, но по самочувствию. Добиваться легкой испарины и поддерживать ее в процессе ходьбы. Это первый признак, что вы вышли на режим эффективного энергонабора и активизации биосинтеза. Возросший кругооборот жидкости и дыхания позволит вам эффективно удалять «токсины усталости» из организма, оздоравливать внеклеточную

среду. Помните: час ходьбы приносит лучшие результаты, чем 15 мин. бега. Недаром Поль Брэгг считает ходьбу «королем» среди упражнений и советует, начав с малого, ежедневно проходить от 5 до 8 км (час ходьбы) и быть способным удвоить это расстояние. Никакие внешние обстоятельства не должны помешать ежедневным прогулкам в быстром темпе.

Во время ходьбы наблюдается несколько специфических воздействий: от мышечных сокращений до инерционных усилий жидкости, пищи, каловых масс и т.д. Разберем вначале роль мышечных сокращений.

При движении по капиллярам венозная кровь теряет почти все давление, возникающее от сердечных сокращений. На движение крови по венам эффективно влияет подсос, возникающий при движении диафрагмы («венозного сердца») во время дыхания. Но этого оказывается весьма мало для того, чтобы поднимать кровь вверх против силы тяжести. Поэтому Природа создала на внутренних поверхностях вен от пальцев рук до плеча и от пальцев ног до бедра через промежутки около 4 см особые клапаны-карманы. Эти клапаны (22 на венах ног и 17 на венах рук) позволяют пропускать кровь только в одном направлении – вверх, к сердцу. При каждом сокращении мышц ног или рук, возникающем при ходьбе, вены сжимаются от мышечного сокращения, и кровь проталкивается вверх. При расслаблении кровь под действием силы тяжести устремляется вниз, но полулунные клапаны (клапаны-карманы) закрываются и не дают ей течь вниз. Вот так действует мышечный насос, проталкивающий кровь к сердцу и помогающий второму венозному сердцу – диафрагме.

Теперь разберем роль инерционных усилий. Эти усилия хорошо иллюстрируются открыванием бутылки – пробку можно выбить ударом дна бутылки о землю. Это явление объясняется тем, что количество движения равно произведению массы жидкости на ее скорость; направленное первоначально в сторону земли, но, встретив сопротивление, оно меняет свой знак (то есть направление) и устремляется в обратную сторону – вышибает пробку. Это происходит и при ходьбе (еще сильнее при беге) с венозной кровью. Опорой для крови в этом случае служат полулунные клапаны. Недаром их так много в руках и ногах. Эти же инерционные усилия позволяют взбалтывать пищу в желудке и кишечнике, желчь – в желчном пузыре, не давая ей сгущаться и выпадать в осадок. Ритмическое надавливание пищевых и каловых масс на стенки кишечника рефлекторно возбуждает их и вызывает сокращение, в результате которого продвижение масс идет нормально.

Внутренние органы: печень, почки, мочевой пузырь, желчный пузырь, поджелудочная железа – все содержимое брюшной полости во время интенсивной ходьбы встряхивается, промывается кровью и насыщается энергией. «Токсины усталости» активно удаляются, и человек после хорошей прогулки ощущает здоровье и умиротворение во всем теле.

Инерционные усилия играют громадную роль в массаже межпозвоночных дисков, связок и всей соединительной ткани. Никакой массаж не оздоравливает так межпозвоночные диски, как ходьба и бег. Ритмические сжатие и расслабление позволяют питать пульпозное ядро, хрящевую ткань и сухожильные связки позвоночника. Ведь недостаток движения приводит к тому, что вышеперечисленные ткани организма от зашлакованности и плохого питания постепенно деревенеют, перестают полноценно осуществлять свои функции, сжимаются, стягиваются. Функции межпозвоночных дисков, да и всего рессорного аппарата позвоночника, утрачиваются согласно закону свертывания функций. Отсюда радикулитные боли, тугоподвижность суставов.

Люди, которым на первых порах трудно ходить в быстром темпе, могут делать простые упражнения. Подняться на носках так, чтобы пятки оторвались от пола на сантиметр, и резко опуститься на пол. Вы ощутите удар, сотрясение. Возникшее при этом инерционное усилие вызовет весь ряд вышеописанных эффектов. Такое сотрясение тела нужно делать не чаще одного раза в секунду. Слишком частые сотрясения не позволяют скапливаться достаточному количеству крови в межклапанных пространствах вен и поэтому малоэффективны в отношении прокачки крови. Слишком высокое отрывание пяток от пола может вызвать нежелательную нагрузку на позвоночные диски, особенно травмированные. Такую виброгимнастику делайте 3-5 раз в день по одной минуте, то есть 60 сотрясений. Слабым, больным лицам после 30 сотрясений нужно сделать отдых 5-10 мин., а затем провести остальные 30 ударов. Виброгимнастика весьма полезна для лиц, ведущих преимущественно сидячий образ жизни, она помогает предупредить ряд болезней внутренних органов – от тромбоза до инфаркта.

Постановка при ходьбе пяток жестко на землю способствует проявлению эффекта инерционных усилий. По мере удаления шлаков из организма, обновления тканей вам захочется двигаться быстрее, и вы перейдете на бег.

### **Бег**

Обыкновенный бег оказывает еще большее влияние на наш организм, нежели ходьба. Намного возрастает кровоток – отсюда и энергонабор из окружающей среды; дыхание – отсюда удаление шлаков, капитально промывается все тело чистой кровью, а инерционные усилия достигают гораздо больших величин, чем при ходьбе. Если бег достаточно длителен, то возникает дыхательный ацидоз – поэтому улучшается биосинтез в клетках. Многократно возрастает оздоровительный эффект.

Давайте подробнее познакомимся с эффектами, возникающими от беговой нагрузки.

Влияние бега на эндокринную и нервную системы очевидно. Большинство кровеносных сосудов в теле расположены вертикально, а капиллярный кровоток в покое на 1 квадратном миллиметре поперечного сечения мышцы открыт приблизительно на 30-80 капилляров. Во время бега, когда человек постоянно преодолевает земную гравитацию, подсакивая и опускаясь в вертикальном положении, кровоток в сосудах также «раскачивается», входит в резонанс с бегом. При этом постепенно открываются ранее «спавшие» капилляры. Такая микроциркуляция активизирует деятельность органов внутренней секреции. Поток гормонов возрастает и теперь уже способен доходить до самых отдаленных клеточек и налаживать их работу, координировать деятельность систем. В итоге это приводит к тому, что деятельность всех систем организма становится более сбалансированной.

Как правило, после длительного бега (30 и более минут) возникает ощущение счастья (эйфории). Это результат усиленной работы гипофиза, который вырабатывает особые гормоны – эндорфины. При равных дозах они в 200 раз эффективнее морфия! Эндорфины вызывают естественное ощущение блаженства, оказывают противоболевой эффект и продолжают свое действие в течение 0,5-1 ч после бега.

Существует специальная методика по усиленной выработке эндорфинов. Так, предельная физическая нагрузка в течение 12-15 мин. повышает уровень эндорфинов с 320 единиц до 1650. Особенно хорошо этот эффект наблюдается у высокоотренированных людей. Эйфорию вызывает пробегание 5 км со скоростью 5-6 мин. на 1 км. Таким образом, бег – прекрасное средство против депрессии.

В процессе беговых тренировок уменьшается количество сердечных сокращений, сердце становится мощнее и работает более экономно. Гормоны надпочечников, вырабатываемые в процессе физической нагрузки, благотворно действуют на сердце. В результате человек с редким пульсом гораздо легче контролирует свои эмоции, а повышенные порции адреналина не оказывают вредного влияния на его организм, как это происходит у малоподвижных лиц.

В связи с тем, что при длительном ритмическом беге пульс становится 120-130 уд./мин. и периферические кровеносные сосуды расширяются, снижается их сопротивление, что ведет к понижению кровяного давления. И наоборот, если у человека пониженное давление, при беге оно поднимается. Таким образом, бег – прекрасный нормализатор артериального давления.

Бег способствует нормализации кислотности желудочного сока. Так, при пониженной секреции желудочного сока перед бегом выпейте стакан структурированной или омагниченной воды – это усилит секреторную функцию желудка. Бегайте не менее 30 мин. и не более часа. Более длительный бег, по законам распределения энергии, может подавить и без того слабую секрецию.

Когда секреция повышенная, можно перед бегом съесть 250 г овсянки для нейтрализации повышенной кислотности. При этом можно бегать гораздо дольше – до 2 ч.

Если кратко перечислять целебные воздействия бега, то он особенно эффективен при гипертонии и гипотонии, вегетососудистой дистонии, стенокардии, ишемической болезни сердца, ревматизме, недостаточности митрального клапана сердца, остеохондрозе, язвенной болезни желудка. Помимо этого бег тормозит процессы старения, ибо активизирует внутриклеточный биосинтез, нормализует деятельность центральной нервной системы (процессы возбуждения и торможения), активизирует и регулирует деятельность эндокринных желез, укрепляет иммунную систему – по-

вышает защитные силы организма, заряжает организм энергией и прекрасно помогает бороться против чрезмерного и неконтролируемого употребления пищи. Так, если у вас к вечеру наблюдается это явление, то вы легко можете предупредить его, сделав легкую пробежку от 20 до 40 и более минут! Аппетит снимается на 1-2 ч, и вас легко удовлетворит небольшое количество пищи.

В беге предварительно идет разогрев, открытие пор кожи, выступление испарины – все это ведет к активизации поглощения свободных электронов. Напряжение способствует снятию их и проведению внутрь.

### **Бег и возрождение сердца**

На примере народной целительницы Надежды Алексеевны Семеновой разберемся, как можно восстанавливать свое сердце с помощью бега.

Причины, вызывающие ревматизм, связаны с малоподвижным образом жизни и обильным потреблением белковых продуктов, особенно молочного происхождения. Если к тому же человек по своей индивидуальной конституции «Ветер» (маленький, худенький), со слабым пищеварением, то у него белок при таком образе жизни не окисляется до стадии мочевины, которая легко выводится из организма, а «застревает» на стадии мочевой кислоты, которая в медицине известна под названием СРВ – реактивный белок. Мочевая кислота трудно выводится из организма и откладывается в виде кристаллов. Такие кристаллы, откладываясь в мышцах и связках, вызывают ревматизм, который, прогрессируя, приводит человека к болезни Бехтерева (тело деревенеет). Если такие кристаллы откладываются в мышце сердца и его клапанах – это вызывает ревмокардит, который по мере прогрессирования переходит в порок сердца.

Однако возможно полностью излечиться от ревмокардита при помощи бега. И замечательный пример тому – история Н. А. Семеновой.

Надежде Алексеевне Семеновой был поставлен очень серьезный диагноз: порок митрального клапана сердца и начальная стадия болезни Бехтерева. На борьбу с болезнью она бросила все свои силы. Однако если сразу вывести из сердца мочевую кислоту, то мышца сердца станет дряблой, значит, ее надо тренировать. И Семенова занялась бегом. В дополнение к бегу она применяла малобелковую диету, исключила все молочные продукты и употребляла мумие для укрепления сердечной мышцы. От ревматизма не осталось и следа, а прекрасное состояние ее сердца просто изумило врачей.

### **Бег и очищение желчного пузыря**

Во время бега, достаточно длительного и регулярно выполняемого, в желчном пузыре возникают сильные инерционные усилия. Если в нем находятся твердые камешки, то во время бега они бьются друг о друга (как мелочь в кармане), дробятся и могут легко выходить через желчный проток. Чтобы усилить изгнание камешков, автор разработал такую методику.

Ежедневный бег в течение 30-60 мин. в продолжение 3-6 недель. Ежедневно проводите 36-часовое голодание. Голодайте так: ночь спите – 12 часов; день – 12 часов, утром пробежка, как обычно; ночь – 12 часов спите, и на следующий день утром снова, как обычно, бег. В дни голода пьете только омагниченную воду или урину. 36-часовое голодание ничуть не уменьшает энергию, а наоборот, придает. Так вот, после бега сразу же идете в баню и хорошенько паритесь (по самочувствию, главное – не переусердствовать, а почувствовать сильное расслабление всего тела, истому). Вернувшись из бани домой, вы первым делом выпиваете от 0,5 до 0,7 л свежеприготовленного сока (100 г свекольного, остальное – яблочный). А затем едите, как обычно: салат или тушеные овощи, кашу или проросшее зерно. Ударная доза сока, особенно свекольного, прекрасно промывает и очищает протоки печени и желчный пузырь – вызывает послабление. Кисловатый вкус яблочного сока дает печени и желчному пузырю дополнительную энергию и жидкость для промывания желчных протоков. В итоге у вас обязательно будет послабление. В жидком стуле вы увидите твердые камешки типа мелких голышей самого разнообразного цвета. Так продолжайте 3-6 недель. Если у вас имеются боли в правой стороне под лопаткой – пройдут. Именно туда «сигналят» твердые камешки желчного пузыря. Прекращение этих болей укажет на очищение желчного пузыря. Через год это можно повторить. Вообще, в результате инерционных усилий (взбалтывания желчи) желчный пузырь будет работать гораздо лучше и полностью восстановит свои функции (большим желчнокаменной болезнью – на заметку).

В заключение о беге – бескрайней теме – можно добавить следующее. Если во время бега манипулировать своим дыханием, то оно становится великолепным средством накопления углекислоты и запуска биосинтеза клеток из углекислого газа и азота. Недаром сам Бутейко рекомендует бег по лестнице или в гору с задержкой дыхания. В результате такого бега происходит быстрое накопление углекислоты, активизируются метаболические процессы, возбуждаются внутренние рецепторы и, как следствие, – лавинообразное поступление свободных электронов в акупунктурную систему, что приводит к разогреву организма, насыщению его энергией и общему оздоровлению.

Вообще во время бега рекомендуется вдох делать короче выдоха. Такой ритм дыхания через нос должен соблюдаться без всяких усилий.

В заключение хочется сказать словами пословицы: «Если не хочешь бегать, пока здоров, – будешь бегать, когда заболеешь».

### **Гимнастические упражнения, атлетическая тренировка**

Физические упражнения воздействуют поочередно на различные мышечные группы, происходит промывание кровью всего тела. Для себя отметим, что в этих упражнениях реализуются инерционные усилия, развитие гибкости, умеренный ацидоз, высокая эмоциональная насыщенность.

Различные упражнения, выполняемые с внешним отягощением, носят название атлетической (культуристической) тренировки. При сильных мышечных напряжениях происходит разрушение протоплазмы клеток, расход внутриклеточных материалов, что в итоге сильно активизирует биосинтетические процессы. При мышечном сокращении с достаточно сильным усилием происходит лучший обмен внеклеточной жидкости с кровью, очень сильно возрастает кровоток в работающих мышцах, что позволяет быстро восстанавливать травмированные связки, мышцы. Особенно следует подчеркнуть, что никакие другие методы не могут увеличить кровоток так, как работа с отягощениями. Причем мощный кровоток можно создавать изолированно в различных мышечных группах, добываясь целенаправленного воздействия.

Длительная и достаточно интенсивная тренировка с отягощениями также способствует выработке эндорфинов, что подчеркивают многие ведущие культуристы. Недостаток тренировки с отягощениями в том, что она дает мало инерционных усилий, в результате чего нет вибрационного воздействия на организм. В целом это очень сильное средство для восстановления здоровья, улучшения биосинтеза и повышения энергетики.<sup>41</sup>

### **Знать:**

***Самая большая ценность для родителей – здоровье ребенка, и вы знаете, что и как надо делать, чтобы помочь ребенку всегда быть здоровым.***

*Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.  
Лев Николаевич Толстой*

Сегодня, по мнению специалистов, практически каждый выпускник школы имеет 2-3 заболевания функционального характера или хроническое заболевание, и лишь 10 % детей оканчивают школу здоровыми.

Как сохранить здоровье ребенка? – нередко этот вопрос возникает у родителей. Ответ на него прост: нужно соблюдать определенный режим занятий и отдыха, не забывая о правильном питании.

Ясно, что забота о настоящем и будущем самых дорогих для вас существ – ваших малышей всегда была и будет главной заботой, самым большим и ответственным семейным делом. Хотя ценность фактора здоровья никто и никогда сомнению не подвергал, найдется еще немало родителей, которые твердо уверены, что здоровье ребенка находится в прямой зависимости от количества пищи, которую он поглощает. Обидные выражения типа «мало каши ел» призваны, по их мнению, стимулировать аппетит чада, а призывы вроде «Съешь еще ложечку борща – будешь сильным, как папа» напрямую призывают к борьбе за здоровье через еду.

41 [http://www.k2x2.info/medicina/bioenergetika\\_cheloveka\\_puti\\_povysheniya\\_yenergeticheskogo\\_potenciala/p4.php](http://www.k2x2.info/medicina/bioenergetika_cheloveka_puti_povysheniya_yenergeticheskogo_potenciala/p4.php)

Такие издержки воспитания вполне объяснимы и имеют под собой историческую почву. Они связаны, прежде всего, с тем, что в далекие времена добывание пищи и ее потребление занимали едва ли не самое важное место в жизни наших предков. Однако сам процесс добывания пищи требовал таких физических усилий, что проблема избытка питания тогда не возникала.

#### **Питание – залог здоровья**

Развитие и рост ребенка невозможны без правильного, полноценного питания. Растущий организм необходимо обеспечивать достаточным количеством питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и восполнять энергозатраты организма. Основными началами питания ребенка являются: соблюдение режима питания и наличие разнообразных и легко усвояемых продуктов. Потребность детского организма в питательных веществах и витаминах не может быть восполнена за счет только одного продукта. Поэтому в рационе должны присутствовать и молоко, и мясо, и продукты растительного происхождения, но при этом их сочетание должно хорошо усваиваться организмом. Нельзя родителям забывать и о качестве продуктов (свежесть, наличие в продукте искусственных добавок, технология производства и т.д.).



#### **Отдельные виды продуктов:**

**Напитки.** Вода только кипяченая или бутилированная, качество которой подтверждено соответствующими документами. Употребление водопроводной воды должно быть исключено из рациона ребенка. Чай, какао, напитки, содержащие кофеин, могут присутствовать в питании, но в не-

больших количествах. Наверное, нет необходимости говорить о негативном воздействии алкоголя на детский организм.

**Мясо.** Исключению из рациона подлежит жирное, острое и сильно соленое мясо. Желательно, чтобы оно было мягкое, подвергнутое длительной термической обработке. Аналогичные рекомендации можно дать и в отношении рыбы.

**Молочные продукты** должны в обязательном порядке присутствовать в рационе ребенка. Молоко, кефир, творог – все это является незаменимым источником питательных веществ.

### Режим питания

Детям школьного возраста рекомендуется 4-разовое питание с интервалами между приемами пищи в 3-4 часа, но не более. Недопустимы перерывы в питании более 7 часов. Иначе это приведет к ослаблению внимания ребенка, вялости, что скажется на его учебе. Кроме того, после длительного перерыва в еде ребенок, сильно проголодавшись, сразу может съесть большое количество пищи, плохо ее пережевывая. Пища, проглоченная наспех, в большом количестве, плохо переваривается. Желудок в этом случае получает непосильную для него перегрузку, что очень опасно, т.к. может возникнуть расстройство желудка.

Для детей школьного возраста можно рекомендовать следующий режим:

08.00 – завтрак. Желательно горячий, состоящий из каши, картофельного или овощного блюда, творога и напитка (молоко, чай с молоком).

12.00 – обед. Желателен суп, далее мясное или рыбное блюдо с гарниром и напиток. Возможен десерт.

16.00 – полдник. Должен состоять из напитка, фруктов либо небольшого количества сладостей, печенья.

19.00 – ужин. Желательно не менее двух блюд: горячее в виде творожных, овощных, крупяных блюд, второе – молоко, кисель, кефир, простокваша.

Энергетическая ценность рациона должна находиться в пределах 2100-2800 ккал в сутки. Не следует «перегружать» отдельные приемы пищи, равномерно распределяя калорийность.

Обращаю внимание родителей на необходимость воспитания в детях основ рационального и правильного питания, а также гигиены. Невозможность полностью контролировать питание и поведение ребенка в школе и отсутствие указанного воспитания может привести к появлению хронических заболеваний органов пищеварения.

Не существовало раньше и проблемы недостатка физической активности, или, как ее теперь называют, гипокинезии. Поскольку жизнь человека определялась прежде всего тем, насколько он физически активен, – все, что ему было необходимо для жизни, он добывал нелегким трудом. Но человек был готов к такому труду, природа не обделила его.

«Бог коварен, но не злонамерен», – говорил А. Эйнштейн. Коварство природы в этом смысле заключается в том, что она предоставляет человеку возможность овладеть всеми богатствами и преимуществами физической активности лишь путем непрерывного осуществления активности. Иными словами, нельзя обрести способность успешно противостоять утомлению, не утомляясь, научиться поднимать тяжести, не поднимая их, иметь красивую осанку и легкую походку, не формируя их путем специальных занятий.

Парадокс физической активности заключается в том, что в ее жизненной необходимости человек убеждается в достаточно зрелом возрасте, чаще всего после сорока, когда начинают покалывать сердце, пошаливать печень, появляются боли в пояснице. Предотвратить эти нежелательные отклонения состояния здоровья можно, только занимаясь физической тренировкой в детском, юношеском возрасте и на третьем десятке жизни, когда будущие пагубные последствия недостаточной физической активности почти не ощущаются и чаще всего не осознаются.

Между тем именно в детском возрасте закладываются основы будущего здоровья взрослого человека и, что самое важное, основы не только биологические, но и психологические. Только приучив ребенка постоянно заботиться о своем здоровье, привив ему полезную привычку регулярно выполнять физические упражнения, выработав у него чувство дискомфорта, возникающее из-за отсутствия должной физической активности, можно рассчитывать, что в будущем он останется

верен воспитанной в детстве потребности к движениям, ставшей так же привычной, как умывание по утрам. Упущенное в детстве трудно, а порой и невозможно восполнить в более зрелом возрасте.

Однако закладкой фундамента будущего здоровья не исчерпывается значение физкультурных занятий с ребенком в раннем возрасте. Огромна роль физической активности в воспитании навыков и умений, обеспечении высокой работоспособности, необходимых ребенку уже в первом десятилетии жизни. Процесс учебы в школе постоянно усложняется и требует от ребенка значительного умственного и нервно-психического напряжения. Успешно противостоять ему может только хорошо физически подготовленный и организованный ребенок. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями решают одновременно задачу повышения работоспособности и воспитывают умение экономно и целесообразно распределять свои силы, способствуют выработке внутренней дисциплины и собранности.

Детский сад и школа не могут без помощи семьи решить задачи физкультурного воспитания детей дошкольного и школьного возраста. Так, уроки физкультуры в школе, по данным профессора Н. Лебедевой, компенсируют в среднем лишь 11% суточной нормы двигательной активности ребенка. Дефицит движений, в свою очередь, приводит к нарушению осанки, избыточному весу, заболеваниям сердечно-сосудистой системы даже у младших школьников.

Недостаточная физическая активность детей особенно опасна в периоды активного роста тела ребенка и подростка, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала ребенка. Такие диспропорции развития часто являются основными причинами ухудшения здоровья детей, снижения у них жизненного тонуса. Правильно же организованный двигательный режим, разумное чередование различных физических нагрузок и закаливание позволяют смягчить отрицательные последствия акселерации, не допустить возникновения заболеваний, помогают организму лучше сбалансировать процессы роста и физиологического созревания.

Незаменима роль физических упражнений в формировании телосложения человека, особенно в детские годы. Известный физиолог профессор И.В. Муравов считает, что «...наиболее естественным из всех известных воздействий, способных реконструировать телосложение, является физическая тренировка. Самый же благоприятный период ее влияния на организм – детские годы. Чем раньше начаты занятия физическими упражнениями (пока не в форме спортивной тренировки, а в виде подготовительных занятий), тем больше выражен преобразующий эффект этих занятий».

Совместная деятельность родителей и детей в процессе физического воспитания – важный фактор сплочения семьи, укрепления нравственного климата, создания добрых традиций, общих интересов. Чехословацкие ученые в хорошо продуманных и достоверных экспериментах показали, что семейная форма физического воспитания не только положительно воздействует на физическое развитие детей и улучшает состояние их здоровья, но и прямо влияет на нравственный климат в семье, отношение родителей друг к другу, способствует повышению их роли в воспитании будущего гражданина.

Но физическое воспитание ребенка – непростое и нелегкое дело. Родителям необходимо многое знать и уметь, прежде чем приступить к занятиям со своим ребенком. Движения человека как основа его физической активности сами по себе достаточно сложны. Непрост и процесс их формирования и совершенствования, процесс обучения и тренировки.

Для того чтобы успешно и безошибочно вести ребенка по ступеням физического совершенства, необходимо знать основные законы построения и развития движений, основные правила тренировки. Причем не просто понять их суть, но и усвоить, что необходимо учитывать в процессе физического воспитания ребенка.

Знание простейших законов биомеханики поможет вам правильно подобрать упражнения и условия их выполнения при воспитании физических качеств и при обучении ребенка новым для него движениям. Знание основных правил регулярных занятий физическими упражнениями поможет определить оптимальный режим физических нагрузок, успешно руководить процессом развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости ребенка, гармоничным физическим совершенствованием. Родителям, заботящимся о физическом воспитании своих детей, важно правильно организовать режим двигательной активности ребенка, полностью соответствующий его возраст-

ным, половым и индивидуальным особенностям и реальным условиям, в которых осуществляются занятия.

Важное место в физическом воспитании ребенка занимают гигиенические процедуры и закалывание. Родителям необходимо воспитывать у ребенка гигиенические навыки.

Малыш подрос. Вы его многому научили. У него крепкое телосложение, правильно освоенные движения. Что же дальше? Необходимо помочь ребенку выбрать наиболее подходящий для него вид спорта для занятий, который соответствует его двигательным особенностям. Для этого надо знать, как определить спортивные склонности и способности ребенка, как формировать его спортивные интересы и, наконец, когда целесообразнее приступить к регулярным занятиям в детской спортивной школе, спортивном клубе или секции.

### **Глаза – зеркало души**

Пожалуй, одним из основных органов чувств являются глаза. Ребенок получает более 80 % информации о мире с помощью зрения. И для родителей важно развивать и защищать зрение своего чада.

Изменение режима ребенка при поступлении в школу сильно сказывается на состоянии его глаз. Поэтому у специалистов есть ряд рекомендаций, которых стоит придерживаться. Прежде всего, необходимо следить за тем, чтобы продолжительность непрерывного занятия не превышала одного часа, а однотипного и того меньше – не более 20 минут. Между занятиями обязательно должно быть время для активных игр и пребывания на свежем воздухе.

### **Как сохранить зрение**

Основной проблемой школьника является увеличение времени, которое он проводит перед экраном компьютера. В то время как длительность одного занятия не должна превышать 30-40 минут, при этом расстояние до экрана монитора должно быть не менее 40 см и не более 1 м (зависит от диагонали и модели монитора). Все источники света в комнате должны быть расположены так, чтобы они не попадали в поле зрения ребенка либо не отражались от экрана монитора. Кроме того, нельзя работать на компьютере в полной темноте.

Сидеть перед монитором нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, ноги всей стопой опираются на пол или подставку. Стул на 3-5 см задвинут под стол. Неправильная посадка приведет к появлению проблем не только со зрением ребенка, но и с позвоночником.

Основным способом контроля над зрением ребенка являются периодические медицинские осмотры (для детей младших классов – не реже 1 раза в год). Помните, что раннее выявление заболевания влияет на положительный результат лечения.

*С целью профилактики заболеваний можно выполнять следующие упражнения:*

1. Крепко зажмурить глаза (3-5 сек.), открыть их и посмотреть вдаль (5-7 сек.). Повторить 4-5 раз.
2. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно (5-7 сек.). Повторить 4-5 раз.
3. Сделать 4-5 круговых движений глазами яблоками в правую сторону, столько же в левую сторону, после чего посмотреть вдаль на счет (6 сек.). Повторить 1-2 раза.

Лучше, если указанные упражнения будут выполняться в середине каждого урока, а также на перемене. Если занятия проходят в домашних условиях, то через каждые 40-50 минут зрительной работы обязательно устраивайте перерывы. Продолжительность одной тренировки должна составлять 3-5 минут.

Профилактическое воздействие оказывает и включение в рацион ребенка следующих продуктов: черника, шиповник, морковь, облепиха, земляника, калина, клюква, рябина, картофель, капуста, морковь, помидоры, репа. А также витаминов А, В1, В2, В6, В12, С.

И еще об одном хотелось бы сказать. Сейчас часто можно увидеть и взрослых, и детей, читающих литературу или играющих в игрушки на мобильном телефоне во время езды в общественном транспорте. Постарайтесь этого избегать и следите, чтобы ваш ребенок следовал вашему примеру. Из-за неравномерного движения, неровностей дороги, дрожания рук журнал или телефон и глаза находятся в постоянном движении друг относительно друга. В результате глазам приходится постоянно подстраиваться, чтобы объект наблюдения все время находился в фокусе максимального различия. Меньшее, к чему это может привести – быстрое утомление глаз. При ежедневном систематическом чтении в транспорте возникают переутомление глаз и расстройство приспособи-

тельных механизмов, приводящие к развитию таких заболеваний, как близорукость, зрительное утомление и другие.

**Иммунолог рекомендует:**

- . необходимо воспитывать в детях основы рационального и правильного питания, а также гигиены;
- . следите за тем, чтобы ребенок соблюдал режим питания;
- . в рационе школьника должны быть разнообразные и легко усваиваемые продукты;
- . не забывайте о качестве продуктов – некачественная пища может нанести серьезный удар по здоровью ребенка;
- . важно, чтобы школьник периодически отдыхал от занятий – выделите время для активных игр и пребывания на свежем воздухе;
- . не забудьте и о витаминизации.<sup>42</sup>

**Знать:**

**Личный пример родителей, рациональный режим; совместные физкультурные занятия; эффективная система закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье – основные составляющие семейного здоровья и успеха ребенка.**

*Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья.  
Артур Шопенгауэр*

Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе – то и закаляют организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др.

Всестороннее воспитание ребенка, подготовка его к жизни в обществе – главная социальная задача, решаемая обществом и семьей.

**Семья – это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями.** Будучи членом семейного коллектива, ребенок также вступает в систему существующих отношений, благодаря которым он постигает нормы общественного поведения.

Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, наполненные полезным содержанием, совместный досуг и отдых, поэтому организация совместного досуга – не только важное средство воспитания ребенка, но и средство укрепления здоровья семьи.

**Физическое воспитание имеет большое значение для семьи.**

Понятие «Физическое воспитание» – о чем говорит уже сам термин, входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле.

Отличительные особенности физического воспитания определяются, прежде всего, тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждение успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.).

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

---

42 [http://larnem.ucoz.ru/publ/kak\\_sokhranit\\_zdorove\\_rebenka/kak\\_sokhranit\\_zdorove\\_rebenka/3-1-0-2](http://larnem.ucoz.ru/publ/kak_sokhranit_zdorove_rebenka/kak_sokhranit_zdorove_rebenka/3-1-0-2)



### **Здоровый образ жизни и его основные составляющие**

*Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности сохранения и укрепления здоровья людей.*

Воспитать ребенка здоровым – это значит с детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

### **Закаливание**

Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. В Спарте, например, закаливание мальчиков начиналось в грудном возрасте, а с 7 лет они воспитывались в суровых, «спартанских», условиях: ходили круглый год босиком и в облегченной одежде, купались в холодной воде и т.п. Условия жизни девочек были почти такими же.

В России закаливание издавна было массовым. Примером этого могут быть деревенские бани с парными и «снежными» ваннами.

Закаливание – это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации.

Что происходит в организме при закаливании? Прежде всего тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы – солнце, воздух и вода – действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки.

Закаливание может проводиться с помощью окружающего воздуха. В помещениях для детей его температура не должна превышать 20 градусов. С целью эффективной тренировки аппарата терморегуляции температуру воздуха в помещениях необходимо специально изменять – проветривать. Температурный режим зависит от вида деятельности детей: при активных мышечных действиях (подвижные игры, физкультурные занятия) воздух должен быть прохладным, при спокойных действиях – более теплым.

Одевать детей нужно по погоде на данное время дня; осенью и зимой одежда должна быть достаточно теплой, но не слишком тяжелой, позволяющей двигаться без затруднений; летом лучше носить одежду из хлопчатобумажных или льняных тканей.

В этом плане особое внимание стоит обратить родителям девочек. Современная мода – это коротенькие маечки, кофточки и низкая посадка у брюк или юбок, а это открытая спина.

Прогулки на свежем воздухе очень важны, они снимают утомление, возбуждение нервной системы, улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, эндокринных желез.

Более сильным, чем воздух, закаливающим средством является вода, теплопроводность которой в 28 раз выше. Для закаливания воду также применяют с древнейших времен.

Все традиционные методы водного закаливания делятся на общие и местные. К первым относятся обтирания, обливания, душ, купание; ко вторым – умывание, мытье рук и ног, игры с водой. Достаточно эффективными для закаливания могут быть такие простейшие способы, как обмывание стоп и голеней при постепенном снижении температуры воды (до 0,5 – 1 мин.), а также полоскание горла – сначала теплой, затем прохладной водой.

Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой – 24-25° С, затем теплой – 36° С, и вновь холодной.

### **Режим дня.**

Великий физиолог И.П. Павлов не раз говорил, что ничто так не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определенный распорядок жизни. Такой определенный распорядок, режим дня чрезвычайно важен для учащихся. Всему свое время в режиме дня, а иначе и работа ладиться не будет, не пойдет на пользу.

Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе – все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. Результат – снижение работоспособности школьника. Вот почему семья, так же, как и школа, должна обратить серьезное внимание на организацию времени бодрствования и сна учащихся.

Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят школьника от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости. Он снова будет внимательным, усидчивым и хорошо успевающим.

### ***Правильно организовать режим дня школьника – это:***

*– обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну;*

*– предусмотреть регулярный прием пищи;*

*– установить определенное время приготовления уроков;*

*– выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.*

Конечно, трудно приучить ребенка следовать всем пунктам режима; но если проявить настойчивость, ему будет легче и легче это делать – начинает играть свою роль привычка, и ребенок поймет, что режим помогает жить.

Для детей с ослабленным здоровьем желателен дневной сон: час-полтора при открытой форточке, который хорошо восстанавливает работоспособность.

После домашних учебных занятий ребенку обязательно надо побыть на открытом воздухе час-полтора. Еще раз подчеркнем значение двигательной активности. Дети, которые мало двигаются, отстают в развитии, часто имеют избыточный вес, плохо сопротивляются инфекциям, не могут быстро приспосабливаться к смене температуры воздуха и атмосферного давления, поэтому часто и длительно болеют, вынуждены пропускать занятия в школе, отстают от товарищей.

Нельзя признать разумным запрещение детям прогулок и игр на воздухе в наказание за какие-либо проступки.

В режиме дня школьников необходимо предусмотреть время, которое используется ими в соответствии с их собственными наклонностями и интересами. Ребенок должен быть уверен, что у

него всегда найдутся часы и для чтения любимых книг, и для конструирования или рисования, и для занятий спортом, и для того, чтобы пойти в кино или посмотреть телепередачу.

Найдите место в режиме дня посильному труду детей – общественно-полезному, в помощь семье, связанному с личным самообслуживанием.

Дома школьникам необходимо поручать уборку комнат, мытье посуды, не говоря уже о том, что они могут следить за состоянием своей одежды и обуви, стирать мелкие личные вещи, убирать свою постель и свое рабочее место.

20-25 минут нужно выделить для завтрака и для ужина и 30-35 минут – для обеда.

После напряженной дневной работы организму школьника, его центральной нервной системе нужен полноценный отдых. Такой отдых может доставить только сон.

Очень хорошо школьникам перед сном спокойно погулять минут 20-30, а затем проветрить комнату и провести вечерний туалет; в него следует включить мытье ног водой комнатной температуры.

Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний прием пищи, поэтому ужин у ребенка должен быть не позже, чем за 1,5 ч. перед сном.

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями учителей и родителей. В каждой семье должен быть так называемый спортивный уголок.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мяч, обруч, палки диаметром 2,5 см разной длины, скакалки.

**Было доказано, что совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:**

– пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков;

– углубляют взаимосвязь родителей и детей;

– предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

– позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Родителям может быть предоставлена возможность сравнить уровень физического развития своего ребенка и других детей того же возраста. Для этого можно прийти и посмотреть, как выполняют упражнения на уроке физкультуры. Весной и осенью занимаются на улице.

Дети сейчас малоподвижны, не хотят посещать уроки физкультуры, всеми правдами и неправдами стараются их избегать, что сразу же негативно отражается на их здоровье.<sup>43</sup>

**Уметь:**

***Вы сами и все в вашей семье соблюдают принципы рационального питания для сохранения здоровья, высокой работоспособности и продления жизни.***

*Нельзя лечить тело, не излечив душу.  
Сократ*

Рациональным считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни.

Врачи утверждают, что полноценное рациональное питание – важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей еще и необходимое условие роста и развития.

Рациональное питание – важнейшее неременное условие профилактики не только болезней обмена веществ, но и многих других. Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности

43 <http://do.gendocs.ru/docs/index-206899.html>

тельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве.

Рациональное питание предусматривает с учетом физиологической потребности организма удовлетворение во всех пищевых веществах и энергии. Рекомендуемые величины потребности человека в пищевых веществах и энергии определены для всех групп трудоспособного населения в зависимости от интенсивности труда, пола и возраста. Установлена также средняя потребность в пищевых веществах пожилых и старых людей, а также одиннадцати групп детского населения, беременных женщин и кормящих матерей.

***Первый принцип рационального питания – умеренность.***

Умеренность в питании необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией.

Закон сохранения энергии в природе является абсолютным, он справедлив не только для неживой материи, но действует и в живом организме, в том числе и в клетках органов и тканей человека.

Расход энергии в организме осуществляется тремя путями: в результате так называемого основного обмена, специфического динамического действия пищи и мышечной деятельности.

*Основной обмен* – это минимальное количество энергии, которое необходимо человеку для поддержания жизни в состоянии полного покоя. Такой обмен обычно бывает во время сна в комфортных условиях. Его чаще всего рассчитывают по отношению к «стандартному» мужчине (возраст 30 лет, масса тела 65 кг) или к «стандартной» женщине (тот же возраст, масса тела 55 кг), занимающимся легким физическим трудом. Основной обмен зависит от возраста (у маленьких детей он на единицу массы тела в 1,3-1,5 раза выше, чем у взрослых), от общей массы тела, от внешних условий проживания и индивидуальных особенностей человека. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 час. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30 %.

Специфическое динамическое действие пищи обусловлено ее перевариванием в желудочно-кишечном тракте человека. Наибольший расход энергии вызывает переваривание белков, которое увеличивает интенсивность основного обмена обычно на 30-40%. Прием с пищей жиров повышает основной обмен на 4-14 %, углеводов – на 4-7%. Даже чай и кофе вызывают повышение основного обмена в пределах 8 %. Подсчитано, что при смешанном питании и оптимальном количестве потребляемых пищевых веществ основной обмен увеличивается в среднем на 10-15 %.

Физическая деятельность оказывает существенное влияние на расход энергии в организме человека. Чем больше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека. Если масса тела человека больше стандартной, то энерготраты при указанных видах деятельности пропорционально увеличиваются, если меньше – снижаются.

Суточные энерготраты человека зависят от возраста, пола, массы тела, характера трудовой деятельности, климатических условий и индивидуальных особенностей протекания реакций обмена веществ в организме.

При кратковременном недостатке энергетической ценности пищи организм частично расходует запасные вещества, главным образом жир (из жировой ткани) и углеводы (гликоген). При длительном недостатке энергетически ценной пищи организм расходует не только резервные углеводы и жиры, но и белки, что, в первую очередь, ведет к уменьшению массы скелетных мышц, а следовательно, к возникновению и развитию дистрофии.

Кратковременный избыток энергетической ценности пищи отрицательно сказывается на процессах усвояемости и утилизации основных пищевых веществ, что выражается в увеличении количества каловых масс и выделении повышенного количества мочи. При длительном избытке энергетической ценности пищи часть жиров и углеводов начинает откладываться в виде резервного жира в жировой ткани. Это приводит к увеличению массы тела и в последующем к ожирению.

***Второй принцип рационального питания – разнообразие.***

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и еще больше кулинарных блюд. И все многообразие продуктов питания складывается из различных комбинаций пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Естественно, что различные пищевые продукты имеют разный химический состав.

Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров и углеводов. Углеводы поставляют преимущественно энергию, тогда как жиры и особенно белки не только снабжают организм энергией, но и являются необходимым материалом для обновления клеточных и субклеточных структур. Использование белков в качестве энергетического материала весьма невыгодно для организма: во-первых, белки – наиболее дефицитное и ценное пищевое вещество, во-вторых, при окислении белков, сопровождающемся выделением энергии, образуются недоокисленные вещества, обладающие существенным токсическим действием.

**Оптимальным в рационе практически здорового человека является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.** Это соотношение наиболее благоприятно для максимального удовлетворения как пластических, так и энергетических потребностей организма человека. Белки в большинстве случаев должны составлять 12 %, жиры – 30-35% общей калорийности рациона. Лишь в случае значительного повышения доли физического труда, и увеличения в связи с этим потребности в энергии содержание белков в рационе может быть снижено до 11 % его общей калорийности (за счет увеличения доли жиров и углеводов, как поставщиков калорий).

Какова же приблизительная суточная потребность взрослого человека, занимающегося легким физическим трудом, в энергетической ценности пищи, в белках, жирах и углеводах? Пищевой рацион должен содержать 80-90 г белков, 100-105 г жиров, 360-400 г углеводов, энергетическая ценность его должна составлять 2750-2800 ккал.

Оптимальное соотношение животных и растительных белков в рационе человека колеблется в пределах от 60:40 до 50:50 (в зависимости от качества растительных белков), а в среднем составляет 55:45.

При определении потребности человека в жирах следует учитывать необходимость полного обеспечения организма полноценными жировыми веществами, а именно: незаменимыми жирными полиненасыщенными кислотами, фосфолипидами, необходимыми для обновления клеток и внутриклеточных компонентов, а также жирорастворимыми витаминами.

Потребление углеводов в расчете на одного жителя в нашей стране составляет в среднем около 460 г в день, тогда как в соответствии с научными рекомендациями норма должна составлять 386 г в день. Особенно опасным для здоровья населения страны является неуклонный рост потребления сахара, которое превысило 120 г в день (в среднем), в то время как рекомендуемая норма составляет 50-100 г в день (50 г при легком физическом труде, до 100 г при тяжелом физическом труде). Сахар является носителем так называемых пустых калорий, он не содержит каких-либо незаменимых компонентов питания. Больше того, сахар способствует возникновению и развитию кариеса зубов, тогда как другой представитель углеводов – крахмал – такого действия не оказывает. Кроме того, потребление сахара в значительных количествах повышает концентрацию глюкозы в крови, что является фактором риска для возникновения сахарного диабета. В то же время крахмал вследствие его более медленного переваривания в пищеварительном тракте таким эффектом не обладает. Поэтому рекомендуется максимально ограничивать потребление сахара и кондитерских изделий и заменять их, если это необходимо, крахмалом.

Здоровому организму человека необходимы так называемые растительные волокна или балластные вещества, которые представлены, в основном, оболочками растительных клеток и состоят преимущественно из клетчатки и пектина. Оптимальным считается потребление 10-15 г этих веществ в день, в том числе 9-10 г клетчатки и 5-6 г пектиновых веществ. Растительные волокна улучшают моторную функцию желудочно-кишечного тракта, способствуют ликвидации застойных явлений в кишечнике. Установлена обратная зависимость между их содержанием в пище и частотой возникновения рака толстого кишечника.

Витамины занимают особое место в питании, являясь его незаменимым фактором. В далеком и даже сравнительно недавнем прошлом некоторые группы населения испытывали тяжелые бедствия в результате развития гипо- и авитаминозов. Такие заболевания, как цинга, пеллагра, рахит, полиневрит (болезнь бери-бери), некоторые виды анемии (малокровие) и гемофилии (усиленное кровотечение), а также многие другие неоднократно поражали значительные контингенты людей в результате резкого уменьшения в их пище тех или иных витаминов. В настоящее время, благодаря широкой пропаганде медицинских знаний, мероприятиям органов здравоохранения и прави-

тельств многих стран, направленным на создание условий для достаточного обеспечения населения витаминами, эти заболевания встречаются относительно редко.

Потребности организма человека во всех необходимых ему минеральных веществах, как правило, вполне удовлетворяются обычным набором пищевых продуктов с включением достаточного количества овощей, фруктов, хлеба и молока. В нашей стране и во многих других странах выявлены территории, в почве которых содержится сниженное количество того или иного минерального вещества, что приводило к недостаточному потреблению его с пищей и к развитию определенных патологических симптомов. Путем искусственного добавления недостающих минеральных веществ к продуктам массового потребления, например, введением йода в поваренную соль (для нормализации функции щитовидной железы) или фтора в воду (для профилактики кариеса зубов), удастся ликвидировать такого рода недостаточность.



***Третий принцип рационального питания – режим приема пищи.***

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Каждому знакомо чувство голода, которое сигнализирует о том, что организму человека для правильной жизнедеятельности важно получить новую порцию пищи, несущую истраченные в процессе обмена веществ энергию, пластические вещества, витамины и минеральные вещества. Физиолого-биохимическая сущность этого чувства, называемого также аппетитом, до конца не выяснена. Еще работами И.П. Павлова было показано, что в головном мозге расположен так называемый пищевой центр. Возбуждение пищевого центра различными импульсами (снижением концентрации глюкозы в крови, сокращениями опорожненного желудка и др.) и создает аппетит, степень которого зависит от степени возбуждения пищевого центра.

Необходимо иметь в виду, что в результате определенной инерции возбуждения пищевого центра аппетит сохраняется еще некоторое время даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.

Чувство голода свойственно, несомненно, всем развитым животным, и поэтому не вызывает сомнений, что оно досталось человеку по наследству от его диких предков. Но так как последние не всегда могли рассчитывать на удачу в поисках пищи, определенные преимущества в борьбе за существование получали те из них, которые, найдя пищу, потребляли ее в большом количестве, т. е. те, которые имели повышенный аппетит. Таким образом, повышенный аппетит, по всей видимости, возник в процессе эволюции животного мира, закрепился в потомстве и передался по наследству человеку. Однако в настоящее время в развитых странах проблема питания человека потеряла свою былую остроту, и в связи с этим повышенный аппетит также утратил свой биологический смысл. Больше того, он стал своего рода врагом человека, виновником допуссаемого людьми систематического или несистематического переедания. Поэтому в повседневной жизни не следует руководствоваться одним только аппетитом, хотя и не считаться с ним тоже нельзя.

Дело в том, что аппетит сигнализирует о потребности не только в необходимом количестве пищи (об этом он как раз весьма часто сигнализирует неправильно), но и в ее качестве. Сравнительно распространенным является чувство, когда после долгого отсутствия в питании какого-либо продукта вдруг появляется острое желание съесть именно этот продукт. Объясняется это тем, что в данном продукте содержится значительное количество незаменимого компонента, которого меньше во всех других потребляемых продуктах, вследствие чего организм человека начинает испытывать недостаток в нем. Сигнал о намечающемся неблагополучии организм получает при возникновении аппетита к конкретному пищевому продукту. В данном случае аппетит подает совершенно правильный сигнал, и ему необходимо последовать. Следовательно, аппетит надо обязательно принимать во внимание, но при этом не забывать о том, что он может серьезно подвести, если не контролировать количество потребляемой пищи. Весьма целесообразно ввести соответствующую поправку к аппетиту в виде регулярного контроля за массой тела.

Дробное питание (5-6 раз в день) подавляет возбуждение пищевого центра и снижает аппетит. При этом иногда достаточно одного яблока или стакана кефира. Надо помнить также, что острые и соленые блюда (не говоря уже об алкоголе) существенно усиливают аппетит.

Итак, повышенный аппетит может нанести вред здоровью, но и полное его отсутствие должно настораживать. Для поддержания аппетита в нужных рамках очень важно соблюдение правильного режима питания.

*В основу режима питания должны быть положены четыре основных принципа.*

**Первым принципом является постоянство приемов пищи по часам суток.** Каждый прием пищи сопровождается определенной реакцией на него организма – выделяются слюна, желудочный сок, желчь, сок поджелудочной железы и т.д. В процессе пищеварения большую роль играют условно-рефлекторные реакции, такие, как выделение слюны и желудочного сока на запах и вид пищи и др. В цепи условно-рефлекторных реакций большое значение принадлежит фактору времени, т. е. выработанной привычке человека потреблять пищу в определенное время суток. Выработка постоянного стереотипа в режиме питания имеет большое значение для условно-рефлекторной подготовки организма к приему и перевариванию пищи.

**Вторым принципом является дробность питания в течение суток.** Одно- или двухразовое питание нецелесообразно и даже опасно для здоровья ввиду слишком большого количества одномоментно потребляемой пищи. Исследования показали, что при двухразовом питании инфаркт миокарда, острые панкреатиты встречаются значительно чаще, чем при трех- и четырехразовом питании, и это объясняется именно обилием одноразово потребляемой пищи при двухразовом питании. Практически здоровому человеку рекомендуется трех- или четырехразовое питание: завтрак, обед, ужин и стакан кефира или яблоко перед сном. Когда позволяют условия, то можно вводить в режим питания один или два дополнительных приема пищи: между завтраком и обедом и между обедом и ужином. Конечно же, с дополнительными приемами пищи не должно увеличиваться общее количество потребляемой пищи за день.

**Третьим принципом режима питания является максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приеме пищи.** Это значит, что набор продуктов при каждом основном приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен доставлять организму человека белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества в рациональном соотношении.

**Наконец, четвертый принцип режима питания заключается в правильном физиологическом распределении количества пищи по ее приемам в течение дня.** Наиболее полезен такой режим, когда на завтрак приходится около трети общего количества суточного рациона, на обед – несколько более трети и на ужин – менее трети.

Избранное для завтрака, обеда и ужина время суток, естественно, может варьироваться в довольно широких пределах в зависимости от производственной деятельности человека. Однако важно, чтобы время между завтраком и обедом, а также между обедом и ужином составляло 5-6 часов. После ужина до начала сна должно пройти 3-4 часа.

К режиму питания не следует относиться как к догме. Меняющиеся жизненные условия могут вносить в него свои поправки. Более того, некоторые изменения в режим питания нужно вносить время от времени специально, с целью тренировки пищеварительной системы. Однако, как и при тренировке других органов и систем, нельзя допускать слишком резких изменений в режиме питания.<sup>44</sup>

#### **Уметь:**

**Весь срок беременности проходит под внимательным вашим и врачебным наблюдением за здоровьем и настроением будущей мамы.**

*Пьянство – причина слабости и болезненности детей.  
Гиппократ*

Современное медицинское обслуживание беременных женщин слишком далеко от идеала, поэтому, чтобы иметь возможность его оценивать, необходимо знать идеальную ситуацию. Главный смысл врачебного наблюдения за течением беременности заключается в консультациях и диагностике, позволяющих выявить риски для матери и ребенка, а также в назначении адекватных мер для преодоления этих рисков. Хорошая диагностика при оценке риска во время беременности значительно снижает риск во время родов, поэтому беременные должны наблюдаться в хорошо оснащенных диагностических центрах, где работают высококлассные специалисты.

Уровень специалиста определяется его базовыми знаниями, осведомленностью в современном акушерстве и смежных науках, а также практическим опытом работы. Просвещенность врача определяется не наличием собственного мнения или следованием инструкции, а точными знаниями, которые он с успехом применяет на практике. В первую очередь специалист-диагност должен знать физиологию и нормальные явления, свойственные здоровой беременности. Он ни в коем случае не должен путать норму с патологией и лечить беременную от здоровья лишь в целях перестраховки. Основная тактика врача, работающего с беременной – это тактика невмешательства и профилактики осложнений беременности, когда каждое назначение выверено и действительно необходимо. Хороший врач никогда не делает лишних назначений.

Диагностический центр по обслуживанию беременных должен представлять собой независимую медицинскую организацию, которая не связана тесными узами с родильными домами, фармацевтическими компаниями и лишь условно зависит от государственной системы. Такой статус обеспечивает относительную независимость заключений врача и оберегает женщину от предвзятости его рекомендаций.

**Проводя диагностику состояния беременной, врач может выявить несколько групп риска.** Общее число женщин, имеющих ту или иную группу риска и нуждающихся в более пристальном наблюдении врача, составляет примерно 10% от общего числа беременных. К ним следует относить матерей, которые имеют:

- . *хронические и наследственные заболевания;*
- . *инфекционные заболевания, представляющие риск для плода;*
- . *вредные привычки и влияние других вредных факторов;*
- . *неблагоприятную социальную или психологическую ситуацию;*

44 <http://www.vevivi.ru/best/Ratsionalnoe-pitanie-kak-komponent-zdorovogo-obraza-zhizni-ref182127.html>

- . *травмы и операции;*
- . *отрицательный резус-фактор и первую группу крови;*
- . *акушерский риск: поздний токсикоз или гестоз беременности, предлежание плаценты, поперечное предлежание плода и т.д.*

Чтобы выявить риск во время беременности, врач собирает анамнез женщины, т.е. расспрашивает ее об условиях жизни и истории болезней. При сборе данных врач должен интересоваться также генеалогией женщины, выясняя состав проблем, тянущихся от предыдущих поколений. **Кроме этого врач проводит осмотр женщины:**

- . *определяет срок беременности;*
- . *определяет предлежание плода, пальпируя живот женщины (без применения УЗИ);*
- . *прослушивает сердцебиение плода с помощью обычного фетоскопа (без применения УЗИ);*
- . *измеряет размеры таза, высоту маточного дна и объем живота;*
- . *измеряет артериальное давление.*

Врач направляет женщину для сдачи анализов крови и мочи, берет у нее мазок. Определив состояние женщины и оценив риски, врач определяет сроки для следующей консультации. В конце наблюдения врач дает прогноз на течение родов и помогает женщине составить индивидуальный родовой план.

### **Первая консультация**

Первую консультацию целесообразно проводить в сроке 10-16 недель беременности. На первой консультации врач собирает анамнез женщины, проводит осмотр и определяет примерный срок беременности, берет мазок, измеряет давление и направляет беременную для первичной сдачи анализов. После первичной консультации и получения результата анализов врач делает заключение о состоянии здоровья женщины и определяет группу риска. Если риск минимален и не требует дополнительного лечения и наблюдения, врач рекомендует женщине прийти в следующий раз в сроке 28-30 недель. При этом он выдает ей стандартные рекомендации:

- . *для профилактики токсикоза второй половины беременности пить достаточно жидкости, использовать для этого чистую воду, пить часто маленькими глотками;*
- . *не обращать внимания на вес;*
- . *прислушиваться к пищевым желанием и не ограничивать себя в еде, ни в коем случае не голодать и не использовать разгрузочных диет;*
- . *самостоятельно наблюдать за отечностью, артериальным давлением, общим состоянием, болями внизу живота, следить за выделениями, на 20 и 24 неделе сдать анализ мочи;*
- . *отметить дату первого шевеления, следить за биениями ребенка и т.д.*

Наблюдая за собой, таким образом, женщина должна обращаться к врачу при появлении любых тревожных признаков.

Если у женщины выявлена та или иная группа риска, врач назначает дополнительные консультации для наблюдения за развитием ребенка и состоянием женщины. Только при наличии рисков врач назначает дополнительные анализы и исследования, в том числе УЗИ. При наличии хронических или инфекционных заболеваний врач назначает лечение или поддерживающую терапию и определяет безопасные сроки их проведения, а соответственно, и сроки следующей консультации. Назначая дополнительные исследования, лечение или процедуры, врач подробно знакомит женщину с необходимостью каждой меры, ожидаемым результатом и степенью риска. При этом ожидаемая польза от каждой медицинской манипуляции должна значительно превышать степень риска, возникающую при ее применении.

### **Повторная консультация**

Следующую консультацию у врача целесообразно проводить в сроке 28-30 недель беременности. На этой консультации врач расспрашивает женщину о ее самочувствии, проводит повторный осмотр, измеряет размеры таза, окружность живота и высоту маточного дна, определяет предлежание плода и прослушивает его сердцебиение, измеряет давление, проверяет наличие отеков, берет мазок и направляет женщину для повторной сдачи анализов. Проанализировав результаты анализов и сравнив результаты первичного и повторного осмотра, врач делает заключение о состоянии женщины и делает прогноз течения и результата родов. Согласно этому заключению врач помогает

женщине составить родовой план и заверяет его своей подписью. Все исследования и составление родового плана должны быть завершены к 34 неделе беременности. В случае возможности физиологических родов врач может порекомендовать женщине проводить роды дома при участии хорошо обученной повитухи.

При выявлении группы риска врач назначает лечение и определяет индивидуальный режим посещений. В зависимости от возможного риска в родах он дает рекомендации по ведению родов, возможным вмешательствам в их ход и срокам госпитализации в роддом или клинику.

#### **Что означает «группа повышенного риска»**

Если женщину отнесли к группе повышенного риска, это означает лишь то, что риск возникновения проблем с ее здоровьем и здоровьем ребенка превышает средний. Причем следует учитывать, что вероятность возникновения неприятных проблем носит статистический, а не абсолютный характер. **Женщина может входить в группу повышенного риска и не иметь никаких осложнений.** Поэтому от нее не требуется начинать немедленное лечение или ежедневно ходить к врачу. Такое заключение означает лишь то, что она должна более серьезно и внимательно относиться к самоконтролю за своим состоянием и при любых неблагоприятных изменениях своевременно обращаться к врачу. **Беременность, протекающая под знаком повышенного риска – это не приговор, а лишь большая ответственность матери за здоровье ребенка и свое собственное здоровье.**

#### **Чем врач может помочь беременной?**

В большинстве случаев врач не может оказать существенного положительного влияния на ход беременности. Однако есть немногочисленные ситуации, когда врач может помочь.

**Контроль состояния беременной при заболеваниях.** К таким заболеваниям относятся простуда, грипп, инфекционные заболевания, а также обострение хронического заболевания и т.д. Обычно врач акушер-гинеколог не лечит заболевание, а направляет женщину к соответствующему специалисту (терапевту, гастроэнтерологу, эндокринологу и др.). В период лечения врач следит за влиянием заболевания на состояние беременной и плода, контролирует степень безопасности лечения.

**Контроль состояния при риске развития гемолитической болезни у плода.** Если у беременной отрицательный резус-фактор или первая группа крови, врач акушер-гинеколог назначает регулярное проведение анализа на наличие антител в крови матери. Такой контроль позволяет своевременно выявить развитие у плода гемолитической болезни и оказать необходимую помощь.

**Анемия беременной.** При выявлении у беременной значительной анемии, когда уровень гемоглобина падает ниже 96 единиц, врач назначает специальное лечение, которое позволяет поднять уровень гемоглобина до безопасного.

**Установление причины кровотечения.** Если у беременной возникнет кровотечение, врач может установить его причину. Точное определение причины позволит отличить начинающийся выкидыш от предлежания плаценты или кровотечения из кисты или миомы матки. Это чрезвычайно важно для назначения эффективного лечения. Соответствующая терапия, как правило, помогает остановить кровотечение и доносить беременность до срока.

**Облегчение состояния при сильном раннем токсикозе.** В случаях, когда у беременной возникает сильный ранний токсикоз, выражающийся в изнуряющей тошноте и рвоте, врач может назначить терапию. Своевременная терапия позволяет уменьшить частоту и тяжесть приступов, а также сгладить пагубное влияние этого состояния на водно-солевой обмен в организме.

**Предупреждение обострения позднего токсикоза.** Можно проводить профилактику позднего токсикоза за счет обильного питья в первой половине беременности, но его нельзя предотвратить. Поэтому врач может, контролируя состояние женщины, определить начало заболевания. И если поздний токсикоз возник, врач может назначить соответствующее лечение, чтобы облегчить симптомы этого состояния и не допустить возникновения тяжелых осложнений в виде преэклампсии и эклампсии.

**Профилактика тромбозов.** Тромбоз – это закупорка кровеносного сосуда кровяным сгустком. Во время беременности она может возникнуть как осложнение позднего токсикоза или как самостоятельное заболевание (флебит или тромбоз). Именно опасаясь тромбозов, врачи регулярно следят за системой свертываемости крови. Профилактика этого осложнения необходима далеко не всем беременным. Серьезными основаниями для проведения профилак-

тического лечения следует считать проблемы с системой гомеостаза: гипергомоцистеинемию, антифосфолипидный синдром и т.п. Для того чтобы определить необходимость лечения, врач может направить женщину в специализированный медицинский центр, например, в Москве это ЦИР, где проведут полное исследование и определят необходимость коррекции состояния беременной. Женщинам из группы риска назначенная вовремя профилактика поможет избежать подобного осложнения.

**Профилактика перенашивания.** При различных эндокринопатиях у беременной могут возникать нарушения в процессах созревания родовых путей и развития родовой деятельности. Это может выражаться, например, в отсутствии признаков созревания шейки матки при сроке беременности 41 неделя. Если женщина находится в такой группе риска, то ей могут начать проводить профилактику перенашивания после 41-ой недели беременности при отсутствии признаков созревания шейки матки.

*Ж.В. Цареградская, основатель центра «Рожана»*

### **Владеть:**

***Здоровье для вас – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности и функционального состояния организма.***

*Сколько бы ты ни жил, всю жизнь следует учиться.  
Сенека Луций Анней (младший)*

Напомним, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической тренированности, подготовленности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия. Исходя из концепции физического (соматического) здоровья (Г. Л. Апанасенко, 1988), основным его критерием следует считать энергопотенциал биосистемы, поскольку жизнедеятельность любого живого организма зависит от возможности потребления энергии из окружающей среды, ее аккумуляции и мобилизации для обеспечения физиологических функций. По В. И. Вернадскому, организм представляет собой открытую термодинамическую систему, устойчивость которой (жизнеспособность) определяется ее энергопотенциалом. Чем больше мощность и емкость реализуемого энергопотенциала, а также эффективность его расходования, тем выше уровень здоровья индивида. Так как доля аэробной энергопродукции является преобладающей в общей сумме энергопотенциала, то именно максимальная величина аэробных возможностей организма является основным критерием его физического здоровья и жизнеспособности.

Такое понятие биологической сущности здоровья полностью соответствует нашим представлениям об аэробной производительности, которая является физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности (их величина детерминирована функциональными резервами основных систем жизнеобеспечения – кровообращения и дыхания). Таким образом, основным критерием здоровья следует считать величину МПК данного индивида. Именно МПК является количественным выражением уровня здоровья, показателем «количества» здоровья. Помимо МПК важным показателем аэробных возможностей организма является уровень порога анаэробного обмена (ПАНО), который отражает эффективность аэробного процесса. ПАНО соответствует такой интенсивности мышечной деятельности, при которой кислорода уже явно не хватает для полного энергообеспечения, резко усиливаются процессы бескислородного (анаэробного) образования энергии за счет расщепления веществ, богатых энергией (креатинфосфата и гликогена мышц), и накопления молочной кислоты. При интенсивности работы на уровне ПАНО концентрация молочной кислоты в крови возрастает от 2,0 до 4,0 ммоль/л, что является биохимическим критерием ПАНО.

Величина МПК характеризует мощность аэробного процесса, т.е. количество кислорода, которое организм способен усвоить (потребить) в единицу времени (за 1 мин.). Она зависит в основном от двух факторов: функции кислородтранспортной системы и способности работающих скелетных мышц усваивать кислород. Емкость крови (количество кислорода, которое может связать 100 мл

артериальной крови за счет соединения его с гемоглобином) в зависимости от уровня тренированности колеблется в пределах от 18 до 25 мл. В венозной крови, оттекающей от работающих мышц, содержится не более 6-12 мл кислорода (на 100 мл крови). Это означает, что высококвалифицированные спортсмены при напряженной работе могут потреблять до 15-18 мл кислорода из каждой 100 мл крови. Если учесть, что при тренировке на выносливость у бегунов и лыжников минутный объем крови может возрасти до 30-35 л/мин., то указанное количество крови обеспечит доставку к работающим мышцам кислорода и его потребление до 5,0-6,0 л/мин. Это и есть величина МПК. Таким наиболее важным фактором, определяющим и лимитирующим величину максимальной аэробной производительности, является кислородтранспортная функция крови, которая зависит от кислородной емкости крови, а также сократительной и «насосной» функции сердца, определяющей эффективность кровообращения.



Не менее важную роль играют и сами «потребители» кислорода – работающие скелетные мышцы. По своей структуре и функциональным возможностям различают два типа мышечных волокон – быстрые и медленные. Быстрые (белые) мышечные волокна – это толстые волокна, способные развивать большую силу и скорость мышечного сокращения, но не приспособленные к длительной работе на выносливость. В быстрых волокнах преобладают анаэробные механизмы энергообеспечения. Медленные (красные) волокна приспособлены к длительной малоинтенсивной работе за счет большого числа кровеносных капилляров, содержания миоглобина (мышечного гемоглобина) и большей активности окислительных ферментов. Это окислительные мышечные клетки, энергообеспечение которых осуществляется аэробным путем (за счет потребления кислорода).

Поскольку состав мышечных волокон в основном генетически обусловлен, при выборе спортивной специализации этот фактор должен обязательно учитываться. Так, у бегунов на длинные дистанции и марафонцев мышцы нижних конечностей на 70-80% состоят из медленных окислительных волокон и только на 20-30% – из быстрых анаэробных. У бегунов-спринтеров, прыгунов и метателей соотношение состава мышечных волокон противоположное. Еще одна составляющая аэробной производительности организма – запасы основного энергетического субстрата (мышечного гликогена), которые определяют емкость аэробного процесса, т.е. способность длительное время поддерживать уровень потребления кислорода, близкий к максимальному. Это так называемое время удержания МПК. Запасы гликогена в скелетных мышцах у нетренированных людей составляют около 1,4 %, а у мастеров спорта – 2,2 %. Они могут увеличиваться под влиянием тренировки

на выносливость от 200 до 300-400 г, что эквивалентно 1200-1600 ккал энергии (1 г углеводов при окислении дает 4,1 ккал). Максимальные значения аэробной мощности МНЮ отмечены у бегунов на длинные дистанции и лыжников, а емкости – у марафонцев и велосипедистов-шоссейников, т.е. в таких видах спорта, которые требуют максимальной продолжительности мышечной деятельности.

Связь между аэробными возможностями организма и состоянием здоровья впервые была обнаружена американским врачом Купером (1970). Он доказал, что люди, имеющие уровень МПК 42 мл/мин/кг и выше, не страдают хроническими заболеваниями и имеют показатели артериального давления в пределах нормы. Более того, была установлена тесная взаимосвязь величины МПК и факторов риска ИБС: чем выше уровень аэробных возможностей, тем лучше показатели артериального давления, холестерина обмена и массы тела. Таким образом, эндогенные факторы риска ИБС формируются лишь при снижении аэробных возможностей до определенного предела. Предельная (пороговая) величина МПК для мужчин – 42 мл/мин/кг, для женщин – 35 мл/мин/кг, что обозначается как безопасный уровень соматического здоровья. Имеются данные, что величина аэробных возможностей может служить весьма информативным критерием прогнозирования смерти не только от сердечно-сосудистых заболеваний, но и в результате злокачественных новообразований (Б. М. Липовецкий, 1985). В связи с этим в настоящее время наметилась тенденция количественного подхода к оценке уровня здоровья (Н. М. Амосов, Я. А. Бендет, 1984).<sup>45</sup>

### **Владеть:**

***Вы занимаетесь активными видами физкультуры, именно тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, от проблем с которой – все главные «болезни цивилизации».***

*Без здоровья невозможно и счастье.  
Белинский Виссарион Григорьевич*

Тренировки для сердечно-сосудистой системы улучшают самочувствие, а главное – предотвращают инфаркт, инсульт и нарушения кровообращения в ногах, которые при диабете протекают особенно тяжело. Самый простой и доступный вид физкультуры при диабете 1 или 2 типа – это прогулки. Гулять полезно всем диабетикам, несмотря на любые осложнения, которые уже успели развиться. Если не хотите превратиться в лежачего больного, то хотя бы гуляйте. Чтобы был стимул почаще гулять на воздухе, можно завести собаку.

подавляющему большинству людей, страдающих от диабета 1 или 2 типа, разрешаются и рекомендуются более серьезные тренировки для сердечно-сосудистой системы, чем прогулки. Контролировать диабет и укреплять сердечно-сосудистую систему помогают аэробные физические упражнения: оздоровительный бег, плавание, велосипед, лыжи, занятия на гребном тренажере. Полезно изучить раздел «Ограничения на занятия физкультурой при осложнениях диабета», чтобы узнать, есть у вас противопоказания или нет.

Вы должны знать, как научиться получать удовольствие, занимаясь бегом или плаванием. Это самое важное, что нужно сделать, чтобы встроить физкультуру в вашу жизнь и таким образом улучшить контроль диабета. Удовольствие при занятиях физкультурой доставляет повышенная выработка эндорфинов, «гормонов счастья». Главное – научиться чувствовать действие эндорфинов в своем организме, а также освоить правильную расслабленную технику бега и/или плавания. После этого появляется шанс, что вы будете тренироваться регулярно.

### ***Научитесь получать удовольствие от занятий физкультурой:***

*Физкультура при сахарном диабете. Как заниматься физкультурой с удовольствием.*

*Бодибилдинг (силовые тренировки) при диабете 1 и 2 типа.*

*Как сочетать аэробные и анаэробные физические упражнения.*

*Для больных диабетом с осложнениями – упражнения с легкими гантелями.*

Расскажем вам по секрету, что люди, которые регулярно занимаются любительским спортом, делают это только ради удовольствия от эндорфинов. А улучшение здоровья и нормализация са-

<sup>45</sup> <http://mewo.ru/tumb/22/476/>

хара в крови при диабете – это лишь побочные эффекты. К счастью, существуют уже отработанные методики, как получать удовольствие, занимаясь оздоровительным бегом или плаванием.

### **Расслабленный оздоровительный бег**

Сходите как-нибудь на стадион и посмотрите, с каким выражением лица люди там бегают. Вы увидите, что практически все бегуны очень напряжены. У них сжатые зубы, прищуренные глаза, ноздри раздуваются. Они преодолевают свою боль, слабость, усталость и из последних сил рвутся к победе. Их лица обычно выражают страдание. Такое впечатление, что во время пробежки их пытаются.

Наша с вами жизнь и так не подарок судьбы. Разных хлопот и проблем хватает с избытком. Взваливать на себя еще одну каторгу в виде занятий физкультурой – никакой человек в здравом уме не согласится, даже под угрозой смерти от осложнений диабета. Но я хочу предложить вам альтернативу. Что, если вы научитесь бегать вот так?

Идея в том, что взрослые люди могут заново научиться бегать, как они бегали в детстве, – весело, радостно, без малейшего напряжения, получая лишь удовольствие. Методика, как это сделать, изложена в книге «Ци-бег. Революционный способ бегать с удовольствием, без травм и мучений». Вы легко сможете приобрести ее и прочитать за несколько дней.

*Низкоуглеводная диета дает возможность поддерживать идеально нормальный сахар при диабете 1 и 2 типа, а также прекратить скачки сахара в крови и сократить дозировки инсулина.*

При диабете 2 типа оздоровительный бег с удовольствием – это чудодейственное средство №2 после низкоуглеводной диеты.

Через некоторое время вас будет тянуть на пробежки, как в детстве тянуло гулять на улице, потому что организм снова и снова захочет получить очередную порцию эндорфинов. Пока вы получаете удовольствие, физкультура оказывает свое целительное действие, улучшая контроль диабета, помогая похудеть и предотвращая сердечно-сосудистые заболевания. Я называю Ци-бег чудодейственным средством, потому что он реально помогает контролировать диабет, без каких-либо побочных эффектов, доставляет огромное удовольствие, и все это бесплатно. По-моему, это настоящее чудо.

### **Зачем нужен пульсометр для занятий бегом**

Эффективнее всего бегать по методике книги «Ци-бег» и при этом контролировать свой пульс с помощью пульсометра. На этот прибор нужно потратить \$50-80, но вы быстро убедитесь, какую огромную пользу он приносит. С пульсометром вы сможете бегать дольше и более эффективно, сжигать лишний жир, не перенапрягаясь. Мы не можем по ощущениям контролировать свой сахар в крови, и поэтому используем глюкометр. Точно так же неправильно контролировать пульс по ощущениям, и нужно следить за ним с помощью пульсометра. Вам подойдет только пульсометр с нагрудным датчиком, который крепится ремнем, как на картинке ниже.

***Теоретический максимально допустимый пульс рассчитывается по формуле «220 – возраст в годах».*** Например, для 65-летнего человека теоретический максимум составляет 65–155 ударов в минуту. Во время занятий физкультурой нам к нему и близко подбираться не надо! Организм отлично тренируется, когда пульс составляет 60-85% от теоретического максимума.

Если во время тренировки пульс подскакивает выше нормы, то через некоторое время ощущения дают нам об этом знать. Но, к сожалению, они возникают слишком поздно. Когда вы ощущаете, что сердце колотится – значит, оно уже успело какое-то время поработать на износ. Приходится срочно останавливаться, чтобы дать ему передохнуть, и пробежка срывается. Не говоря уже о том, что если перегрузить сердце, то можно и инфаркт схлопотать.

С пульсометром вы сможете избегать такого развития событий. Вы получаете возможность в любой момент узнать свой пульс, точно так же, как время на обычных часах. Некоторые модели пульсометров издают звуковой сигнал, если пульс превышает указанный предел. Услышали такой сигнал – значит, нужно срочно сбавить темп, расслабиться. Наша основная цель – получать удовольствие на пробежке и при этом не перестараться, стабильно поддерживая пульс в режиме аэробной тренировки 60-85% от теоретического максимума.

Можно недолго бегать и с пульсом 90-110% от теоретического максимума. Но давайте оставим это тренированным спортсменам, особенно тем, кто занимается спринтерским бегом на скорость. Для обычных людей риск инфаркта очень высокий, если так разогнаться.

**Внимание! После пробежки ни в коем случае нельзя сразу резко останавливаться.** Это может спровоцировать сердечный приступ. Подробнее читайте ниже в разделе «Страхуемся от инфаркта во время тренировки». Обязательно нужно пройтись некоторое время, пока пульс не снизится. Через несколько недель пробежек вы начнете замечать, что пульс стал быстрее восстанавливаться до нормального. Это означает, что ваше сердце работает все лучше и лучше.

### Плавание

Автор статьи, которую вы сейчас изволите читать, занимается оздоровительным бегом, но не плаванием. Несколько моих знакомых уверяют, что плавание стало доставлять им такое же громадное удовольствие, как мне пробежки, после того как они прочитали книгу «Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче».

### Страхуемся от инфаркта во время тренировки

**Следующие категории людей имеют повышенный риск инфаркта во время выполнения аэробных и анаэробных физических упражнений:**

- диабетика с большим стажем;
- все больные диабетом в возрасте 40 лет и старше;
- люди, имеющие семейную историю сердечных приступов и/или инсультов.

**Главное правило, чтобы предотвратить инфаркт во время кардиотренировки – никогда не останавливайтесь сразу.** Это касается занятий бегом или велоспортом. На велотренажере понизьте сопротивление до нуля и продолжайте крутить педали еще несколько минут. Сбавляйте темп постепенно, ни в коем случае не резко, чтобы ваш пульс мог плавно снизиться до нормы. Носите пульсометр, каким бы видом физической активности вы ни занимались. Практически все пульсометры можно использовать во время плавания, если не нырять слишком глубоко.

Почему существует высокий риск сердечного приступа в момент резкого прекращения выполнения упражнений? Когда вы бегаєте или крутите педали велосипеда, то энергично работаете ногами. В это время много крови потребляют мышцы ваших ног, а также само сердце, которое их обслуживает. Пока ноги двигаются, они своей мышечной силой помогают перекачивать кровь обратно к сердцу.

Если вы резко прекращаете работать ногами, то сразу потребность ног и сердца в крови не падает. Она продолжает оставаться такой же высокой еще некоторое время. Потому что сердечная мышца и ноги долго испытывали дефицит кислорода и питательных веществ, пока вы занимались физкультурой. Также в мышцах накопились отходы обмена веществ, которые нужно удалить.

Сила земного притяжения способствует притоку крови к ногам. Но когда они прекратили двигаться, то уже не помогают сердцу получить свою порцию. В результате, для сердечной мышцы образуется кратковременный, но значительный дефицит питания и кислорода. Если ваши кровеносные сосуды, питающие сердце, сужены из-за атеросклероза, то в этот момент вероятность инфаркта повышенная. Поэтому резко останавливаться опасно.

Тренировки для сердечно-сосудистой системы при диабете – выводы: упражнения для сердца – это оздоровительный бег, плавание, велосипед, лыжи, занятия на гребном тренажере. Заниматься ими очень важно, чтобы предотвратить инфаркт, выглядеть и чувствовать себя бодрее, чем сверстники. В самом деле, какой смысл тщательно контролировать сахар в крови при диабете? Тренировки для сердечно-сосудистой системы нормализуют артериальное давление, предотвращают инфаркт и инсульт, придают бодрость. Они усиливают действие инсулина на клетки, благодаря чему контролировать диабет становится легче.

Если у вас развились осложнения диабета, которые накладывают серьезные ограничения на занятия физкультурой, то хотя бы побольше гуляйте пешком. Также подойдет комплекс упражнений с легкими гантелями для больных диабетом с осложнениями. Подавляющему большинству людей, страдающих от диабета 1 или 2 типа, можно заниматься «серьезными» упражнениями для сердечно-сосудистой системы, которые мы перечислили выше.<sup>46</sup>

46 <http://diabet-med.com/serdse-diabet-fizkultura/>

**Владеть:**

**Вы очень серьезно готовитесь к зачатию будущего ребенка, уделяя большое внимание здоровью своему и своего партнера.**

*Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы.  
Карлейл Томас*

Известно, что жизнь буквально каждой пары может резко измениться с началом беременности женщины, ведь возникнут новые обязанности, нагрузки, которых уже никак нельзя будет избежать. Будущим родителям придётся отказаться от вредных привычек, нездорового уклада жизни,



изменить своё питание на здоровое и полноценное, а сделать это за один день не представляется возможным. На здоровье будущего малыша влияет состояние здоровья его папы и мамы, ведь весь биологический материал, который участвует в зачатии, должен быть высочайшего качества, без изменений и патологий, а это означает, что ответственность за здоровье малыша лежит не только на будущей маме, но и на будущем папе. **Именно равное участие партнеров в планировании беременности может принести счастливые плоды в виде здорового и счастливого малыша, родившегося своевременно.**

С наступлением беременности организм женщины будет испытывать очень большие нагрузки, а потому к её здоровью должно быть привлечено максимальное внимание врачей и окружающих людей. Можно сказать, что все органы женщины во время беременности будут испытывать двойную нагрузку – за себя и за ребёнка, а это означает, что у них должен быть хороший потенциал здоровья. Любое безобидное нарушение деятельности какого-то органа в период беременности может вылиться в очень серьёзное, угрожающее здоровью и даже жизни матери и ребёнка, заболевание, поэтому не стоит легкомысленно отрицать полезность планирования беременности и игнорировать врачебное обследование ещё до зачатия.

Некоторые заболевания, которые никак не проявляются у женщины, могут существовать без симптомов. В том числе, к таким заболеваниям могут примыкать и воспалительные, инфекционные заболевания, лечение которых сопряжено с огромными дозами противовоспалительных препаратов и антибиотиков. Эти лекарства очень вредны для ребёнка, особенно в первые три месяца его развития, и могут даже провоцировать возникновение у него врождённых патологий и уродств, провоцировать выкидыши и преждевременные роды, «замирание» плода и «пузырный занос».

Планирующей женщине как минимум за полгода до предполагаемого зачатия нужно пройти полное обследование у гинеколога, сдать необходимые анализы и пролечиться, если эти заболевания были обнаружены. Если женщина вовремя пройдёт лечение, а затем будет иметь некоторый период времени, чтобы продукты распада лекарственных средств окончательно были выведены из организма, здоровью её малыша ничего не угрожает. Антибиотики и другие медикаменты не назначаются беременным женщинам, потому что могут принести их ребёнку непоправимый вред.

Кроме лечения и наблюдения у врача, женщина должна заниматься посильной физической нагрузкой, хорошо спать, внедрить в свою жизнь принципы здорового питания. В рационе женщины должно быть много витаминов и микроэлементов, а на стадии планирования врачи назначают многим женщинам таблетированные препараты фолиевой кислоты, витаминов и микроэлементов.

### **Какая роль отводится мужчине в период планирования беременности?**

Мужчина предоставляет женщине биологический материал – сперму – для зачатия, и она должна быть качественной, без повреждённых и слабых сперматозоидов. К сожалению, иногда слишком поздно выясняются заболевания мужчины, которые являются повреждающими факторами на генетический материал спермы. Некоторые вирусные инфекции, которые никак не проявляются у самого мужчины, могут повлиять на здоровье его будущего ребёнка.

При наличии каких-либо наследственных заболеваний в семьях пройти консультацию генетика должны и мужчина, и женщина. Пара должна обследоваться у генетика, если в семье было уже рождение больных детей или случаи невынашивания беременностей. Мужчина ещё перед зачатием ребенка должен обратить внимание на своё питание – ввести в рацион полноценные белковые продукты, молочные продукты, а также искоренить свои вредные привычки, потому что, например, никотин, алкоголь или кофеин способны повлиять на подвижность сперматозоидов, и при определённых обстоятельствах служить причиной мужского бесплодия.

Мужчина перед зачатием должен пройти обследование у уролога, а также сделать спермограмму, чтобы определить качество спермы и оценить способность к оплодотворению. Если результат будет получен не очень хороший, ему будет назначена соответствующая медицинская коррекция нарушений, и к зачатию ребёнка он подойдёт здоровым и сильным, как того требует сама природа.

***Начать подготовку к беременности необходимо с посещения гинеколога, уролога, специалистов Центра планирования семьи.*** Если у мужчины или женщины имеются какие-либо хронические заболевания, за консультацией необходимо обратиться к своему лечащему врачу. В период планирования беременности обоим супругам необходимо посетить стоматолога и вылечить все зубы, устранив, таким образом, входные ворота к инфекции. Если врачи назначат лечение – нужно выполнять их рекомендации чётко и точно лишь в этом случае гарантируется успех. Следует большое внимание уделить прививкам, врачи советуют за полгода до зачатия сделать прививки от краснухи, гепатита, ветрянки.<sup>47</sup>

---

47 <http://mamin-rebenok.ru/tekst/gotovimsi-k-zahatiu-rebenka.html>

## 8. Ваши потенциально талантливые дети

*Каждый человек в чем-нибудь да гений. Надо только найти в нем это гениальное.  
Аркадий и Борис Стругацкие*

### **Знать:**

***Вы знаете, что лучшие достижения близких и дальних, прямых и двоюродных родственников, как своих, так и своего супруга – потенциальная вероятность задатков таланта вашего ребенка.***

### **Наследственность талантов – правда или вымысел?**

В ожидании рождения ребенка родителей интересует и далекое будущее их дочери или сына. Унаследует ли их ребенок незаурядный талант матери к музыке или же в нем с большей силой возродятся математические способности отца, артистичность деда и пр.

Наследственность талантов – есть ли в этом правда? До сих пор среди ученых ведутся споры о возможности передачи по наследству способностей и талантов родителей. История накопила большое количество фактов за и против. Когда пытаются убедить, что передача тех или иных талантов по наследству возможна, в качестве примеров приводят известные всему миру родословные знаменитых людей.

Особенно яркой иллюстрацией наследования считается родословная гениального музыканта Иоганна Себастьяна Баха. В его семье было более 26 человек, обладающих яркими музыкальными способностями: флейтисты, органисты, скрипачи и пр. В семье ученого Бернули было много известных математиков, а среди родственников великого натуралиста Чарльза Дарвина – выдающихся ученых.

В то же время опыт каждого человека богат и другими многочисленными примерами, когда в семьях талантливых и даже знаменитых людей рождались ничем не выдающиеся дети и, наоборот, в обычных семьях рождались дети, обладавшие незаурядным умом и талантом. Долго длившийся между учеными спор закончился тем, что *наследование приобретенных при жизни признаков невозможно. Каждый вновь рожденный человек должен учиться заново в общеобразовательной школе, знакомиться с нотной грамотой и совершенствовать свои таланты в специализированных школах, училищах или институтах для того, чтобы также виртуозно владеть скрипкой, как отец, чтобы создавать прекрасные полотна, как его мать, чтобы быть хорошим инженером или врачом, как его дед и т.п.*

Ни у кого не вызывает сомнения, что новорожденный человек несет в себе комплекс генов не только от своих родителей, но и от их отдаленных предков. Следовательно, новорожденный ребенок имеет свой, только ему присущий комплекс генов – индивидуальный наследственный потенциал. В связи с этим надо признать, что как бы люди внешне не были похожи друг на друга, тем не менее каждый организм неповторим. Эта неповторимость каждого отдельного человека в то же время сочетается с неизменностью наследственных признаков всего поколения в целом, с тесной связью с предшествующими поколениями.

Ученые считают, что человек наследует не свойства, а предрасположенность к свойствам, развитие которых уже зависит от общества, его социальной структуры, от условий воспитания и обучения и обязательно от желаний самого человека. Молодые родители должны смотреть на своего новорожденного ребенка как на существо, обладающее громадным арсеналом задатков и по существу неограниченными возможностями. Задача, стоящая перед родителями, сводится к тому, чтобы зорко следить за своим ребенком, распознать в нем естественные склонности и в последующие годы жизни создать необходимые условия для их реализации. Совершенно справедливо утверждение о том, что человек – кузнец своего счастья, так как наследственность талантов музыкантов, поэтов, писателей, художников, скульпторов, ученых – это не что-то пришедшее извне, это – сплав наследственности и постоянного труда.<sup>48</sup>

48 <http://womanjo.ru/nasledstvennost-talantov-pravda-ili-vyimysel/>

### Как наследственность влияет на личность ребенка

Наследственность оказывает существенное влияние на развитие ребенка. Психологи убеждены, что единственная цель каждого из нас – реализовать свой наследственный потенциал. Воспитание может быть в этом помощником или помехой.

Исследования показали, что раннее развитие ребенка после 5 лет покажет только те результаты, которые генетически заложены в ребенке. Сформированный воспитанием сценарий жизни будет определять эффективность реализации природных задатков. И отличают нас друг от друга именно вытекающие из него собственные поступки.

Силы, формирующие личность каждого, распределяются еще в момент зачатия и развития слоек зародыша. У всех зародыш включает три слоя клеток: внешний – мозг, нервная система, кожа; средний – мускулы, кости; внутренний – сердце, желудок и другие внутренние органы. Их неравномерное развитие определяет **тип психофизиологической конституции**:

- . человек-мозг (*тело удлиненное, здоровье слабое*): думает больше, чем делает; ищет смысл бытия;

- . человек-мускул (*атлетическое телосложение*): любит преодолевать препятствия, полагаясь на силу;

- . человек-желудок (*любимец публики, полноватый душка*): воспринимает жизнь через чувственные наслаждения, не поддается депрессии.

**Наследственность определяет и тип темперамента – соотношение процессов торможения и возбуждения нервной системы.** Так формируются холерики, сангвиники, флегматики и меланхолики. Каналы общения тоже заложены с момента зачатия. Есть визуалы (воспринимают мир через образы), аудиалы (через слова) и кинестетики (для них важны ощущения).

После рождения родители «надевают» на личность ребенка сценарий воспитания, который позволяет ему адаптироваться в той или иной мере. Если сценарий жизни не будет соответствовать генетике ребенка, то он не сможет реализовать себя на 100%. Перед каждым из нас есть границы (генетические задатки и контекст жизни), в кругу которых мы находимся в нашем развитии. Родители должны уловить способности ребенка и развивать их, создавая благополучную развивающую среду. Развитие должно быть до предела возможностей ребенка. Усвоение ребенком развивающего материала и поощрение родителей позволяет расширять границы. Если всё так и происходит, ребенок привыкает ставить цели на пределе, учится понимать, на что он способен, и на протяжении жизни реализует модель победителя.

Не победители, а «участники» не склонны брать инициативу на себя, не достигают своих границ, находясь внутри генетического круга. Обычно это те люди, самостоятельность которых подавлялась родителями в детстве. Им часто рассказывали, что опасного, что плохого может последовать за тем или иным действием.

И третий сценарий воспитания – воспитание неудачника. Это личность, склонная ставить цели за границами своих возможностей. Несоответствие целей задаткам, требования «ты должен», наказания вместо поощрения – эффективный метод воспитать личность лузера.

**Наследственность определяет многое, но только не успешную реализацию.** Воспитание же позволит осуществить эффективное развитие личности. Ориентация на мнение и ощущения ребенка, предоставление ему возможностей мыслить, принимать решения нетривиально, совершать настоящие поступки и проявлять чувства, доверие к ребенку при этом – это залог эффективной и победной генетической реализации.

Генетику можно расширять воспитанием, а неудачный сценарий воспитания часто возможно скорректировать только профессиональной терапией.<sup>49</sup>

### Роль наследственности в развитии личности

Наследственность определяют как совокупность природных свойств организма, передаваемых от поколения к поколению, или как «свойство живых систем воспроизводить свою организацию, или, иначе говоря, свойство живых организмов воссоздавать себе подобных в ряду поколений».

Биологическая наследственность имеет огромное значение в жизни человека. Она сохраняет человека как природное существо, как уникальную популяцию (вид) в биологическом мире.

<sup>49</sup> [http://www.roditeli.ua/deti/upbringing\\_development/how\\_heredity\\_affects\\_child\\_personality](http://www.roditeli.ua/deti/upbringing_development/how_heredity_affects_child_personality)

С момента рождения ребенок наследует многие врожденные свойства и инстинкты, относящиеся к группе безусловных рефлексов (по И.П. Павлову). К ним относятся пищеварительные рефлексы (слюноотделение), оборонительные (отдергивание рук от горячего, зажмуривание глаз при ярком свете), ориентировочные (реакция на звук, свет и т.д.). Говоря о неразсторжимой связи человека с животным миром, следует отметить, что эти свойства характерны и для высших животных.

Наследственность программирует передачу от взрослых детям ряда биохимических, физических качеств: физический облик, цвет волос, физические данные; группу крови и резус-фактор, задатки способностей; программирует также свойства нервной системы, свойства зрительных органов (дальтонизм, особая чувствительность, цвет глаз) и др.

Известно, что носителями наследственности являются молекулы ДНК, отвечающие за все жизненно важные процессы в организме (за сохранение информации о протекании всех процессов, за обновление клеток, за защиту от мутаций и за многое другое).

**Генетическая программа наследственности заложена в молекулярных структурах ДНК.** Она, как сверхсовершенная ЭВМ, обеспечивает заданность параметров работы всех структур организма: от биохимических, биопсихических до физических; сохраняет наследственную память обо всем организме как индивидуальной единице биологического мира (по мнению ряда исследователей, вплоть до 13-го колена). Это в среднем 1000 лет. В Библии есть упоминание о продолжительности жизни до тысячелетнего возраста. Генетическая наследственность обеспечивает и возможность клонирования людей. Открытия российских и американских ученых доказывают, что, управляя ростом, развитием хромосом, можно напрямую управлять ростом новых клеток, тем самым обеспечивая организму неограниченную продолжительность жизни.

Наверное, «это предопределило возможность многостороннего развития человеческого организма, стало как бы потенциалом его универсальности», сохранив при этом потенцию эволюционирования наследственности. Однако отметим, что быстротечные воздействия на аппарат наследственности ведут к разрушению древних генетических кодов и памяти, к сокращению сроков жизни и необратимым генным мутациям.

Таким воздействием является радиация, действующая на генный аппарат человека. В результате ионизирующего воздействия на хромосомы уже в организме матери нарушается структура ДНК, у новорожденных возникают наследственные болезни, а также уродства (две головы, два туловища, сросшиеся близнецы, огромных размеров голова или уши и т.д.). Нарушение генной наследственности может быть вызвано тяжелыми условиями труда, нервно-психическими расстройствами. К расстройству генной структуры приводят и бытовые канцерогены (алкоголь, курение, медикаменты, звуковые нагрузки и многое другое).

Английские и датские ученые обнаружили, что прием женщинами гормональных противозачаточных средств приводит к нарушению гормональной системы и потенции у их сыновей уже в раннем возрасте. «Десять миллионов генов и порожденных ими белков, – пишет О. Леднев, – образуют машину-человека. Ее работа зависит от полноценности генов, которые весьма чувствительны к вредным воздействиям, проникающим в клетки организма с воздухом, водой, продуктами питания, радиацией и т.д. Эти вещества вызывают мутацию генов. При летальной (смертельной) мутации белок или вовсе не образуется, или полностью теряет свою биофункцию. Активность организма снижается, он заболевает, интеллект ослабляется вплоть до распада».

*В ряде направлений уже имеются определенные успехи: волнующей умы представителей разных направлений науки является проблема наследственных задатков и способностей, т.е. таких индивидуально-психологических особенностей личности, которые являются одним из важнейших условий успешного выполнения определенных видов деятельности.*

Природные особенности (задатки) являются потенциальным условием формирования способностей. Они обусловлены индивидуальными структурно-функциональными различиями головного мозга и речедвигательных органов, органов чувств, и их следует рассматривать лишь как анатомо-морфологические предпосылки способностей.

Показатель развитости человека проявляется через интегрированную развитость его способностей. **Выделяют общие и специальные способности. Общие способности определяют успехи человека в различных видах деятельности.** Это «умственные способности, тонкость и точность

ручных движений, развитая память, совершенная речь и ряд других». **Специальные способности раскрывают индивидуальность личности и «определяют успехи человека в специфических видах деятельности, для осуществления которых необходимы задатки особого рода и их развитие».** К ним можно отнести математические, музыкальные, лингвистические, литературные, художественно-творческие, технические, спортивные, организаторские, экономические и др. Общие и специальные способности могут гармонизировать между собой, взаимно дополнять, компенсировать, усиливать и обогащать друг друга (подробнее – у Р.С. Немова).

**Значительная часть способностей природно обусловлена; среда и воспитание – лишь те условия, в которых они проявляются.** Существуют способности в значительной мере социально обусловленные. Из них назовем, например, предметно-познавательные или способности к общению, взаимодействию с людьми, предметно-деятельностные.

Но проявление наследственного в голове находится в прямой зависимости от внешней среды, условий жизни и воспитания. В науке имеется немало фактов о жизни малолетних детей со зверями (так называемых «детей Маугли») – волками, медведями, обезьянами и вскормленных их молоком. По возвращении к людям они были лишены почти всех человеческих качеств: уровень интеллекта и мышления у многих из них находятся ниже уровня животных, ходили они на четвереньках, речь отсутствовала, воспроизводили ее только звуки, которые «произносили» животные; для таких детей характерна неразвитость чувств, короткий срок жизни вследствие неразвитости психических процессов.

Это указывает, что решающим, основным в развитии человеческих свойств и качеств является общение с людьми, обеспечивающее усвоение человеческого опыта. Вторая сигнальная система, унаследование общечеловеческих задатков развивается в благоприятных условиях и в соответствующей системе воспитания. Социологи полагают, что у людей с высоким уровнем интеллекта увеличивается продолжительность жизни.

**Биологически здоровый человек имеет колоссальные возможности развития, но практически реализует их не более чем на 10-15%.** Для правильного воспитания важна глубокая диагностика выявления природных дарований с целью создания необходимых условий их развития. Развитие человека рассматривается преимущественно как развитие его способностей. С одной стороны, развитие происходит за счет резервных сил генотипа (задатки способностей могут проявляться очень рано, с 2-3-летнего возраста, или наоборот – на склоне лет), с другой – за счет условий внешней среды и их взаимного влияния.<sup>50</sup>

#### **Как найти козырную карту успеха вашего ребенка**

«Как карта ляжет...» – иногда обреченно вздыхаем мы, когда исход будущего события в меньшей степени зависит от нашего решения. Вот именно этот метафорический образ представился мне хорошим аргументом для разъяснения собственной позиции в околонаучном споре по вопросу наследственности задатков-способностей или исключительной значимости формирования условий и среды для раннего развития одаренного ребенка.

Итак, что же нам говорят последние научные открытия в расшифровке генома человека? Ученые установили, что от 50% до 80% различий между людьми обеспечиваются за счет генетически обусловленных задатков, заложенных в клетках нашего мозга талантами предков до 13 колена. И если считать, что в среднем новое поколение сменяет предыдущее через 30 лет, то потенциальные задатки от наших самых древних предков надо искать в четырехсотлетних глубинах истории своего рода. Все мои по этому поводу опросы курсантов семинаров и слушателей лекций показали, что глубже, чем на 5-6 поколений предков мы ничего не знаем даже об именах и месте проживания наших прауродителей. А о признанных семьей, общиной и государством способностях и достижениях основателей как базиса исторических корней своего рода нам известно еще меньше...

В части классификации и систематизации всевозможных задатков и способностей человека имеется неисчислимое количество «научных» позиций, разработаны сотни теоретическо-методологически обоснованных подходов, судя по успешно защищенным докторским и кандидатским диссертациям по педагогике и психологии. В данной статье не приводятся показатели и оценки, какой из них, на наш взгляд, лучше. Мы в данном случае играем роль уже состоявшихся роди-

<sup>50</sup> <http://paidagogos.com/?p=27>

телей, к которым мы все в соответствии с физиологией приходим в своё время. У большинства обычных родителей нет не то что последних, а даже самых необходимых научных знаний в педагогике и детской психологии. Безусловно, это плохо, вот только признает это как большой недостаток лишь небольшое количество людей. К такому выводу мы пришли на основании анализа результатов опросов, которые регулярно проводятся среди студентов, как вечерников-заочников, в большинстве своем родителей, так и дневников – потенциальных пап и мам в будущем.

Для нас, простых взрослых, способности – это особые умения индивида в какой-то из сфер человеческой деятельности, проявившиеся у него еще в детстве, при этом намного лучшие в сравнении с другими людьми. Таких крупных направлений деятельности психологи определили около десяти: интеллектуальное, логико-математическое, естественно-техническое, музыкально-вокальное, театральное-артистическое, художественно-изобразительное, лидерско-коммуникационное, двигательное-физкультурное, творческого мышления, лингвистическо-филологическое. И в каждом из направлений насчитывается от десяти и более отдельных конкретных способностей.

Так вот, Господь Бог каждого из нас одаривает определенной козырной картой задатка из общей генетической колоды, сложенной из способностей наших предков. И этот, поистине божественный, подарок предопределяет миссию и смысл нашей жизни. Вот в этом, как я полагаю, и весь смысл выражения «Как карта ляжет». Но карта сыграет, если мы не только поймем суть игры, в которую вовлечены, но и, самое главное, начнем в нее играть. А вот для этого взрослые (родители и педагоги) как более опытные игроки должны помочь молодым уверовать в себя, понять правила и начать игру.

Процесс семейного воспитания и развития каждого нормального, интеллектуально сохранного ребенка мы предлагаем выстроить в соответствии с методологией проектного менеджмента. Этот подход активно и широко используется одним из авторов вот уже восемь лет в процессе обучения студентов ряду дисциплин, которые преподаю в нашем вузе. Нравится, что проектный подход – это минимум необходимой теории, а 95% времени курса отводится на практическую деятельность, только в ходе которой и можно получить реальные знания и научиться конкретным профессиональным умениям-компетенциям. Для объяснения сути проектного менеджмента вполне достаточно пяти предложений. Первое: проект – это решение задачи новым способом. Второе: любой проект имеет три основных ограничения. Третье: первое ограничение проекта – точный срок его окончания. Четвертое: второе ограничение – кадровый состав его участников. И пятое: третье ограничение – минимум финансовых расходов. И в завершение теории озвучивается, как квинтэссенция освоения проектного менеджмента, главный итог, к которому должен прийти каждый: «Проектное решение должно быть простым, понятным и дешевым!».

***А теперь давайте определим суть этих трех главных ограничений проектного подхода в рамках предлагаемой мною образовательной технологии раннего индивидуального воспитания и развития каждого нормального ребенка:***

***1. Ограничение по времени*** – к 14-15 годам каждый молодой человек должен самостоятельно и осознанно определиться с профориентацией, то есть точно знать, в чем он силен и чем хочет профессионально заниматься во взрослой жизни.

***2. Ограничение по кадрам*** – других родителей у ребенка нет! Именно поэтому педагогам (воспитателям в детских садах и учителям начальной школы) надо организовать эффективное взаимодействие и сотрудничество с родителями, нацеленное на будущий успех ребенка, за счет развития его лучших способностей в одаренность и талант.

***3. Ограничение по финансам*** – в этом вопросе следует исходить из единственного ответа финансистов: «Денег нет!» на все запросы инициаторов социальных проектов по развитию основ гражданского общества и экономики. Рассчитывать следует только на свой бюджет и финансы, которые поют романсы: «Куда, куда вы удалились!»

И как родителям найти среди почти сотни карт уникальных возможностей ребенка его самую счастливую, козырную карту будущего успеха? Какие нужно пройти дорогие генетические исследования, оригинальные тесты или специальные задания? А может быть, ничего не искать и не предпринимать, ведь с нами ничего подобного не проводили? В любом случае выбор действия или бездействия есть у каждого родителя.

Результаты многочисленных научных исследований свидетельствуют, что итоговый расклад генетических задатков каждого человека может быть, исходя из теории вероятности, самым разнообразным. Например, в раскладе оказались «тузы» разных направлений деятельности. Про такого человека говорят, что если он талантлив, то талантлив во всем. Но вероятность такого уникально выигрышного расклада если и не равна нулю, то очень и очень маленькая. Людям, у которых в колоде имеется хотя бы один туз, можно сказать, повезло, его сила видна каждому взрослому. Остается только начать свою игру.



С другой стороны, ситуация может быть полностью противоположной – в раскладе задатков могут оказаться карты и самого низкого достоинства. Но в большинстве своем генетический расклад

обычного человека бывает самым разнообразным. Он может содержать задатки не только разной направленности (в картах это масть), но и степени (силы) их проявления (условно от двойки до короля). Чаще всего это будут средние, как бы сказать, обычные или даже слабо выраженные задатки. И вот тут без взрослых: умных родителей и настоящих педагогов – личной козырной карты успешности ребенка не найти и не создать.



В чем же главная задача родителей в процессе выявления и развития самых сильных задатков своего любимого ребенка? Как из «пятерки» обычных способностей (пешки в шахматах) дойти до туза, то есть попасть в ферзи и сделать свою игру? И тут я вам открою самый важный «секрет полишинеля» от умных родителей, по-настоящему любящих своих детей. Первое. Надо быть очень внимательным и постоянно наблюдать за поведением ребенка как в условиях повседневной привычной домашней среды, так и за его участием и интересом в специально организованной среде по исследованию склонностей к разным видам человеческой деятельности. Второе. Стараться быть не только умиленно восхищенным любым действием ребенка, но и стараться объективно и непредвзято сравнивать и видеть, в каком виде деятельности ваш ребенок действительно лучше, а в чем он пока не самый лучший среди ребят того же возраста. И третье. Приучите себя фиксировать все основные результаты таких исследований в специальной Книге успеха вашего ребенка. Помните: не записал – значит забыл!

Что же из этого следует? В первую очередь, честно признать, что нам, обычным среднестатистическим родителям, не удастся со 100% уверенностью правильно выявить и максимально развить лучшие задатки-склонности ребенка, оставаясь только в привычных условиях дома и семьи. А значит, нужно найти-создать такие условия и среду, в которых можно испытать склонности ребенка к его всевозможным генетически предопределенным задаткам.

Достижениями ученых в области нейробиологии установлено, что структура человеческого мозга к трем годам формируется на 50%. В этом, самом главном возрасте развития человека, важен не просто каждый месяц жизни, но каждый день. И сегодня традиционные методы воспитания следует успешно дополнять игровыми методиками, разработанными на основе последних научных достижений нейропедагогики. К таким методикам относятся пособия российского центра раннего

развития «Умница» ([www.umnitsa.ru](http://www.umnitsa.ru)). Многолетний положительный опыт их практического использования в разных странах мира убедительно свидетельствует об эффективности и результативности развития детей с первых дней рождения.

Пособия формируют среду и условия раннего выявления и развития задатков ребенка. Но самое важное в процессе раннего развития – это увидеть самую главную (в данном возрастном периоде) карту задатка ребенка.<sup>51</sup>

Олег Г. Волков,  
Ирина И. Волкова

### **Знать:**

***Вы знаете, чем отличается хорошая мотивация ребенка к особым занятиям от детского послушания и занятий нелюбимым делом через силу.***

*Большой талант требует большого трудолюбия.  
Петр Ильич Чайковский*

### **Тибетский взгляд на воспитание детей**

Никаких унижений и телесных наказаний. Единственная причина, по которой бьют детей – они не могут дать сдачи.

***Первый период до 5 лет.*** С ребенком нужно обращаться «как с царем». Запрещать ничего нельзя, только отвлекать. Если он делает что-то опасное, то сделать испуганное лицо и издать испуганный возглас. Ребенок такой язык понимает прекрасно.

В это время закладываются активность, любознательность, интерес к жизни. Ребенок еще не способен выстраивать длинные логические цепочки. Например, он разбил дорожную вазу. Он не понимает, что для покупки такой вазы нужно много работать, заработать денег. Наказание он воспримет как подавление с позиции силы. Вы научите его не бить вазы, а подчиняться тому, кто сильнее. Оно Вам надо?

***Второй период с 5 до 10.*** В это время с ребенком нужно обращаться «как с рабом». Ставить перед ним задачи и требовать их выполнения. Можно наказывать за невыполнение (но не физически). В это время активно развивается интеллект. Ребенок должен научиться прогнозировать реакцию людей на его поступки, вызывать положительное отношение к себе и избегать проявления отрицательного. В это время не бойтесь нагружать ребенка знаниями.

***Третий период с 10 до 15.*** Как воспитывать ребенка в этот период? Как с ним обращаться? Как с равным. Не на равных, а именно «как с равным», так как Вы все равно имеете больше опыта и знаний. Советуйтесь с ним по всем важным вопросам, предоставляйте и поощряйте самостоятельность. Свою волю навязывайте в «бархатных перчатках» в процессе обсуждения, подсказками, советами. Если Вам что-то не нравится, то акцентируйте его внимание на негативных последствиях, избегая прямых запретов. В это время формируется самостоятельность и независимость мышления.

***Последний период с 15 лет.*** Относитесь к нему с уважением. Воспитывать ребенка уже поздно, и Вам остается только пожинать плоды своих трудов.

### ***Какие же последствия может вызвать несоблюдение этих правил?***

Если подавлять ребенка до 5 лет, то Вы подавите его жизненную активность, интерес к жизни, интеллект. Приучите его бездумно и привычно подчиняться грубой силе. Сделаете из него легкую жертву для всякого рода негодяев.

Если Вы будете продолжать сюсюкать после 5, то ребенок вырастет инфантильным, неспособным к труду и вообще к духовным усилиям.

Если Вы будете опекать ребенка как маленького после 10, то он вырастет неуверенным, будет зависимым от более самостоятельных друзей, которые не всегда могут оказывать нужное влияние.

Если Вы не будете уважать ребенка после 15, то он Вам этого не простит и уйдет навсегда при первой возможности.<sup>52</sup>

51 <http://под21.рф/articles/list?id=1>

52 <http://www.liveinternet.ru/users/schamada/post322269436/>

## Секрет счастливых родителей

Дело в том, что у детей существуют и другие потребности, помимо основных – крыша над головой и еда, – и удовлетворить их очень просто. От выполнения этих таинственных нужд зависит не только счастье вашего ребенка, но и жизнь каждого из нас. Попробую объяснить все при помощи жизненной истории.

*В 1945 году закончилась Вторая мировая война, и Европа лежала в руинах. Люди столкнулись со множеством проблем, и одной из них стал уход за тысячами сирот, чьи родители погибли или пропали без вести на войне.*

*Швейцария не принимала участия в войне, но послала своих медицинских работников на помощь европейским странам. Одному из врачей поручили провести исследование с целью найти лучший способ ухода за осиротевшими детьми.*

*Он долго путешествовал по Европе и посетил тысячи приютов и детских домов, пытаясь понять, где лучше заботятся о сиротах. Врач часто сталкивался с экстремальными ситуациями. В некоторых местах были организованы временные госпитали под началом американцев. Младенцы находились в стерильных палатах, в детских кроватках из нержавеющей стали и каждые четыре часа получали свою порцию специально приготовленной молочной смеси от медсестер в белоснежной униформе.*

*Существовала и другая крайность – в глухих горных деревнях останавливался грузовик, водитель спрашивал: «Возьмете детей?» – и выгружал полдюжины кричащих младенцев на руки деревенским жителям. Окруженные другими детьми, собаками, козами, на руках у деревенских женщин, эти младенцы росли на козьем молоке и вареве из общего котла.*

*У швейцарского доктора был свой способ сравнить разные способы ухода за детьми. Ему не нужно было даже взвешивать младенцев, измерять координату движений или следить, улыбаются ли дети и вступают ли в зрительный контакт. В дни, когда свирепствовали эпидемии гриппа и дизентерии, он воспользовался самой простой статистикой – уровнем смертности.*

*Результаты оказались более чем поразительными... В то время как в Европе процветала эпидемия, унося жизни тысяч людей, дети из грязной деревни были крепче и здоровее, чем младенцы из стерильной больницы, за которыми ухаживали по всем правилам науки!*

Врач из Швейцарии выяснил то, что уже давно было известно нашим бабушкам. Он обнаружил, что для того, чтобы жить, детям нужна любовь.

Младенцы из американского госпиталя получали все необходимое, кроме любви и тактильной стимуляции. У детей из деревни, помимо минимума удобств и пищи, было более чем достаточно объятий, пинков и новых впечатлений, поэтому они и оказались более выносливыми.

Естественно, доктор из Швейцарии не использовал слово «любовь» в своем отчете (ученым не нравятся такие слова), но он ясно обрисовал ситуацию. Он написал, что самое **главное для ребенка:**

- . частый тактильный контакт (прикосновения) с двумя или тремя близкими людьми;
- . движение – легкое и мягкое, как покачивание на руках, или жесткое, как удар коленом;
- . визуальный контакт, улыбки, яркое, живое окружение;
- . звуки – пение, разговор, агуканье и т.д.

Впервые такое важное открытие было зафиксировано научно. Младенцам необходимо ощущать человеческий контакт и тепло (а не только иметь крышу над головой, получать пищу и принимать ванну в определенное время). Если им не хватает этих жизненно важных составляющих, они могут умереть.

Кроме физического контакта, существует множество других способов показать свою любовь. Самый очевидный – ласковые слова.

Нам всем хочется, чтобы на нас обращали внимание, признавали и искренне хвалили. Мы хотим разговаривать с другими людьми, хотим, чтобы наши мысли выслушали и оценили.

Трехлетний ребенок выражает это желание очень просто – он говорит: «Посмотри на меня».

Большинству богачей не нужны были бы их банковские счета, если бы никто не обращал на них внимания, и некому было бы похвалиться.

Иногда мне становится смешно, когда я понимаю, что весь взрослый мир по большому счету состоит из больших трехлетних детей, которые бегают и кричат: «Посмотри на меня, папа!», «Смотри-

те, ребята, что я умею». Естественно, я не из их числа – я читаю лекции и пишу книги исключительно из зрелых взрослых соображений.

Итак, складывается интересная картина. Мы заботимся о физических потребностях наших детей, но если это единственное, что мы делаем, дети все равно недовольны. Все потому, что у них есть еще и психологические потребности – простые, но жизненно важные. Ребенку необходимо человеческое тепло. (Просто усадить детей перед телевизором недостаточно.) Каждый день им нужна доза человеческого общения плюс любовь и похвала – для полного счастья. Если делиться с детьми привязанностью – искренне, а не нехотя, из-за горы неглаженого белья или на минуту оторвавшись от газеты – результат не замедлит себя ждать!

У многих моих читателей дети старшего возраста и даже подростки. Они, наверное, думают: «Но мои дети уже давно страдают от нехватки внимания. Что же мне делать?»

### **Послушайте еще одну историю.**

#### **«О мышах и людях»**

*Несколько лет назад психологи носили белые халаты и работали в основном с лабораторными крысами. (Сейчас они носят твидовые пиджаки и работают в основном с молодыми женщинами – что же будет дальше!) У «мышинных психологов» была возможность тщательно изучить поведение, потому что с крысами можно было вытворять то, что с детьми никак не пройдет. Читайте дальше и поймете, что я имею в виду.*

*Один эксперимент заключался в том, что крыс помещали в специальную клетку. Там была кормушка, вода и маленький рычаг. Крысы ели, пили, бегали по клетке и, наконец, задали себе тот самый вопрос, который сейчас наверняка занимает и вас: «Зачем тут этот маленький рычаг?» Они нажали на него (как и маленьким детям, им хотелось все попробовать) и, к своему изумлению, увидели, как в клетке открылось маленькое окошечко, через которое на противоположной стене показали кино! Может, это был мультфильм про Микки Мауса – я не знаю! Вскоре окошко закрылось, и крысам снова пришлось нажимать на рычаг, чтобы узнать, чем же кончилось кино.*

*Крысам очень понравилось нажимать на рычаг, из чего можно вывести правило номер один: умные существа, такие, как крысы (и дети), любят делать интересные вещи. Это помогает их мозгу развиваться.*

*После этого психологи посадили крыс в другую клетку. Там тоже была кормушка и вода, но вот рычага и окошечка не было. Какое-то время крысы были довольны, но потом начали безобразничать! Они грызли стены, дрались друг с другом, вырывали мех и вообще вели себя ужасно! Что приводит нас к правилу номер два: умные существа, такие, как крысы (и дети), готовы сделать все что угодно, лишь бы им не было скучно. «Все что угодно» включает в себя идиотское и деструктивное поведение.*

*Наконец, психологи вконец обнаглели. Они посадили крыс в другую клетку. Там тоже была кормушка и вода, но кроме этого к полу были подсоединены проводки, по которым шел электрический ток. Время от времени психологи пускали разряд – не опасный, но достаточно мощный, чтобы крысы ощутили болевой шок. (Теперь понимаете, почему в эксперименте не участвовали дети?)*

*И вот наступил самый волнующий момент. Крыс выпустили и предоставили им выбор – в какую из трех клеток они предпочли бы вернуться. Попробуйте угадать, какую именно клетку выбрали животные, и в какую им не хотелось попасть ни при каком условии? На всякий случай повторю:*

- . клетка с кормушкой, водой и мультиком про Микки Мауса;*
- . клетка с кормушкой и водой;*
- . клетка с кормушкой, водой и электрошоком.*

*Угадали? Так вот, большинство крыс выбрали клетку с Микки Маусом. Если вы так и не поняли почему... вернитесь к первой главе и еще раз прочитайте книгу с самого начала! А вот второй по популярности вариант удивил психологов: многие крысы предпочли клетку с электрошоком той, в которой стояли только кормушка и вода. Это приводит нас к правилу номер три, самому важному в воспитании детей: умные существа, такие, как крысы (и дети), считают, что лучше уж с ними будет происходить что-то плохое, чем вообще ничего.*

Другими словами, любые стимуляция и возбуждение лучше, чем их отсутствие, даже если это связано с болезненными ощущениями.

Посмотрите на ситуацию глазами ребенка – как вы думаете, что предпочтительнее: когда тебя игнорируют или когда ругают и пусть даже шлепают? Что бы выбрали ваши дети? Естественно, если вы уделяете им достаточно позитивного внимания – хотя бы раз или два раза в день, – им не понравится ни тот, ни другой вариант.<sup>53</sup>

*Стив Биддалф*

**Уметь:**

***Простыми доступными средствами вы создали дома особую среду для проявления ребенком своих сильных задатков по различным направлениям деятельности.***

*Отрицание своего дарования – всегда ручательство таланта.  
Уильям Шекспир*

**Воспитание творческой личности или муштра?**

Успех воспитания зависит от того, насколько успешно родители смогут балансировать между требованиями, муштрой и предоставлением творческой свободы, которая необходима, чтобы талант ребенка раскрылся в полной мере. Давайте вместе попробуем понять, от чего зависит этот баланс.

*Для того и существуют родители, которые должны ребенку объяснить, что айкидо – это не только красивая форма, соревнования и движения, а огромный труд. Ты готов к таким нагрузкам? А то можно менять секции каждый год.* В жизни каждого родителя наступает момент, когда он понимает, что его ребенок – не вундеркинд с врожденным набором знаний и природными талантами. У разных родителей это происходит по-разному. Кто-то видит, как его сына, у которого отличные перспективы в большом спорте, обгоняет новичок. Кто-то, гордый сценическим талантом ребенка, благодаря которому тот выучил «У Лукоморья» всего за полчаса, сталкивается с другим маленьким талантом, который наизусть рассказывает всего Пушкина, причем с любого места, даже стоя на голове и чуть ли не жонглируя апельсинами.

Когда развеиваются иллюзии, родители решаются на радикальные меры и начинают вкладывать силы и деньги в развитие таланта ребенка. В этот момент, к сожалению, и совершаются самые большие ошибки. Дело в том, что родитель, как правило, сразу ждет какого-то выдающегося результата, демонстрации успеха и явного превосходства своего ребенка над другими. Если же ребенок не демонстрирует успеха, родитель начинает разочаровываться и нещадно критиковать свое чадо.

Критика – это самый верный способ заставить ребенка закрыться в себе и навсегда забыть о своем таланте. То есть, по сути, все происходит в точности наоборот. Участие родителя в развитии талантов ребенка приводит к тому, что маленький человек под тяжестью родительской критики и неодобрения навсегда утрачивает способность к предмету, который раньше любил.

Смотри, как у Пети получается. А ты почему так не можешь?» «Ты меня позоришь!» «Ты совсем не стараешься!» Эти три примера – три вида критики: сравнение с лучшими результатами других, оскорбление всей семьи и персональное оскорбление усилий самого ребенка. Согласитесь, что противостоять такому напору негатива маленькому человеку совсем непросто.

Но как же тогда корректировать поведение ребенка, если его нельзя критиковать? Неужели бросать его расти, как траву – что вырастет, то и вырастет? В поисках ответа я отправился читать японскую литературу по воспитанию детей. Оказывается, в стране восходящего солнца считается, что до четырех лет ребенок царь и бог, то есть ему разрешается буквально все, и все взрослые должны подчиняться его капризам.

От четырех до шести лет ребенок – старший слуга во дворце, он выполняет часть поручений, и его не сильно критикуют (попробуй покритикуй старшего слугу – он и суп отравить может, и самураев подговорить на мятеж). А вот с шести лет для ребенка начинается обычная жизнь младшего слуги в доме, полная обязательств, за проступки он может получать жестокие наказания.

---

53 [http://4itaem.com/book/sekret\\_schastlivyih\\_roditeley-291432](http://4itaem.com/book/sekret_schastlivyih_roditeley-291432)

*Не всем быть каратистами и борцами. Есть еще и ученые, и инженеры...* Надо смотреть по способностям. Не ломать характер, а развивать талант. Для японцев это кажется логичным, ведь ребенок получает максимум радости и счастья от жизни в раннем возрасте для того, чтобы быть готовым к строгой муштре в будущем.

Я бы не стал воспринимать японскую педагогическую практику буквально. В конце концов, у них мышление более образное и большая склонность к метафорам. Но основная идея может быть сформулирована следующим образом: на ребенка нельзя нагружать больше ответственности, чем он может принять. То есть маленький ребенок никак не может быть ответственен за «позор семьи», или за то, что «у кого-то получается лучше», или за то, что он «мало старается».

Кстати, мало старается ребенок, скорее всего, потому, что ему не интересны его занятия. За увлеченность предметом отвечают педагоги и родители. Возможно, ребенок не получил необходимую информацию для того, чтобы быть успешным. Может быть, ему нужны дополнительные занятия? Или он просто голоден, мало гулял, и ему сейчас совсем не до игры на фортепиано?

Что же, все-таки, делать, если ребенок старается, но показывает плохой результат? Надо ли ставить его в жесткие рамки и начинать муштру или, может быть, стоит попробовать развить в нем творческий интерес к занятию? Для меня ответ очевиден – если что-то у ребенка не получается, то его надо хвалить! Хотя бы за те старания, которые ребенок прикладывает для выполнения задачи. Вы, может быть, забываете, как тяжело вставать после падения? Тогда вспомните, как тяжело искать новую работу после увольнения, и вы поймете, что примерно испытывает маленький человечек, у которого не получается сделать что-то лучше всех.

Только после того, как вы похвалите ребенка, можно в серьезной форме обсудить с ним результаты его творчества. Здесь многие родители начинают «сюсюкать», предполагая, что с ребенком надо разговаривать на каком-то детском языке, иначе он их не поймет. Однако это не так, дети в состоянии понимать гораздо более сложные вещи, чем вам кажется. Надо просто найти подход. Для этого не забывайте хвалить детей, когда у них что-то не получается.<sup>54</sup>

*Дмитрий Борисенко*

### **Как воспитать одаренного ребенка?**

В Центре дополнительного образования детей «Планирование карьеры» города Томска в течение пяти лет реализуется проект «Родитель и ребенок – успешное будущее России». Важным направлением этого проекта является работа с семьей по воспитанию одаренного ребенка. Педагоги-психологи Центра участвуют в проведении родительских собраний с элементами психологического тренинга школ города, проводят индивидуальные консультации с родителями по вопросам гармонизации семейных взаимоотношений, разностороннего развития личности. За пять лет в мероприятиях проекта приняли участие более 5000 родителей.

Одаренные дети нуждаются в развитии независимости, способностей самоуправления и самодисциплины. Общеобразовательная школа, как правило, не ставит перед ними индивидуальных задач, поэтому они должны опираться на собственные силы и сами ставить себе цели в достижении развития личностных способностей. А помочь в этом – прямая задача родителей, которые, чаще всего, являются первооткрывателями таланта своего ребенка.

***Ответственность родителей проявляется в своевременном развитии в своих детях таких личностных качеств, как:***

- . интеллектуальная любознательность и готовность к исследовательскому риску;*
- . привычка опираться на собственные силы и готовность нести ответственность за свои поступки;*
- . умение помогать находить общий язык и радость в общении с другими людьми.*

На занятиях с родителями психологи Центра «Планирование карьеры» акцентируют внимание взрослых на создании условий для развития личностных качеств, способствующих проявлению таланта. Первый шаг в этом направлении – принятие самими родителями соответствующих позиций, демонстрация этих качеств собственным поведением.

<sup>54</sup> <http://deti.mail.ru/family/vospitanie-tvorcheskoj-lichnosti-ili-mushtra>

Стимулирующее влияние родителей на развитие одаренного ребенка – факт, подтвержденный многими биографическими исследованиями. Джон Стюарт Милль (1806–1873) – известный английский философ, логик, политэконом, этик и психолог был сыном Джеймса Милля, разностороннего мыслителя. Сын превзошел отца как по известности, так и по масштабу своих идей, однако период становления сына прошел под необычайно сильным воздействием отца. Отец стал обучать Джона Стюарта греческому языку в 3 года, латыни – в 8 лет. Отец постоянно поощрял чтение исторической литературы. В этих книгах изображались энергичные люди, справляющиеся с необычными обстоятельствами и преодолевающие трудности. Трудности приходилось преодолевать и самому Джону Стюарту, так как отец порой был не просто требователен, но и суров. Например, ему приходилось практиковаться в написании стихов, а они давались плохо, но отец заставлял продолжать это занятие в обязательном порядке. Все же отец не столько загружал память Милля, сколько стремился развить его способность к пониманию и мышлению: «Все, что могло быть обнаружено при помощи мышления, сообщалось мне только после того, как я истощал попытки достичь его сам», пишет Милль в своей «Автобиографии».

Характерной чертой семейного воспитания талантливых детей является то, что наиболее активным родителем в воспитательном отношении выступает, как правило, отец, а не мать. Нежные любящие отцы, много времени уделяющие детям и матери, воспитывающие независимость, любознательность и гибкость, развивают в своих детях черты, ведущие к продуктивному творчеству.

**Дэвид Льюис составил для взрослых ряд правил, исполнение которых стимулирует позитивное умственное развитие одаренного ребенка.** Список состоит из сорока утверждений, вот несколько из них, активно используемых педагогами-психологами Центра в работе с родителями:

1. Я отвечаю на все вопросы ребенка как можно более терпеливо и честно.
2. Я поставил стенд, на котором ребенок может демонстрировать свои работы.
3. Я не ругаю ребенка за беспорядок в его комнате или на столе, если это связано с творческим занятием и работа еще не закончена.
4. Я показываю ребенку, что он любим таким, какой он есть, а не за его достижения.
5. Я беру ребенка в поездки по интересным местам.
6. Я снабжаю ребенка книгами и материалами для его занятий.
7. Я приучаю ребенка к чтению с малых лет.
8. Я побуждаю ребенка придумывать истории, фантазировать.
9. Я хвалю ребенка за выученные стихи, рассказы и песни.
10. Я разрабатываю практические эксперименты, чтобы помочь ребенку больше узнать.
11. Я позволяю ребенку играть со всяким хламом.
12. Я помогаю ребенку находить заслуживающие внимания телепрограммы.
13. Я поощряю в ребенке максимальную независимость от взрослых.

Конечная цель нашей работы с одаренными детьми и их родителями по проекту «Родитель и ребенок – успешное будущее России» – создание психологического климата, в котором талантливый человек может использовать максимум своей энергии на продуктивные занятия. А делает счастливым одаренного ребенка то, что приносит удовольствие каждому ребенку без исключения – новые цели, новые объекты исследования, новые чувства и переживания.

А.А. Трофимова, педагог-психолог  
Журнал «Одаренный ребенок», №3, 2009.

**Уметь:**

**Путем наблюдения в сравнении с другими детьми вы определяете, к каким из конкретных занятий Ваш ребенок проявляет больший интерес и лучшие показатели.**

Гений указывает дорогу, талант идет по ней.  
Мария-Эбнер Эшенбах

### **Успех приходит к тому, кто выбрал правильный вид деятельности**

В последнее время с удовольствием перелистываю страницы книги «Успех», созданной Дженой Пинкотт и переизданной в России издательством Эксмо в 2010 г. У книги есть еще второе название «Советы по достижению ваших целей от необычайно успешных людей». Хочу привести из этой книги максимум, принадлежащую нашему замечательному поэту Иосифу Бродскому: «...Задача человека состоит в том, чтобы прожить свою собственную, а не навязанную или предписанную извне, пусть даже самую благопристойную, жизнь, ибо она у каждого из нас только одна, и мы хорошо знаем, чем все это кончается. Было бы досадно израсходовать свой единственный шанс на повторение чужого образа, чужого опыта».

Международные исследования по оценке роли государства в поддержке системы дошкольного образования показали, что данный тип инвестирования является одним из самых эффективных (в 8 раз!) среди всех типов инвестирования в экономику. 80% жизненных знаний у человека формируется до 6-8 лет. Именно от того, насколько правильно мы сможем заложить нужные знания и способности каждого ребенка в детстве, настолько будет успешна жизнь взрослого человека по собственному стандарту в будущем. Таким образом, отправная точка индивидуальной работы с ребенком должна быть приближена к ранним, дошкольным годам его жизни.

Моя жена после того, как наши старшие дети уже успешно адаптировались в школе, стала работать логопедом в детском садике. Параллельно она получила второе высшее образование по специальности. И пока шел процесс ее профессионального становления, мы каждый день вечером за ужином обсуждали ее достижения за пройденный день: вместе радовались маленьким успехам, а если что-то не удавалось сразу, то я как «домашний предсказатель» ее успокаивал и давал психологический настрой: «Все будет хорошо!» Все так и получалось. Супруга рассказывала про успехи детишек ее группы и не только в постановке правильной речи, но и про то, что у них, начиная уже с трехлетнего возраста, явно заметны исключительные особенности характера, что в поведении и в общении с детьми и взрослыми проявляется личность и что уже на первых занятиях ярко видны отдельные природные задатки того или иного ребенка.

Результаты работы логопеда-педагога над постановкой звуков и речи у ребенка отражаются в специальной речевой карте, которую разработали ученые и специалисты по коррекционной педагогике. По четким ответам логопеда в формализованных разделах карты впоследствии оцениваются как достижения самого ребенка, так и эффективность работы коррекционного педагога. Заполнение всех форм и разделов этой карты логопедами такая же обязательная работа, как и заполнение медицинской карты на приеме у врача. А вот специальной карты для диагностики выявления и инструментов индивидуального развития природных задатков, наклонностей и личностных качеств у здоровых детей почему-то нет. Так на мой вопрос мне сначала ответила жена, а потом подтверждение этому я получил у всех специалистов дошкольного образования, с кем в последнее время достаточно часто общаюсь, как ученых и преподавателей вузов, так и практиков – заведующих, методистов и воспитателей детских садов.

Именно эта простая идея подвигла меня заняться проектной деятельностью по разработке такой нужной, как посчитали сами практические специалисты, для каждого ребенка карты индивидуального развития. Но, как вы понимаете, путь от исходной идеи до конечной цели не простой, но настойчивость в сумме с умением организации проектов, помноженные на профессионализм и практический опыт специалистов дошкольников, и все это возведенное в степень истинной любви к нашим детям обязательно даст правильные результаты.

На первом этапе развития проекта было сформировано 7 рабочих групп из числа опытных практиков дошкольного образования (заведующие, старшие воспитатели, психологи и специалисты 5 инициативных ДОУ г. Чебоксары). В результате их работы были зафиксированы 80 основных задатков/наклонностей детей, которые достоверно определяются на основании точно выверенных и утвержденных педагогических методик и инструментов.

Как-то совсем недавно, но уже пять лет назад, работая над проектом по выявлению задатков и развитию одаренных детей, я пришел, опираясь на анализ своего родительского опыта, к короткой формуле счастливого родителя: «Главное, чтобы ваши дети были здоровыми и талантливыми». И когда я делился своим открытием с другими родителями, все искренне и безапелляционно со-

глашались с таким выводом. Поэтому мы уверены, что данную формулировку с небольшими добавлениями можно использовать в качестве миссии каждого детского сада: «Мы хотим помочь родителям стать счастливыми, потому что у них здоровые и талантливые дети». И вот в такой интерпретации все встает на свои места, и можно соединить в пару «коня и трепетную лань»: государство в лице ДООУ или начальной школы и каждого из родителей, чьи дети посещают детский садик или ходят в школу.

В чем основная фишка идеи нашего проекта? Разворачивание проекта будет охватывать максимальное количество детей, в идеале всех, посещающих детские садики и начальную школу. Принципиальная суть предлагаемой технологии относится к освоению и постоянному применению воспитателями дошкольных учреждений и учителей в начальной школе известных методик и специальных средств диагностики, четкому фиксированию задатков и организации системы раннего индивидуального развития выявленных способностей каждого ребенка. Для регистрации данных и результатов непрерывной диагностики разработана Карта диагностики и индивидуального развития способностей ребенка, включающая также описание выдающихся достижений родителей и ближайших родственников ребенка.

Данная образовательная технология относится к системе раннего индивидуального воспитания, начиная с дошкольного, и позволяет повысить эффективность работы учреждения образования. Настоящая технология предусматривает мягкую модернизацию ДООУ и начальной школы от привычной классической технологии групповой формы воспитания дошкольников и младших школьников к системе непрерывной, совместного с родителями, педагогической диагностики и индивидуальной работы с одаренными детьми. Умные родители занимаются развитием своих детей, начиная с детского сада. Поэтому данный проект нацелен на выявление и развитие сильных сторон человека с самого детства, способного во взрослой жизни в максимальной степени реализовать свои способности для улучшения качества своей жизни и доброго служения людям и обществу.

Детский садик работает, в первую очередь, на родителей (см. миссию). Поэтому при диагностике задатков ребенка обязательно учитываются результаты наблюдений, полученные от родителей ребенка. Не было бы для родителей счастья (в части выявления способностей их детей в детском саду), да несчастье (нехватка средств на оплату ЖКХ) помогло им в профессиональном воспитании их детей в ДООУ и, что еще важнее, личностного развития по программе умного и любящего родителя. Воспитатель группы в специальных разделах Карты ребенка, соответствующих 9 возможным направлениям развития, отмечает, когда, какой и в ходе какого исследования (наблюдения, игры или специального задания) был обнаружен, и будет развиваться новый задаток способностей у данного ребенка.

Что интересно, на каждой встрече с потенциально новыми участниками проекта в одном из детских садики городского или сельского муниципалитета (каждый месяц обычно я посещаю не менее трех-четырех ДООУ) старшие воспитатели и заведующие честно признаются, что обычно никто не фиксирует обнаруженные задатки ребенка. И в последующем они забывают об этом сказать родителям, специалистам или педагогам из учреждений дополнительного образования.

Именно на творческий союз воспитателя и родителя опирается идея проекта: позитивная динамика обнаруженных задатков ребенка профессиональными педагогами в последующем предполагает активное участие родителей в формировании системы и инструментов индивидуального развития способностей в будущий талант.<sup>55</sup>

Олег Г. Волков

### **Уметь:**

***Вы поддерживаете начинания вашего ребёнка: приобретаете необходимые инструменты и специальные пособия, оплачиваете индивидуальное обучение и творческие поездки.***

*Дети охотно всегда чем-нибудь занимаются. Это весьма полезно, а потому не только ни следует этому мешать, но нужно принимать меры к тому, чтобы всегда у них было что делать.*

*Ян Амос Коменский*

### Преклонение перед детством

В последнее время мир захлестнула «эпидемия» детоцентризма. Точнее, не весь мир, а ту его часть, которую принято называть цивилизованной. Почему так происходит и кто в этом заинтересован – тема обширная. Обширно и влияние данного явления, просочившегося во многие сферы нашей жизни.

Когда-то лозунг «Все лучшее – детям» украшал стены каждой школы, каждого детского сада и пионерского лагеря. Сегодня же никому не придет в голову писать эти слова на стене. Не потому, что они устарели – совсем нет! Просто нынешние родители, выросшие на «всем лучшем», настоль-



ко хорошо усвоили эту истину, что в повторении пройденного не нуждаются.

**Сейчас развит детоцентризм. Обычно после беременности и родов мужчине ставят на 101 место, а ребенка на первое.** Этот лозунг прочно укоренился в головах современных пап и мам, бабушек и дедушек. Он влечет их в многочисленные детские магазины, развивающие кружки и развлекательные центры. Он привычно сквозит почти в каждом материале средств массовой информации. Руководит он и законодателями, изобретающими все новые и новые поправки к законам о детях. Но вот парадокс, все эти благие намерения нередко оборачиваются против родителей и семьи в целом – а значит, и против детей.

Общепринятый культ ребенка приводит к бесконечной гонке родителей за пресловутым «самым лучшим», а их спортивный азарт подстегивается атмосферой недоверия, витающей в воздухе. Родителям не доверяют законодатели, а вслед за ними – врачи и учителя, те же отвечают им взаимностью. Но хуже всего, что мамы и папы как будто перестают доверять сами себе. Зачастую они пытаются доказать всем вокруг, что достойны называться хорошими родителями, потому что дают

своим детям «лучшее». К сожалению, под «лучшим» нередко подразумеваются вещи совершенно поверхностные, внешние.

Детоцентризм принято называть воспитательную концепцию, согласно которой все интересы семьи сосредотачиваются на ребенке. Проще говоря, это когда ребенок становится «пупом земли» для своих родителей, бабушек и дедушек. В глобальном смысле, детоцентризм – это признание детей «пупами земли» на государственном и межгосударственном уровне. Понятно, что в каждом из нас существует внутренняя потребность нежно любить свое чадо, всячески радовать его и оберегать от негативных сторон жизни. Это совершенно естественно. Плохо, когда в этом мы не знаем меры, когда потребности ребенка, истинные или мнимые, возводятся нами в абсолюты.

*Мне наплевать, кто что думает по поводу моего «культу ребенка». Но пока я могу позволить себе красиво одеть дочь, купить лишнюю игрушку, обнять, обцеловать и пойти у нее на поводу – я буду это делать! Кто же ее, кроме родителей, в культ-то возведет?* Плохо, когда отношения между супругами отходят на второй план, уступая место интересам розовощекого карапуза. Противоположительно, когда главу семьи «отсекают» на диван в гостиной, чтобы молодая мама с младенцем могли практиковать совместный сон. Неэтично, когда за общим столом, при гостях или пожилых родственниках, ребенку первому подают тарелку. Странно, когда женщина одевается «по остаточному принципу», начиная список необходимых покупок с фирменного детского комбинезона с шикарным мехом. Грустно, когда женщина в самом расцвете лет выглядит махнувшей на себя рукой, а то и «отжившей свое», или даже «списанной в утиль» рядом со своей разодетой дочерью-подростком. Недалековидно, когда родители пренебрегают заботой о собственном здоровье, жалея времени и денег на посещение врачей, но при этом полностью отдают себя детским кружкам и «развивайкам». А ведь подобные «перекося», режущие глаз стороннему наблюдателю, – только верхушка айсберга. Сама же суть в том, что все это имеет довольно серьезные последствия для семьи.

Как известно, дети по своей природе эгоистичны. Они редко ценят то, что им легко достается, и редко испытывают чувство благодарности родителям, пока не достигнут сознательного возраста. Зато смысл фраз, подобных «Это же ребенок!» или «Дети – наше все», они схватывают на лету. Для них это сигнал к возможности манипулировать любящими родственниками, а часто и прямой путь к вседозволенности.

Как правило, детоцентризм семейного масштаба проявляется в гиперопеке ребенка, которая может только навредить подрастающей личности. Чрезмерно опекаемый ребенок имеет все шансы вырасти инфантильным, несамодостаточным, нетерпимым к чужим недостаткам человеком, неготовым к трудностям и к преодолению себя.

Гиперопека, мотивированная лучшими побуждениями, имеющая целью сберечь жизнь и здоровье ребенка, развить его личность в «нужном» направлении, в конечном итоге существенно затрудняет его адаптацию к жизни в обществе и в семье. ***Детей стали рожать позже – вот и весь ответ! Детки после 30-ти более долгожданные, женщина реализует свое материнство с утроенной силой: эпоха дефицита прошла, покупать детям можно все, что захочется. У самой так же.***

Жизнь показывает, что дети очень быстро вырастают. Иногда они становятся взрослыми намного скорее, чем это успевают заметить их мамы и папы. И тогда вдруг выясняется, что многим родителям вылетевших из гнезда птенцов нечем больше жить. Чаще такое случается с мамами. Бывает, они обнаруживают, что потеряли собственную индивидуальность в погоне за успехами ребенка, в переживаниях за становление его личности, а от их супружеской жизни остались лишь руины.

Что же делать, чтобы всего этого не произошло? Сложно сказать однозначно, ведь жизнь – не аптека, в ней решения проблем не выдаются «по рецепту». И все же, не стоит забывать, что мы воспитываем детей не для себя (если, конечно, хотим видеть их счастливыми), а прежде всего, для того, чтобы они научились обходиться без нас.

Никто из нас в одиночку не сможет победить господствующий в мире детоцентризм, но кое-что в состоянии сделать каждый. Для начала хотя бы вспомнить одну немецкую пословицу, которая звучит так: «Чтобы поставить детей на ноги, надо снять их со своей шеи».<sup>56</sup>

*Ксения Меркулова,*

**Владеть:**

***С первых месяцев рождения вы с большим вниманием наблюдаете и фиксируете в книге достижений ребенка все основные проявления его интересов и склонностей.***

*Талант и знания – яркий свет. Без них из тьмы исхода нет.  
Абу Абдаллах Джафар Рудаки*

**Задатки ребенка: нужно ли их выявлять?**

«В связи с новыми подходами к системе дошкольного воспитания диагностика задатков и развитие обнаруженных наклонностей у дошкольников является актуальным. Но, к сожалению, методик, валидных и надежных тестов для определения способностей у дошкольников практически нет. Какие методики используете Вы? Важно не ошибиться, не упустить время. Личность дошкольника, на мой взгляд, должна развиваться гармонично». Так комментирует Лариса Попкова аннотацию и материалы, предоставленные мною на 13-й Всероссийский интернет-педсовет:

[http://pedsovet.org/component/option,com\\_mtree/task,viewlink/link\\_id,26844/Itemid,5461420/](http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,26844/Itemid,5461420/)

И ее мнение, как и мнение большинства иных высоконаучных специалистов в области детской психологии и раннего развития, судя по их регалиям, наличию дипломов, степеней, учебников, монографий и личных сайтов для оказания платных консультаций, весьма весомо и для родителей, и для педагогов-практиков (воспитателей ДООУ и школьных учителей), ежедневно работающих с детьми. Только пользы мало от такого вот заключения: «Важно не ошибиться... Личность дошкольника должна развиваться гармонично». Куда как проще ничего не делать – значит, не ошибаться! Не ошибаться самим, но самое главное, не давать действовать другим, чтобы и они, не дай Бог, не ошиблись.

И вот из боязни ошибиться воспитатели, даже если и обнаружили у ребенка какие-то задатки, например, в музыке или в художественном творчестве, ничего сами не делают для его развития и, уж тем более, ничего не говорят про возможности их развития родителям ребенка. А ведь иначе произойдет «ужасная катастрофа», если преждевременно поставить печать «талант!» на судьбу пятилетнего ребенка, который впоследствии окажется просто классным музыкантом. Но вот какой грех страшнее: бездействовать, из страха сделать что-то не так или делать, ошибаться, исправлять ошибки и снова действовать? Разумному человеку, наверное, мне так кажется, вывод понятен.

Сегодня суровая статистика, составленная на основе данных «не валидных методик и тестов», свидетельствует, что одаренных детей у нас рождается лишь около 5%. Правда, это число потом с годами обучения детей в системе застандартизированного российского образования еще в 5-10 раз сокращается. Вот такая арифметика... Это как аксиома, не требующая доказательства, но которую нужно принимать, как свершившийся факт. При этом, с другой стороны, опираясь на другие научные изыскания, те же самые ученые от дошкольной педагогики уверенно заявляют, что каждый интеллектуально здоровый (сохраненный) ребенок талантлив или одарен в какой-нибудь сфере человеческой деятельности. Ну разбери их тут!

О статистике. Напомню известное высказывание, приписываемое премьер-министру Великобритании Бенджамину Дизраэли: «Существуют три вида лжи: ложь, наглая ложь и статистика. Так вот, в данном случае результаты статистики по одаренности, даже исходя из тех же научных обоснований, в десятки и даже сотни раз отличаются от потенциальных возможностей, заложенных в человека Богом, судьбой или родителями, кому как ближе. На каком же этапе происходит прощание с так и не раскрытой одаренностью ребенка, с его задатками, так и не ставшими способностями и талантом? И на это у нашей науки есть абсолютно точный ответ – в период детства, на этапе раннего развития человека, от 2-3 лет и, в основном, до 15-17 лет. Это период самого благоприятного выявления и эффективного развития наклонностей человека в творческие способности.

В такой ситуации, боясь показаться полными неучами, когда сами ученые признали, что «к сожалению, методик, валидных и надежных тестов для определения способностей у дошкольников практически нет», большинство родителей и педагогов-практиков, вздохнув глубоко и огорченно, поднимают высоко вверх правую руку, а затем обреченно и резко ее кидают вниз: «Ну и все! Зна-

чит, нет у ребенка никакой одаренности». Для большинства вопрос однозначно разрешился на «научной основе». Наш ребенок как все, что же тут плохого?

Но настоящие родители, искренне любящие и уверенные в уникальные способности своего ребенка, правда, пока никак еще не проявившиеся какими-то особенными задатками, используют привычный метод «тыка». И начинается исследовательская экспедиция-поход с ребенком по спортивным секциям, художественно-музыкальным школам, танцевальным кружкам, в общем, по всем возможным центрам дополнительного образования, в зависимости от наличия личных финансовых средств и возможностей их населенного пункта. Авось где-то этот самый талант ребенка, может быть, и выстрелит. Хотя бывает и проще. Не получилось у самого родителя в детстве научиться играть на фортепиано, так пусть хоть мой ребенок в «музыкалке» поучится! А что касается личного детского интереса-мотивации к той или иной деятельности, то на это обычно обращают внимание только самые умные родители.<sup>57</sup>

Олег Г. Волков

### **Владеть:**

***Развитием ребенка занимается специально подобранный талантливый педагог, способный заинтересовать, увлечь и помочь ему достичь максимальных результатов.***

*Тот, кто, обращаясь к старому, способен открывать новое, достоин быть учителем.  
Конфуций Кун-цзы (Учитель Кун)*

### **Город Мастеров – союз выдающихся Учителей и одаренных детей**

Каждый ли ребёнок может стать выдающимся профессионалом? Наш ответ, возможно, удивит некоторых – практически каждый. Каждый интеллектуально здоровый ребёнок, не имеющий серьёзных психических или физических отклонений, может стать Леонардо или Микеланджело своего Дела. Главное – это вовремя выявить его наклонности и предрасположенность к той или иной деятельности. Сегодня во всех российских школах и даже в некоторых «продвинутых» детских садах педагоги и родители составляют и наполняют «портфолио» достижений детей, прикладывая черно-белые копии и цветные сканы их дипломов и грамот побед, а также свидетельств и сертификатов участия в различных конкурсах и соревнованиях.

И это правильно. Вот только очень часто почему-то ни дети и ни родители не придают этому вопросу бумаг особого значения. Более того, на встречах с родителями и педагогами мне часто задают вопросы типа: «Да, мы заметили (или пока еще не заметили) в своем ребенке, например, музыкальные задатки. И что нам теперь делать?» Большинство удивится, есть же стандартный, лежащий как бы на поверхности ответ: «Ведите ребенка в музыкальную школу». Настолько стандартный ответ, что родители на него отвечают сами: «Приводили, его прослушали и даже приняли, но уже через месяц-два-три, в лучшем случае уже через год, ребенок бросил занятия и не хочет ходить в музыкалку».

Немного отвлекусь и расскажу свою похожую родительскую историю. Наш средний сын еще в дошкольном возрасте отметился своеобразными рисунками, точными линиями, правильными силуэтами. Мы с женой прошли этот стандартный путь. Сначала выяснили, где поблизости, по месту нашего жительства, находится детская художественная школа, и параллельно с занятиями в 1 классе своей школы мы стали его по вечерам два раза в неделю возить в художественную школу. Недолго, как и большинство других родителей. Антошке занятия у молодого педагога, к которому нас определили, не нравились, да и мы никакого прогресса в умениях ребенка не увидели. Поэтому, когда сын сказал, что все, он больше не будет ходить в художественную школу, мы с чувством одновременного облегчения – по два с половиной часа два раза в неделю будут сэкономлены, быстро согласились с таким решением. При этом, конечно же, сделали вывод, что значит, нет у ребенка художественных способностей. Но это оказалось не так или не совсем так. Позже, в старших классах, а затем, уже будучи студентом, он никогда не бросал карандаш, а впоследствии даже заменил его на фотоаппарат и фотошоп. Сейчас он профессионально занимается фото-художественным

<sup>57</sup> <http://под21.рф/articles/list?id=1>

творчеством, которое кроме удовольствия приносит ему и какие-то доходы. Вот только пришел он к этой цели длинной окольной дорогой, хорошо, что она все-таки вывела его на то детское увлечение. Но жаль, что не повстречался ему вовремя свой Учитель.

И сразу же другая наша родительская история, полная противоположность первой. Здесь речь пойдет о нашем третьем сыне, Федоре, который младше Антона ровно на 10 лет. В нем очень рано проявились музыкальные наклонности, чувство музыки и такта, хороший слух, музыкальная память, желание подпевать. Мы с привычным чувством родительского умиления и удивления наблюдали



за его «творчеством» достаточно долго, аж до окончания им первого класса. И вдруг неожиданно для нас, Эллочка, профессиональный музыкант, супруга друга моего младшего брата, уверенно сказала, что Феде надо учиться и что она рекомендует нас поступать в Детскую музыкальную школу №1, и, что важно, именно к Анжелике Викторовне Сидоровой. Неожиданно потому, что явных музыкантов в нашей семье как бы нет, хотя у мамы Ирины, моей жены, было большое желание ходить в «музыкалку» и задатки к музыке были. Вот только некогда было ее родителям заниматься такой чепухой, так что не случилось из нее музыканта.

Как вы понимаете, история на этом не закончилась, а только началась. Сегодня Федор уже студент первого курса музучилища по классу флейта. Он поступил туда после окончания 9 класса элитной чебоксарской гимназии № 5, в которую он с пятого класса ходил как из-под палки. Вплоть до девятого класса почти еженедельно он утром, когда мы вместе готовились выйти из дома, страдальчески произносил: «Как я не хочу идти в школу!». Я ритуально задавал один и тот же провокационный вопрос: «В музыкальную школу не хочешь идти?» Нет, туда он ходит с удовольствием. Он может в ней пропадать хоть круглыми сутками, хотя иногда от большого напряжения, связанного с репетиционной и концертной деятельностью, конечно устает. Но если завтра нужно будет появиться в школе в 8 часов утра, он с вечера поставит будильник, сам проснется и поверьте, за все восемь лет он практически ни разу не опоздал на занятия.

Восьмилетний период учебы в музыкалке не показался ни нам, его родителям, ни ему долгим, потому, что это было время исключительно желанных занятий (правда, это относится не ко всем предметам, с некоторыми педагогами были и натянутые отношения). Ну и, соответственно,

результаты. Мы уже устали вести счет всем его победам, призам и наградам. Иногда, в качестве показательного примера, я спрашиваю коллег или родителей: «Скажите, вот сколько раз Вы были в Венеции?» Редко кто из них ответит, что один раз, а вот Федя с восторгом заявляет, что Венеция – это его любимый город. Он там был уже три раза, принимая участие в международных музыкальных фестивалях и конкурсах. Но я сам в Италии ни разу не был.

А все почему? Просто он занимается у лучшего российского педагога, для которой в течение учебного года нет ни одного выходного дня. Ее время индивидуальных занятий с учениками, а их, начиная с пятилетних малышей и кончая бабушками своих учеников, более 50 человек! И она для них вторая Мама, когда надо очень требовательная, но всегда добрая и заботливая. Она составляет для каждого из них индивидуальную программу обучения, добивается достижения ими своих максимальных результатов. В соответствии с их достижениями выводит их на большую сцену, на российские и международные конкурсы, фестивали, концерты. А с лучшими учениками продолжает заниматься и уже после окончания музыкальной школы, оставаясь их руководителем, когда они поступают на профессиональное обучение в вузы и музучилища.

подавляющее большинство известных музыкантов и спортсменов (исключения подтверждают правило) начинали заниматься в 5-6 лет. Или даже раньше. Именно поэтому выявлять индивидуальные задатки необходимо с раннего детства, в последующем развивая их. А как же слух, талант, способности? Музыкальный слух развивается. А способности? Вопрос в том, о каком уровне профессиональной деятельности идет речь, и о том, с каким преподавателем будет заниматься ребенок.

Если ребенок занимается у человека, который сам никогда даже не участвовал в конкурсах и соревнованиях, который имеет диплом педагога, но не любит детей и не стремится им помогать развивать свои сильные профессиональные качества, кто работает не на результат (Ученик да превзойдет своего Учителя), а на стандартную ставку штатного работника, то его вряд ли ждут большие достижения и успех. А если ученик занимается у успешного Мастера, эффективного и творческого Учителя, чьи прежние ученики неоднократно становились победителями на различных конкурсах, соревнованиях, олимпиадах и других мероприятиях, то шансы стать профессионалом, известным и знаменитым не только в узких кругах, но и во всей стране и во всем мире возрастут в несколько раз.

Итак, вывод! ***Развитие обнаруженных задатков будет эффективным и результативным, если:***

*а) начать заниматься с раннего детства;*

*б) у самых лучших Учителей.*

Если задатки не развивать, то они могут потухнуть, и в человеке может «умереть» великий композитор, хотя караоке он, конечно, петь сможет...

А как простым родителям найти уникального Учителя, такого нужного для их одаренного ребенка? Даю свой совет – на примере, который произошел летом, в начале июня 2012 г., когда я на электричке ехал из Москвы в Коломну. Где-то на полпути в вагон зашли и сели напротив меня две дамы и дочка одной из них, лет семи-восьми. Когда встречаются женщины, то, конечно, много разговоров ни о чем, похожих на простое времяпровождение, к которым обычно не прислушиваешься, потому как они не несут никакой информации для других. Но тут зашла речь, которая меня краем уха заинтересовала. Мама дочки делится с подругой желанием отправить дочку в музыкалку. И подруга, опираясь на свой богатый жизненный опыт, категорично ее отговаривает, заявляя, что ничего хорошего из этого не выйдет. Мол, научится она барабанить «Собачий вальс», вот и все музыкальное образование. Через одну-две станции подруга вышла, и я решил на примере своего сына рассказать, что не все так мрачно, что главное надо поступить в класс к лучшему музыкальному педагогу. И вот тут родитель задает правильный вопрос: «А как узнать, кто из учителей трех музыкальных школ Коломны самый лучший, и как нам на него выйти?».

И вот мой ответ обычной маме, которая не имеет друзей из музыкального бомонда: «А Вы пойдите в любую из этих музыкальных школ, но даже не заходите в кабинет ни к директору, ни к заму, не обходите все музыкальные классы. Просто спросите дежурного вахтера, бабушку, сидящую на входе: «А дипломы-грамоты учеников какого музыкального педагога чаще всего появляются на общем стенде объявлений? И как Вам позвонить этой условной Марии Михайловне Музыкан-

товой?» Поверьте, это будет самое быстрое, доступное и эффективное решение вопроса. Потому как, если у Марии Михайловны ежегодно 5-7 победителей, то и Ваш ребенок, у которого пока нет своего особенного пристрастия к конкретному музыкальному инструменту, получит правильное музыкальное образование у лучшего педагога.

Но такое решение вопроса имеет определенные ограничения. Допустим, вы со своим ребенком живете в сельской местности, и ни в вашем селе, ни даже в райцентре нет не то что лучшего педагога, нет даже учреждения дополнительного образования для занятий и развития вашего одаренного ребенка. Что же делать в это ситуации? И вот второе основное новшество нашего проекта: мы хотим помочь родителям в эффективном развитии задатков и наклонностей их детей, начиная с дошкольного возраста, через содействие в правильном выборе успешного педагога. Цель планируется достичь путем формирования на первом этапе открытой электронной базы «Города Мастеров» – лучших Учителей Чувашской Республики, а в последующем Приволжского федерального округа и России в целом.

Наша аксиома: **«Портфолио творческих достижений формируется в «котле» инновационных технологий, требовательности и любви успешного Мастера к своему незаурядному ученику».**

В ближайших планах организаторов создать в России общий «Город Мастеров» как эффективную систему поддержки достойных: талантливых учеников и выдающихся педагогов.

На сегодняшний день тренерами, учителями, педагогами работают большое количество людей, однако быть выдающимся педагогом, тренером дано не всем. И только 3-5% от всех педагогов способны творчески подойти к выявлению задатков детей и их максимальному развитию. То есть воспитать и создать из одаренного ребенка креативного Профессионала, прославленного Чемпиона, выдающегося Мастера, талантливого Созидателя.

Эффективность и результативность Учителя демонстрируют не его научные статьи, почетные звания или грамоты, а достижения и профессиональная успешность его учеников. Ведь свет и блеск чистого кристалла выдающегося преподавателя отражается десятками граней побед и признаний его учеников.

Поэтому если родитель хочет помочь своему ребенку достичь больших успехов на поприще его лучших способностей, ему необходимо обратиться к самому успешному педагогу, Учителю – мастеру в своем деле. Именно создание базы лучших, выдающихся преподавателей, тренеров, педагогов и мастеров своего дела поможет в будущем сформировать в России поколение здоровых и талантливых инноваторов.

Известная максима: «Чтобы стать выдающимся человеком, нужно встать на плечи великих».<sup>58</sup>

*Олег Г. Волков*

### **Владеть:**

***Вы с педагогом умеете поддерживать интерес ребенка к активному развитию его способностей через постоянное усложнение заданий и участие в различных конкурсах.***

*Детей надо учить тому, что пригодится им, когда они вырастут.*

*Аристипп из Кирены*

### **Карта развития ребенка – эффективный инструмент педагога**

Мы с детства привыкли, что когда идем в поликлинику на прием к врачу, то сначала в регистратуре получаем свою медицинскую карту. И врач в своем кабинете, перед тем как что-то начинать с нами делать, обычно знакомится со своими и основными записями врачей-коллег, ранее внесенными в Вашу медкарту. Далее следуют вопросы, что Вас привело, какие жалобы и самочувствие. Бывает, что информации, полученной из Ваших ответов, ему недостаточно для принятия правильного лечения. *И врач назначает больному сдать ряд необходимых анализов, пройти специальное диагностическое исследование, чтобы увидеть реальное состояние пациента и на этом основании составить индивидуальный курс лечения. Все это он отражает в Вашей медкарте, приклеивая в нее результаты проведенных исследований.*

<sup>58</sup> <http://под21.пф/articles/list?id=1>

Никому из нас это не кажется неправильным или излишним – иметь индивидуальную медицинскую карту. Наверное, когда у некоторых пациентов есть личный врач, который знает состояние своего пациента вдоль и поперек, такая медкарта, возможно и не нужна. Хотя, с точки зрения предостережения от возможных последствий, опытный врач будет обязательно фиксировать в медкарте как результаты проведенных анализов, так и свои рекомендации по лечению.

**Быть здоровым, безусловно, очень важно. Но для человека, считающего себя Homo Sapiens, не менее важно быть успешным и чувствовать себя состоявшимся.** А вот эти показатели жизни своими корнями уходят в раннее детство ребенка. Если точнее, то в реализованные способности, выросшие из задатков и наклонностей (склонностей, как модно говорить в околонаучных кругах) и выпестованные добрыми и сильными руками лучших Учителей.

Здесь следует провести прямую аналогию генетических предрасположенностей человека к тем или иным заболеваниям с такими же генетически обусловленными задатками будущих способностей и одаренности. **Само слово одаренность подразумевает, что мы получаем некий ДАР свыше, в первую очередь, от наших родителей.** Поэтому, чтобы как можно раньше предугадать возможное направление перспективного развития ребенка, следует собрать информацию обо всех лучших представителях рода ребенка с указанием их достижений в соответствующей сфере человеческой культуры.

Для врача основной информацией для назначения лечения являются данные результатов анализа, выходящие за норму, за средние показатели. **Тогда как для педагога, работающего на развитие ребенка, а не на почасовое его сопровождение в условной «камере хранения» под названием детский сад или школа, такими показателями будут выявленные им задатки ребенка, которые выражены лучше, сильнее, ярче, чем у других детей этой группы в садике или одноклассников в школе.**

Значения показателей, характеризующих работу органов человека в нормальном, здоровом режиме, опытный врач-диагност знает наизусть, а если в чем-то не уверен, то у него всегда под рукой необходимые медицинские справочники. В этих справочниках, кстати, содержатся и принятые (разрешенные) методы лечения, которые можно адаптировать под конкретного больного. Воспитателю в группе детского сада или учителю в школе, с одной стороны, несколько труднее, потому как нет объективно выявляемых цифровых показателей одаренности. Но, с другой стороны, ему проще, потому как **педагог может простым методом сравнительного наблюдения выявлять, кто из детей, вверенной ему группы, обладает более сильными задатками в той или иной сфере направления развития ребенка.**

**Видеть в каждом интеллектуально здоровом (сохранном) ребенке Микеланджело или Леонардо (да Винчи или ди Каприо, кому как больше нравится) – именно в этом истинная роль педагога.** И первая скрипка в этом оркестре (Развитие Одаренных Детей), под руководством дирижера – умного родителя, находится в руках воспитателя группы дошкольного учреждения или первой учительницы, в класс которой ходит будущая одаренность. Именно они первыми, часто даже раньше, чем родители, становятся свидетелями и даже источниками первых маленьких проявлений задатков и наклонностей у будущих талантов. **Как же важно вовремя зафиксировать это, пусть незначительное позитивное отличие данного ребенка от средних показателей детей в общей группе. Чтобы потом с восторгом поделиться своим открытием с родителями ребенка.** С одной только целью – привлечь их к процессу по выработке программы индивидуального развития как личного «Лифта в будущее» одаренного ребенка у лучшего педагога.

Врач, контролирующий ход лечения своего пациента, проводит время от времени промежуточные и контрольные исследования и анализы. Он должен видеть, что процесс идет в правильно направлении, а если появляются новые неожиданные результаты, нужно быть готовым, чтобы внести специальные корректирующие шаги в текущее лечение. Схожая аналогия и с процессом выявления задатков и развития способностей ребенка. **Внимательный педагог должен отслеживать, как со временем происходит динамика развития обнаруженных задатков.** Еще более внимательно он должен реагировать на возможное проявление новых задатков и иных наклонностей, чтобы своевременно предложить родителям и самому ребенку новую траекторию его возможного развития.

Именно для такого процесса ранней диагностики и развития задатков и наклонностей одаренных детей предназначена авторская Карта диагностики и развития ребенка. Карта может иметь три уровня: дошкольный период (с 3 до 7 лет), период начальной школы (с 7 до 11 лет) и период интеллектуального развития (с 11 до 15 лет). Но именно первому, дошкольному периоду жизни ребенка, разработчики предлагают уделять главное и основное внимание. Потому что все наши достижения родом из детства.

**Сама по себе предлагаемая Карта диагностики и развития ребенка – это не новая методика и не технология, это условно новый, но очень необходимый инструмент для достижения эффективных результатов по своевременному выявлению задатков и раннему развитию способностей детей.** Так же, как и медкарта не является для врача специальной методикой или технологией лечения пациента. Но именно эти карты помогают отслеживать во времени все этапы развития болезней-способностей, от их первого проявления до стадии успешных результатов. Одновременно они являются источником, исходной точкой для профессиональной оценки специалиста, врача или педагога по таким показателям, как их умение своевременно обнаруживать болезни-наклонности и назначать правильное лечение-развитие.

«Как все просто и понятно», «Почему такой карты раньше никто не придумал», «Стало интереснее работать, потому что стараешься увидеть в каждом ребенке скрытые возможности», «Теперь родители детей ценят больше нашу работу» – вот только несколько высказываний воспитателей и заведующих детских садов, в которых ведется наш проект как республиканская экспериментальная программа.

**Миссия проекта: «Мы хотим помочь родителям быть счастливее, потому что их дети здоровые и талантливые».** И в этом некоторую помощь оказывают медкарта и карта развития ребенка.<sup>59</sup>

*Олег Г. Волков*

#### **Владеть:**

**Вы поддерживаете индивидуальное развитие своего ребенка у лучших преподавателей, наставников и консультантов.**

*Добродетель родителей – большое приданое.  
Гораций Флакк Квинт*

#### **Где учатся дети сотрудников силиконовой долины?**

Технический директор eBay отправил своих детей в школу без компьютеров. Так же поступили сотрудники и других гигантов Силиконовой долины: Google, Apple, Yahoo, Hewlett-Packard.

Эта школа имеет очень простой старомодный вид – доски с цветными мелками, книжные полки с энциклопедиями, деревянные парты с тетрадами и карандашами. Для обучения в ней используют привычные, не связанные с новейшими технологиями, инструменты: ручки, карандаши, швейные иглы, иногда даже глину и др. И ни одного компьютера. Ни одного экрана. Их использование запрещено в классах и не поощряется дома.

В прошлый вторник в 5 классе дети вязали на деревянных спицах небольшие образцы из шерсти, восстанавливая навыки вязания, полученные в младших классах. Этот вид деятельности, как утверждает школа, помогает развитию способности решать сложные задачи, структурировать информацию, считать, а также развивает координацию.

В 3 классе учительница упражняла учеников в умножении, попросив их быть быстрыми, как молнии. Она задавала им вопрос, сколько будет четырежды пять, и они все вместе кричали «20» и сверкали своими пальчиками, выводя нужное число на доске. Полная комната живых калькуляторов.

Ученики 2 класса, стоя в кругу, повторяли за учителем стихотворение, одновременно играя с мешочком, наполненным фасолью. Цель этого упражнения – синхронизировать тело и мозг.

И это в то время, когда по всему миру школы торопятся оснастить свои классы компьютерами, а многие политики заявляют, что не делать этого – просто глупо. Интересно, что противоположная

<sup>59</sup> <http://под21.пф/articles/list?id=1>

точка зрения получила широкое распространение в самом эпицентре высокотехнологичной экономики, где некоторые родители и педагоги дают понять: школа и компьютеры не совместимы.

Приверженцы обучения без IT-технологий уверены, что компьютеры подавляют творческое мышление, подвижность, человеческие взаимоотношения и внимательность. Такие родители считают, что, когда будет действительно нужно познакомить своих детей с последними технологиями, у них всегда будут для этого требующиеся навыки и необходимые возможности у себя дома.

По мнению Энн Флин, директора по образовательным технологиям Национального совета по школьному образованию, компьютеры необходимы. «Если школы имеют доступ к новым технологиям и могут их себе позволить, но при этом не используют их, они лишают наших детей того, чего они могут быть достойны», – заявила Флин.

Пол Томас, бывший учитель и профессор Университета Фурмана, написавший 12 книг об образовательных методиках в государственных учреждениях, не соглашается с ней, утверждая, что для образовательного процесса лучше, если компьютеры используют как можно меньше. «Образование – это, прежде всего, человеческое переживание, получение опыта, – говорит Пол Томас. – Технология только отвлекает, когда нужны грамотность, умение считать и способность критически мыслить».

Когда сторонники оснащения классов компьютерами заявляют, что компьютерная грамотность необходима, чтобы противостоять вызовам современности, родители, считающие, что компьютеры не нужны, удивляются: зачем спешить, если все это так легко освоить? «Это супер легко. Это примерно так же, как научиться чистить зубы, – говорит мистер Игл, сотрудник Силиконовой долины. – В Google и подобных местах мы делаем технологии настолько тупо простыми, насколько это возможно. Не вижу причины, по которой ребенок не сможет освоить их, когда станет старше».

Сами же ученики не считают себя обделенными высокими технологиями. Они время от времени смотрят фильмы, играют в компьютерные игры. Дети говорят, что даже разочаровываются, когда видят своих родителей или родственников, опутанных разными устройствами.

Орад Камкар, 11 лет, рассказал, что недавно ездил в гости к двоюродным братьям и сестрам и оказался в окружении пяти человек, которые играли со своими гаджетами, не обращая на него и друг друга никакого внимания. Ему пришлось трясти каждого из них за руку со словами: «Эй, ребята, я здесь!»

Фин Хейлиг, 10 лет, отец которого работает в Google, говорит, что ему нравится учиться с карандашами и ручками больше, чем с компьютером, потому что он сможет увидеть свой прогресс в развитии спустя несколько лет. «Через несколько лет я смогу открыть свои первые тетради и увидеть, как я раньше плохо писал. А с компьютером это невозможно, там все буквы одинаковые, – говорит Фин – Кроме того, если уметь писать на бумаге, то можно будет писать даже если на компьютер прольется вода или отключат электричество».<sup>60</sup>

### **Почему проект успешно работает или как создать систему?**

Для меня этот учебный год, в соответствии с принятыми планами, прошел в основном в решении организационных вопросов мониторинга и продвижения проекта в городских и сельских муниципалитетах Чувашии. А также широкой презентации целей и результатов проекта для специалистов и заинтересованных лиц как в России, так и за рубежом. Поэтому в отличие от прошлого учебного года уже практически не проводилось рабочих семинаров для участников второго и третьего года эксперимента (не было необходимости). Тем приятнее было получить их отличные, документально подтвержденные, результаты работы за 2012/2013 учебный год.

Если вкратце, то по данным руководства этих детских садов, относительное количество детей, у которых воспитатели и специалисты ДОО совместно с родителями выявили индивидуальные задатки и наклонности, увеличилось в сравнении с итогами прошлого года с 20% до 52% (в 2,5 раза!). А в ДОО № 45 количество таких детей составило 77%! В ДОО №10 почти в шесть раз возросло количество детей, участвующих в различных конкурсах муниципального, республиканского, всероссийского и даже международного уровней. Таким образом, практика убедительно подтверждает красивые теоретические выводы, что каждый интеллектуально здоровый (сохраненный) ребенок потенциально талантлив.

<sup>60</sup> [http://znatech.ru/proekty/fbarrier/gde\\_uchatsya\\_deti\\_sotrudnikov\\_silikonovoj\\_doliny/](http://znatech.ru/proekty/fbarrier/gde_uchatsya_deti_sotrudnikov_silikonovoj_doliny/)

Каким образом и за счет чего были достигнуты такие реальные результаты? Отвечаем, что достичь высоких результатов оказалось не просто, а очень просто... Нужно выполнить всего одно условие – понять принципы образовательной технологии проекта и сформировать в своем образовательном учреждении систему, основанную на этих принципах. А вот об этом мы сейчас поговорим чуть поподробнее. Итак...

**Первое. Основополагающий принцип повторим еще раз: «Каждый интеллектуально сохраненный ребенок – потенциально талантлив».** Задача взрослого окружения и, в первую очередь, родителей – выявить у ребенка его природные и мотивированные задатки. Чтобы помочь развить склонности одаренного ребенка в уникальные способности и, возможно, в талант. И тут заложена главная компетенция взрослых – Любовь к ребенку. Любовь, как это определила для себя мать Тереза: «Надо любить – только и всего, ...смысл жизни каждого смертного лишь в том, чтобы любить и быть любимым». Любить настолько, чтобы видеть в каждом ребенке потенциального Леонардо или Микеланджело. Поэтому я бы еще в приемной комиссии педвуза, вместо всяких ЕГЭ и экзаменационных оценок, определял профпригодность быть педагогом именно по одному качеству – компетенции абитуриента – умении любить детей.

**Второе. Надо понимать и честно признать, что всех родителей можно условно разделить на три категории: настоящих, потенциальных и случайных.** С первой категорией все хорошо и понятно, «их не надо просить ни о чем». Они сами все возможное и нужное сделают сознательно для своих детей, ибо прекрасно видят их задатки и наклонности, и понимают, где и как их следует развивать. Но настоящих родителей, к сожалению, не более 15-20%, так утверждает статистика. Поэтому основная работа воспитателей, педагогов и специалистов должна быть нацелена на работу с детьми «потенциальных» родителей. А эта категория родителей, действующая по принципу «как все», – самая основная, их более 60%. Они, конечно, любят своих детей, но очень сомневаются и даже почти не верят в то, что их ребенок может быть вдруг одаренным и талантливым. И вот смысл всей работы профессионального педагога следует заключить не просто в деятельности по выявлению уникальных задатков и наклонностей у детей таких родителей. Но в практической реализации миссии нашего проекта: «Мы хотим помочь родителям быть счастливее, потому что их дети здоровые и талантливые». Ну и теперь о третьей категории родителей с условным названием «случайные». Их, как считают специалисты ДОУ и школ, не меньше, а может быть теперь даже и больше, чем «настоящих» родителей. Работа с этой категорией родителей будет для педагогов самой проблемной. Но результаты развития и победы этих детей, достигнутые вопреки, а не благодаря помощи родителей, одновременно будут и самой высокой оценкой профессионализма и любви педагогов к детям.

**Третье. Как говорят инженеры: «Чем проще схема, тем лучше она работает».** Поэтому в нашем проекте основная суть и принципы системы основаны на здравом смысле. То есть в ней нет никаких заумных «образовательных технологий», новых «педагогических методик», как будто «специально придуманных ИКТ» или иных «диссертационных задумок», а также «сложных схем» оформления результатов и «большого числа шаблонов» отчетности выполненной работы. Все сделано так, чтобы было понятно и удобно в пользовании воспитателю самого обычного сельского детского садика и родителю, не имеющему не только педагогического, но и даже любого профессионального образования.

**Четвертое. Самым главным делом взрослого (как воспитателя, так и родителя) в проявлении истинной любви к ребенку является внимательное наблюдение за мотивированной деятельностью детей.** Чтобы затем, путем честного сравнения результатов выполнения детьми группы/класса определенного задания (лучше в игровой форме), выявить по олимпийской системе 1-3 лучших детей с ярко выраженными задатками и склонностями к этой деятельности. И важно зафиксировать одним предложением в соответствующем разделе личной карты диагностики и развития ребенка: когда, какие и в ходе какого исследования обнаружены у него эти сравнительно лучшие задатки и наклонности.

**Пятое и, наверное, самое главное. Педагоги должны создать вокруг и для каждого ребенка свою индивидуальную, но комплексную систему развития,** включающую, конечно, родителей ребенка, а также педагогов дополнительного образования и профессиональных специалистов конкретной

сферы деятельности. Талант педагога заключается не столько в том, чтобы быть профессионалом своего дела, а сколько в умении проявиться творческой мотивации у одаренного ребенка к одному или нескольким задаткам и сформировать окружение необходимой помощи и достойной поддержки развития его способностей и таланта. Именно воспитатель или первый учитель должны стать для «потенциальных» и «случайных» родителей первыми вестниками того, что у их ребенка обнаружены «необычайно сильные задатки» в каком-либо из девяти исследуемых направлений деятельности. И что только при согласии родителей и их личного активного участия в развитии ребенка их маленький Микеланджело сможет максимально полно раскрыть свой талант.

**Шестое. Вроде бы как само собой разумеющееся, но исключительно важное.** Потому как именно от руководителя образовательного учреждения, от главного Педагога, от его силы Любви к каждому ребенку и ко всем детям зависит, будет ли в этом детском садике или школе создана своя тотальная система выявления и индивидуального развития каждого интеллектуально сохраненного ребенка. Именно руководитель разъясняет цели и задачи проекта в разрезе деятельности каждого педагога и специалиста. Это у него формируются предварительные (группа/класс) и объединенные таблицы одаренных детей образовательного учреждения с результатами выявленных задатков. Он видит полную картину по всем детям учреждения, включая специальные отметки в случае если, например, развитием способностей конкретного ребенка уже занимаются дополнительно. Таким образом, настоящий Лидер может и будет своевременно принимать адекватные решения по каждому педагогу, ребенку, родителю или специалисту.

**Ну, и седьмое. Всякая работа в образовательном учреждении должна строиться вокруг и для ребенка.** Не для усредненного, среднестатистического отчетного показателя, а для каждого конкретного малыша: Маши, Пети, Даши. А это значит, что центром нашего проекта является ребенок, в процесс развития которого, начиная с раннего дошкольного возраста, вовлечены творческие специалисты: внимательный Педагог, умный Родитель и лучший Мастер. Системность, массовость и активная вовлеченность всех основных участников – есть результат единения и осознанной поддержки основных задач проекта со стороны пока медленно, но уже сознательного формирующегося гражданского общества и совершенствования российской и региональной нормативно-правовой базы в образовательной сфере развития одаренных детей.<sup>61</sup>

Олег Г. Волков,

### **Владеть:**

***С пониманием и поддержкой вы отнесетесь к возможному решению ребенком сменить направление и сферу развития своих интересов.***

*Воспитывать детей для потомства.  
Тацит Публий Корнелий*

### **Педагогическая система Монтессори**

***«Помоги мне сделать это самому» – этот девиз уже более века успешно работает во всем мире.***

***Педагогическая система Монтессори обаятельная, как детство, она ставит на первое место веру ребенка, его уникальность. Монтессори-ребенок идет к самостоятельности и саморазвитию через свободу. В Монтессори-группах нет парт, а всего лишь легкие переносные столы и коврики. Малыш сам выбирает занятия, которые ему по душе и занимается ими столько, сколько нужно. Здесь отсутствуют соревнования между детьми, ведь у каждого свой природный ритм и никому даже в голову не приходит сравнивать достижения малышей.***

Учителя заметишь не сразу, он вовсе не руководитель и не центр класса. *Монтессори-педагог является наставником, он не навязывает ребенку какое-то пособие или какое-то занятие, чем он хочет заниматься, а именно следит за ребенком, помогает ему в выборе пособия и помогает реализовать себя.* Если педагог видит, что ребенок справляется сам и всё хорошо, то он не мешает ему, а если ребенок затрудняется, то педагог должен у него спросить, чем помочь.

<sup>61</sup> <http://под21.пф/articles/list?id=1>

В Монтессори-классах создана особая среда, в которой дети действуют самостоятельно. Лучше всего воспитывать малыша в определенном возрасте, чтобы не упустить самый благоприятный момент для формирования каждого типа навыков у ребенка. Поэтому Монтессори-среда включает в себя ряд зон: зону сенсорного развития, языковую, математическую, естественнонаучную, практической жизни, двигательную и другие. Малыши занимаются с родителями, дети повзрослее



– самостоятельно. Младшим ребятам нравится играть с водой, сыпать, пересыпать, как мама на кухне. В двигательной зоне дети тренируют крупную моторику, координацию движений. У более старших ребят – занятия серьезнее.

В любой момент детям открыт доступ к Монтессори-материалам. Их особенность в том, что, занимаясь и играя с ними, ребенок сам видит свои ошибки и может исправить их без указания взрослого. Он учится самостоятельно ставить цели и находить свой уникальный путь к ним.<sup>62</sup>

#### **«Креативная ответственность», или как и чему учить детей**

«Креативная ответственность» – я предлагаю, как мне кажется, простое определение, чему следует научить каждого ребенка-ученика-студента-гражданина, чтобы всем: и ему, и его окружению, и даже целому государству было в результате этого хорошо. Ну что же, определение мы дали, а теперь постараемся разложить по полочкам, что я в это понятие вкладываю.

Креативный – так мы сегодня определяем, в первую очередь, человека, который предлагает необычное «творческое» решение как для привычной повседневной задачи, так и для новой проблемы. При этом, на мой взгляд, **креативным является такое решение, которое соответствует трем принципиальным условиям/требованиям: быть простым (как дважды два), понятным (легко внедряемым) и дешевым (без лишних затрат).**

Ответственность – второе слагаемое программы обучения. Оно определяет искреннее служение Личности другим людям, как своим родным, так и ближайшему и дальнему окружению: обществу, стране и, если очень громко, всему миру. И значит, каждый обученный по этой программе не

62 <http://stranakids.ru/montessori-pedagogika/>

только особая индивидуальность, а сознательный гражданин, который с добром и любовью творит Дело, улучшающее, пусть даже в самом малом, жизнь других людей.

Давайте я еще раз напомним мое формулировку философского принципа-понятия «антиномии»: она определяет, что в любой системе есть две противоположности, находящиеся в крайнем противоречии. Так вот **систему человеческого развития я предлагаю представить, как шкалу с крайними позициями: служить людям и паразитировать за счет других**. Естественно, педагогика ставит своей целью воспитывать и обучать людей в соответствии с парадигмой Служения.

Поговорим о креативной составляющей предлагаемой концепции обучения. Опираясь на достижения ученых генетиков, следует безоговорочно признать главенствующую роль биологии и что **базовая суть особенностей человеческой природы (до 80%) состоит именно в божественной случайности соединения молекул ДНК, спрятанных в «колодах» карт возможностей предков муж-**



**ского и женского начала, ставших родителями.** Но вот тут следует помнить и понимать, что при случайной (честной) раздаче карт среди игроков из одной общей колоды, а тем более, сразу из двух разных колод, маловероятно, что расклад для каждого игрока будет точно predetermined. Например, кому-то достанутся все тузы и короли, а другому, наоборот, только мелкие картишки в виде двоек и троек.

Конечно, нельзя исключить и такой уникальный расклад, но, как показывают математические расчеты, – такой шанс выпадает один раз на десятки тысяч. И значит, следует признать, что при случайном раскладе в генетическом коде каждого человека закладываются разные наклонности к деятельности, в том числе по силе их возможностей. Получается, что исходные позиции всех людей (кроме генетических крайностей) находятся примерно в одинаковых условиях. Таким образом, **креативность каждого человека – это результат творческого развития тех, даже самых слабых, одного или нескольких задатков, доставшихся нам при рождении от кого-то из наших предков.**

В разные образовательные программы своих лекций и занятий я обязательно включаю знакомство с моделью «5 I» или «Как рождается идея» Энди Грина. Если коротко, то, в соответствии с этой моделью, **творческий процесс создания нового включает пять последовательных этапов: информация, инкубация, иллюминация, интеграция и иллюстрация**. После обсуждения каждого из пяти этапов на конкретном примере, допустим создания Периодической системы химических элементов Д.И. Менделеевым в 1869 г., студенты и слушатели самостоятельно приходят к первозначимости самого **первого этапа «Информации»**. Сделать первый шаг – значит сделать полдела.

Формула модели «5 I» хорошо подходит и для объяснения принципов и особенностей образовательной программы «Креативная ответственность». Начинать будем с этапа «Информация». В нашем случае роль информации играет как можно раннее изучение (прочтение) генетического кода задатков, доставшихся от рождения, и выявление из всего расклада самых сильных, ярких и желанных для самого ребенка. Под понятие «изучение» я вкладываю такое особое отношение взрослого к ребенку, как внимание к его интересам, сравнение особенностей его поведения с другими детьми, создание специальных условий для более явного проявления задатков и склонностей.

Конечно, в каждом детском коллективе детсадовской группы есть один-два-три ребенка с яркими задатками, видными «невооруженным» глазом любому взрослому, даже и не педагогу. На них обычно и ориентируются на занятиях воспитатели и специалисты, ведь их задатки кричат ОГРОМНЫМИ буквами, тогда как, чтобы увидеть возможности другого ребенка, надо «одеть очки» или даже «посмотреть в микроскоп». Вот тут-то для педагогов появляется главный вопрос: «А зачем?». Проще же так: если сразу не видно, значит, и нет ничего. Но если взрослые не «прочтут» информацию в коде ребенка, то и не смогут запустить процесс его индивидуального развития по всем остальным четырем этапам программы «Креативной ответственности». Все, “finite la comedian”.

**Второй этап «Инкубация»**. Взяв за аналогию суть работы инкубатора, приходим к пониманию, что основным процессом и итогом этого этапа является «вызревание» у ребенка (человека) какой-то ОДНОЙ явной способности из нескольких прирожденных задатков. Инкубационный период развития как для каждого вида животных свой, так и для каждого ребенка будет требовать своей оптимальной среды и условий. На мой взгляд, это самый главный, зависимый от взрослых, этап в развитии ребенка после базового этапа «Информация». Что же мы вкладываем в особенности этого этапа?

Нельзя в куриный инкубатор поместить яйцо страуса, не приспособив его специально по температуре, влажности и времени инкубации на соответствующий случай. В этом исключительно индивидуальном подходе с созданием в каждом случае особых условий заключается процесс развития способностей ребенка в одаренность и будущий талант у лучшего Учителя и мастера своего Дела. Таким образом, если на этом этапе взрослой поддержки «зародышу» талантов ребенка не будут созданы необходимые условия любви, тепла, профессионального внимания и заботы, то и надеяться, что будет достойный результат процесса развития, не приходится.

**Этап «Иллюминация»**. Вспышка, озарение, фейерверк – так можно образно представить суть этого этапа. Представляя модель «5 I» на занятиях, я часто предлагаю слушателям найти ей такой аналог, который был бы известен и понятен всем. К сожалению, не всегда, а если честно, то лишь в 20% случаев кто-то догадывается увидеть аналогию с процессом зачатия, рождения и воспитания человеческого ребенка. Так вот этап «Иллюминация» и есть тот миг рождения одаренности, который умные родители и настоящие педагоги не просто ожидают, но и совместно готовят. В моем авторском понимании еще в процессе инкубации взрослые «репетируют» будущее рождение таланта. Оно может включать в себя успешные и не очень результаты участия ребенка в различных фестивалях, конкурсах, состязаниях или соревнованиях, чтобы увидеть как независимую оценку успешности обучения ребенка, так и отметить формирование внутренней ответственности и мотивации ребенка к данной деятельности как творческому развитию. Первыми вспышками фейерверка результатов креативного развития ребенка как начала последнего этапа «Иллюминация» будут его первые «взрослые» победы на конкурсах, истинно отражающие его достижения за весь период обучения и осознанное решение профессионально связать свою жизнь с этим Делом.

*Два последних этапа «Интеграция» и «Иллюстрация» творческого становления по программе «Креативная ответственность» уже в большей степени зависят от самого человека, чем от*

*взрослого окружения. Этап «Интеграция»* подразумевает активное профессиональное саморазвитие человека, его погружение в Дело всей жизни. И саморазвитие должно идти, в большей степени, в направлении «Ответственность», чтобы в синергии с уже заложенной педагогами «Креативностью» сформировать в молодом таланте «Креативную ответственность».

*Этап «Иллюстрация»* может и, на мой взгляд, должен быть множественным, а точнее постоянным. Каждый раз человек, «выходя на люди», неважно какой он профессии, уровня и звания, должен показывать максимум своего постоянно развивающегося таланта и ответственности к людям, которым он служит.<sup>63</sup>

*Олег Г. Волков*

---

63 <http://под21.рф/articles/list?id=1>

## 9. Отношения к внешнему окружению семьи

*Люди существуют друг для друга,  
чтобы учить друг друга или  
мириться друг с другом.  
Марк Аврелий Антоний*

### **Знать:**

***У вашей семьи есть общие друзья, у каждого из супругов есть его личные друзья, каждый проводит время со своими друзьями отдельно и эмоционально это не напрягает ни одну из сторон.***

Когда люди заключают брак, в жизнь каждого из них входит не только муж или жена, но и круг их друзей. Иногда это знакомство проходит легко и оборачивается приятным общением в течение долгих лет; а иногда друзья мужа или жены становятся настоящим искушением и источником проблем в семье.

***Почему дружба так важна для людей? Откуда эта потребность, ведь есть родители, родственники, жены, мужа, дети, зачем человеку нужны близкие отношения с чужими людьми?***

В тех, кого мы называем своими друзьями, мы ищем одновременно и свое отражение, и продолжение своего «Я» в мире. Друг является мостиком между моим внутренним миром и бескрайним миром вне меня, в дружбе мы нарабатываем опыт со-переживания, со-бытия, инакости и понимания.

С друзьями мы пытаемся разделить радости и горести жизненного пути, они наши современники. Из окружающего мира мы воспринимаем и принимаем в «свой мир» тех, кто, как нам кажется, может восполнить нашу нужду в понимании, безопасности, знаниях и впечатлениях, уверенности в себе. Дружеские отношения дополняют супружеские, родительские, родственные, подчеркивая наши индивидуальные черты. Знакомых мы знаем, с приятелями нам приятно, а настоящие друзья – те, кто разделяет наши ценности, сожалеет о наших слабостях и готов, как друзья расслабленного, «раскрыть кровлю дома», чтобы принести нас к Спасителю. Дружить и любить во Христе – значит учиться уважать и признавать различия, соблюдать личностные границы другого, его непознаваемость, а также трезво осознавать собственные ограничения.

***Как отличить настоящего друга от лицемера? На что важно обращать внимание?***

Святитель Тихон Задонский писал, что дружбы не бывает без подозрений, ибо совершенной любви среди людей нет. Чтобы не разочароваться, надо не очаровываться. К сожалению, большинство эмоционально насыщенных отношений произрастает из неразрешенных внутренних и межличностных конфликтов детских лет. Чувства и ожидания из прошлого опыта переносятся в настоящее и, подобно туману, скрывают от нас личность другого, искажают восприятие его слов и поступков. Такого рода «ошибки восприятия» легко распознать по неуместности и силе испытываемых (вполне искренне) и демонстрируемых (в случае манипуляции) чувств. В интересах семьи следует насторожиться, если в дружеских отношениях проявляется готовность пойти на неоправданные риски и траты, в том числе – времени; крайняя доверчивость, восторги, затем – обиды, бурные ссоры, примирения и т.д. Свт. Тихон предупреждал, что не стоит «знаться дружески ни с кем, пока как следует не познаешь, подлинно ли добрый человек, а не лицемер тот, с которым хочешь знаться, да не раскаешься потом...».

А как узнать «как следует»? «От плодов их познаете их», – отвечает словами Господа Святой Тихон.

Понаблюдайте за собой, за своими чувствами – плохо ли, хорошо ли вам с супругом внутри семьи во время и после общения с разными людьми, которые зовутся вашими друзьями? Не только избегание ссор и несогласий приносят в семейный дом добрые друзья, но и после их ухода почувствуется приумножение любви, примирение и прощение, тихая радость. Искренний друг не возбудит в супругах взаимного недовольства и подозрений, не отвлечет родителей от воспитания детей, не займет время хозяев в ущерб их хозяйству. Смотрите на дела, а не на слова.

Давно знакомый человек может нагружать вас своими заботами, то есть использовать вас в своих интересах, а чужой – облегчить ваше бремя и оказать дружескую поддержку. Если это так, значит, вы нуждаетесь в первом человеке эмоционально, сохраняете «дружбу» ради собственных иллюзий.

***Муж и жена знакомят друг друга со своими друзьями. Как быть, если это два непересекающихся круга, с разными интересами? Общаться по очереди то с друзьями мужа, то с друзьями жены? Или пусть каждый по отдельности общается со своими друзьями?***

Как правило, с друзьями знакомятся до свадьбы, и это влияет на принятие решения о браке. Наблюдая круг друзей человека, можно представить, что ему приятно, интересно, в чем он эмоционально нуждается. Создавая семью, мы вынуждены корректировать свои представления и привычки под требования новой реальности.

Интересы семьи как целого выше, чем индивидуальные интересы супругов, – эта задача решается в каждой паре своими способами, требует усилий и времени.

Встречи с друзьями и родственниками имеют различные поводы. Развлечения – дело добровольное, и участие во встрече только одного из супругов возможно при взаимном доверии. Другое дело – встречи по поводу важных событий. Это могут быть свадьбы, похороны, рождение ребенка, юбилеи, новоселье, повышение по службе. В таких случаях важно вместе с супругом спланировать визит по времени, одеться по случаю, удобно и по погоде, не быть голодными, иметь при себе деньги. Запастись терпением и быть во всеоружии – значит попытаться предусмотреть и предотвратить неловкие ситуации и ссоры. Договоритесь о том, сколько вы будете в гостях или как завершите праздник, как сообщите друг другу, что пора уходить или провожать гостей. Главная задача – мирно провести встречу. Даже если кто-то из супругов не получит от нее большого удовольствия.

***Если кто-то из семьи замечает, что друг начинает оказывать негативное влияние на супруга или супругу? Как действовать другому?***

Негативное – в том смысле, что друг, как вам кажется, поощряет саморазрушительное или греховное поведение супруга? В соответствии с семейной иерархией муж может даже запретить жене общение с подругой, жена же может действовать через молитву и призывы к доброй воле, христианскому самосознанию мужа. Остерегайтесь осуждать третьего, ведь сердце человека только Бог видит, постарайтесь показать супругу разницу между его поступками, совершенными самостоятельно или за компанию с друзьями.

В психологии семейных отношений «драматические треугольники» описываются через распределение между близкими людьми образов-ролей: «преследователь» – критикует и манипулирует, «жертва» – беспомощна, «спасатель» – спешит на помощь. Такие «треугольники» образуются по повторяющимся схемам с разными людьми «по запросу» из семьи. Семья – живая система и обращается к окружающему миру, когда есть необходимость снять напряженность от неудовлетворенной потребности в чем-то или для оздоровления внутренней атмосферы семьи.

Задача членов семьи – обнаружить внутри себя те слабости и нужды, которые удовлетворяются третьими лицами, и духовно «залечить» их или перетерпеть.

***У мужа много друзей-холостяков, они соответствующим образом проводят время. Как вести себя жене – вмешиваться, не вмешиваться?***

Холостой образ жизни не обязательно связан со злоупотреблениями, иногда «мальчишники» и «девичники» – возможность для взрослых людей побыть в комфортном пространстве общения. Добровольность и осознанность совместных целей в семье позволяет избежать подмены супружеских чувств родительской опекой, детской привязанностью и перекладыванием ответственности.

Супругам надо обсудить между собой, чего ждать от встречи с друзьями-приятелями, на какое время она рассчитана, как это повлияет на семейные планы. Сила позиции женатого мужчины и замужней женщины против свободы холостых в том, что супругов ждут дома, в них нуждаются, их взрослая жизнь уже сложилась. Подчеркивайте свою нужду в супруге, его важность в доме и семейных делах, и тогда «узы» брака будут предметом гордости.

***Стоит ли обращаться к друзьям за советом, например, как лучше поступить в той или иной ситуации?***

Супругам надо взять за правило никогда ничем не дискредитировать, не ставить в неловкое положение друг друга и детей перед третьими лицами, даже близкими друзьями. Жалобы, смешные, но унижающие истории, требования разрешить личный спор не должны адресоваться друзьям и родственникам. Семья – одно целое, домашняя Церковь, для благополучия которой необходимо взаимное доверие и чувство безопасности – что не дается даром, а доказывается каждым днем жизни. Людям свойственно делать простые выводы, основываясь на житейском опыте, безответственно давать необдуманные советы и, хуже того, обсуждать потом увиденное и услышанное в вашей семье. Поэтому берегите друг друга, доброе имя семьи, надейтесь на помощь Божию, а не на людскую.

***Можно ли впускать новых знакомых в семью? Нужно ли быть осторожным? Чем это может грозить для семьи? На что важно обращать внимание?***

Впуская новых людей в свою жизнь, знакомьтесь – интересуйтесь человеком, наблюдайте за собой – как вы себя ощущаете рядом с новым знакомым. В семье хорошо иметь опыт различной степени гостеприимства, открытости, вовлеченности в совместные дела для знакомых различной степени близости. Вежливо предупреждайте новых знакомых о ваших границах и правилах.

При тесном общении – по месту работы и жительства – может пригодиться знание динамики развития отношений. После первого тесного межличностного контакта первые месяцы проходят благополучно, на взаимно позитивных эмоциях. Примерно на третьем месяце мы осваиваемся с новым человеком, теперь возможны первые недоразумения – обнаружение неприятных сторон характера, разногласий. К полугоду отношений накапливается взаимная неприязнь, разочарования, претензии: держитесь – грядет буря. Неосознаваемая цель почти любого конфликта – углубление знакомства, узнавание границ другого, и в случае примирения сторон установятся более доверительные и уважительные отношения. Переживая такого рода кризисы каждые полгода, на четвертом году общения можно поздравить друг друга – первый круг проверок «для знакомства» завершился.

***Бывает, что после свадьбы образуется новый, общий круг друзей. Как в таком случае лучше выстраивать отношения со старыми друзьями?***

Будем помнить: дружеское общение – дело добровольное. Познакомить людей между собой – правило хорошего тона, а возникнет ли взаимная симпатия, желание встречаться – ваши знакомые решат сами.

Для возвращения здоровых эмоциональных отношений друзьям и супругам важно видеть совместный путь во времени: беречь общие воспоминания, ценить историю отношений; творчески, с пользой тратить время друг друга; иметь общие планы, надежды. Новый круг знакомых – круг возможных друзей, кандидатов на дружбу, время расставит все по местам.

Выбирая, с кем проводить свободное время, помните об ответственности перед вашими детьми. Друзья родителей – очень важные люди в жизни ребенка, он понимает, что в отличие от родственников друзья выбирают. И потому, глядя на них, можно понять, какие люди близки и нравятся маме и папе. Друг отца или подруга матери могут стать примером для подражания, авторитетом, способным устоять даже в период подростковых исканий.

***Почему так происходит, что некоторые друзья, которых ты считал близкими долгое время, отходят от тебя, когда ты женишься или выходишь замуж?***

Друзья детства и юности – соучастники и свидетели нашей жизни, но мы меняемся, все более осознанно выбирая и реализуя, с кем быть, что делать. Расставания и охлаждение дружеского общения неизбежны, если расходятся пути – не совпадают больше интересы, идеалы, трудно понять друг друга. Старые друзья могут претендовать на особое отношение, ревновать, завидовать, соперничать явно или испытывать негативные чувства неосознанно. Если меняется поведение ваших друзей и родственников после вашей свадьбы – это нормально.

Необходимо время, чтобы все признали существование новой системы – вашей семьи с новыми границами, иерархией и правилами поведения. Истинные друзья будут оберегать и поддерживать новую семью.

***Если у супругов происходят ссоры из-за поступков или поведения друзей, означает ли это, что семье следует перестать с ними общаться?***

Решение такого серьезного вопроса требует сугубо индивидуального подхода. Можно отметить некоторые общие заблуждения. Защищая любимого или друга, мы часто говорим: «Я принимаю его таким, какой он есть». Но этого мало, для дружбы лучше – «я в него верю». Позаботьтесь о своих друзьях как о взрослых людях, имеющих свободу выбора, пробуждайте в них надежду и веру. Особенно опасно некритичное принятие, то есть неосознанное поощрение поведения, которое отвергается нами как недостойное, запретное. Это сигнал о нашем стремлении к тому же. Зная людей, свт. Тихон Задонский утверждал, что не бывает тесного общения «смирненного с гордым, трезвенного с пьяницей, целомудренного с нечистым, щедрого и милостивого со сребролюбцем, хищником и жестосердым, но один от другого уклоняется и всякий ищет то, что любит».

Еще два способа поссорить супругов из-за дружеской или детской ревности: игры «Гость-распята» и «А ну-ка, подеритесь!». В первом случае можно наблюдать, как «друг» «нечаянно» вновь и вновь обижает членов семьи или портит их имущество. Поскольку он каждый раз извиняется, то получает шанс на новую пакость.

По сути, являясь заложником детских комплексов, человек неосознанно ссорит своих родителей, а в реальности испытывает терпение супругов, провоцируя конфликт между ними. Э. Берн предлагает антитезис такой манипуляции – перечислите реальный урон, нанесенный семье, и попросите «друга» не извиняться более. Заметим, что в России люди всегда были построже: «За нечаянно – бьют отчаянно» – гласит пословица.

Провокационная манипуляция «А ну-ка, подеритесь!» всегда обнаруживается по результату – супруги или друзья забываются и предаются соперничеству, зависти и пр. Итак, «дружба – не дружба, но горшая вражда, если внешним образом только является, а в сердце не имеет места», – предостерегает нас от самообмана святой Тихон Задонский.

Горечь утраты взаимопонимания может быть пересилена надеждой, молитва за любимого в прошлом друга может помочь изменить и его путь. Сам святитель, будучи обманут близким знакомым, принял его письмо с извинениями и просьбами о встрече, послал ему свое благословение, прощение, но лично принимать отказался: «Хотел ты ко мне явиться, а с каким духом, неизвестно. Бог сердце твое знает». И снова призывает нас с благоговением хранить в себе христианский дух и почтение к образу Божию в другом: «Однако ж никого не презирай, не гнушайся, но всех по-христиански люби и почитай, и никого не осуждай: ибо не знаешь, что у человека внутри».

Важнейшее правило для супругов – беречь «дух мирный» внутри себя и в доме, а в случае недогадываний и слишком «горячих» отношений с третьими лицами взять за правило прежде помолиться в душе своей. «Возложи на Господа заботы твои, тревогу твою, доверься Ему, и Он поможет, поддержит тебя».<sup>64</sup>

*Ирина Скворцова, психолог*

**Тема друзей мужа является довольно болезненной для многих женщин, которые не горят желанием делить драгоценного супруга еще с кем-то.** Обычно жены с большой неприязнью и ненавистью относятся к друзьям мужа, но это не является правилом.

Наличие друзей и отношения с ними накладывают определенный отпечаток на семейные отношения. Влияние отношений с друзьями не стоит недооценивать, поскольку они, как и связи с родителями, чаще оказываются более стабильными, чем семейные узы. Любые попытки мужа или жены разорвать такие связи или навязать своих друзей могут негативно сказаться на семье. Такого рода проблемы возникают почти в каждой семье. От чего так происходит?

Друзья супругов являются причиной споров и конфликтов в семье, особенно в начале семейной жизни. До свадьбы у каждого из супругов были друзья, которых связывали интересы, общие взгляды на жизнь, воспоминания и т.д. Поскольку внимания друзьям после свадьбы оказывается меньше, естественно, они начинают ревновать и любыми способами, под любыми предлогами вытаскивать мужа на дружеские посиделки в кафе, барах, банях и т.д. Вот это уже нехорошо.

Если друзья не имеют пока семьи, это не говорит о том, что они могут вырывать дорогого супруга из его семьи. Какой женщине это понравится, особенно, если после таких времяпрепровождений муж возвращается домой в стельку пьяным. Нелюбовь к друзьям мужа может быть вызвана еще

<sup>64</sup> <http://www.pravmir.ru/kak-obshhatsya-s-druzyami-suprugapodrugami-suprugi/#ixzz3XeZFE23i>

и тем, что они при любом удобном случае могут говорить неприятные вещи о супруге, например, «Она не умеет готовить» или «Она совсем не красавица», или «Можно было вообще на ней не жениться». Особенно такая неприязнь к друзьям возникает, если женщина становится невольной свидетельницей такого разговора. Чтобы стерпеть такие высказывания в свой адрес, необходимо иметь действительно «железное» терпение. Лучше ни в коем случае не высказываться плохо или критично в адрес друзей мужа, так как это будет непростительной ошибкой. И сделать с этим практически ничего невозможно, поскольку муж, скорее всего, не откажется от общения с давними друзьями. Многие женщины совершают большую ошибку, ставя супругов перед выбором. Зачастую выбор может быть не в пользу жены. Хотя муж очень крепко может любить супругу, отказаться от друзей он не сможет принципиально.

Еще одним поводом к недолюбливанию друзей мужа может служить злоупотребление ими вашим гостеприимством. Одно дело, когда друзья раз в неделю или две с вашим супругом выбирают куда-либо посидеть (кафе, бар, футбольный матч и т.п.), и совсем другое, если ежедневно в одно и то же время вечера у вас появляется одна и та же наглая «рожа». В такой ситуации просто необходим серьезный разговор с мужем. Он должен разъяснить своим друзьям, что он теперь человек семейный, с определенными обязанностями, что в гости можно приходить только в определенные дни и часы. Чрезмерная навязчивость друзей мужа, отсутствие у них элементарных правил приличия, когда в любое время дня и ночи они звонят и просят прийти на помощь или одолжить денег, является также причиной негативного отношения жен к друзьям мужа. Любая женщина от этого будет, мягко говоря, не в восторге.

Важным моментом в отношениях супругов является доверие, поэтому лучше не устраивать каждый раз мужу допрос о том, как и где он провел вечер с друзьями. При недоверии супругов друг к другу портятся семейные отношения и утрачивается любовь. Все женщины привыкли думать, что те места, которые посещают муж с друзьями, являются рассадниками разврата, и что друзья пытаются сбить благоверного мужа с пути истинного. Однако это не совсем так, поскольку в большинстве случаев они там отдыхают после рабочего дня, обсуждают последние новости.

А вообще, стоит ли терпеть друзей мужа, идти на разного рода уступки в этом плане? Если женщина очень любит свою вторую половинку, заинтересована в сохранении отношений и семьи, то должна смириться с присутствием друзей мужа, принять все как есть и искать компромиссы.<sup>65</sup>

**Старайтесь хорошо относиться к родителям, родным, друзьям и подругам вашего близкого человека.** Старайтесь хорошо относиться к родителям и к родным и близким мужа или жены и помогать им, если им нужна какая-либо помощь. Когда мы по-доброму к ним относимся, помогаем им и заботимся о них, то наш муж или жена, видя наше человеческое отношение к его родителям, к своим родным и близким людям, начинают нас больше любить и уважать.

**Если мы начинаем плохо относиться к родителям и к близким своего супруга, то тем самым мы причиняем ему** Большую боль и обиду, которые со временем могут разрушить семью. Даже если родители или родственники нас не приняли и плохо к нам относятся, мы не должны с ними ссориться, наоборот, старайтесь сделать всё, чтобы наладить хорошие отношения и примириться с ними, ваш супруг это всё увидит и оценит, даже начнет вас защищать от своих родителей и родственников, если они действительно не правы.

**Также старайтесь хорошо относиться к друзьям вашего супруга.** Важно, чтобы они были хорошими людьми, а остальное не имеет значения. Надо просто понять, что у любого нормального мужчины есть друзья, которые являются частью его жизни и посягать на это нельзя!

**Мужчины ценят, когда жёны с уважением относятся к их друзьям – это только укрепит ваши семейные отношения.**

**А мужчины должны помнить и не забывать, что хорошая жена – это первый и самый главный друг** и менять свою жену и своих детей на друзей – глупо. Друзья должны быть и помогать им надо, но друзья должны быть настоящие, а не липовые приятели и собутыльники! Настоящие друзья – всегда помогают, а приятелям – всегда что-нибудь надо, у них на уме всегда только выгода, расчёт! Верный друг в трудную минуту всегда на помощь придет, а приятели даже здороваться перестанут! Но на первом месте у мужчины должна быть его семья!

<sup>65</sup> [http://www.prosto-mariya.ru/druzya\\_muzha\\_117.html](http://www.prosto-mariya.ru/druzya_muzha_117.html)

Берегите свою семью! Ваши семейные отношения и всё, что происходит между вами, должны быть Большой Тайной для всех остальных людей, в том числе и для ваших родителей.

Нельзя ничего и никому рассказывать о том, как вы живёте, какие между вами отношения и какие у вас дети – никто, ничего не должен знать. **Семья – это личное дело самих супругов и больше ничьё!** Надо беречь и скрывать от посторонних, недобрых и завистливых глаз своё семейное счастье! Поэтому не стоит демонстрировать на всеобщее обозрение свои чувства, как сегодня часто это происходит, молодые люди прямо на улице, в метро, в кафе обнимаются и целуются. Это уже лишнее, выглядит вызывающе и очень нескромно.

Надо просто знать, что есть **две разновидности счастья на земле**: *материальное* – деньги, достаток, квартиры, дома, машины, успешная карьера; и *душевное счастье* – любовь, согласие и доверие между людьми и хорошие семейные отношения. Многие люди не выносят, сильно завидуют, когда видят и знают, что кто-то лучше их живёт материально, но они совершенно не переносят того, что у кого-то есть семейное счастье, есть любовь – это их просто бесит, они начинают от души желать зла и проклинать. Поэтому нельзя показывать на людях своё счастье, если Бог вам его дал. По этой же причине нельзя никому ничего рассказывать о том, как вы живёте. Многие люди пострадали из-за черной зависти людей и даже потеряли своё счастье и свои семьи.<sup>66</sup>

***Знать:***

***Друзья друзьями, но главное время уделяется своей семье, супругу и детям.***

*Будьте строги к себе и мягки к другим. Так вы оградите себя от людской неприязни.  
Конфуций Кун-цзы (Учитель Кун)*

Центральные фигуры в семье – это сами супруги. Безусловно, нужно заботиться о родителях, уделять время детям и проявлять свою любовь к ним. Но если нет любви между мужем и женой, семья априори не может быть счастливой. Более того, дискомфорт будут ощущать все домочадцы. Даже если каждый из родителей по отдельности очень любит ребенка, но при этом между самими мамой и папой нет гармонии – малыш не сможет быть счастлив в полной мере. Поговорим про отношения мужа и жены в семье!

Не зря в Библии говорится: «Оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут двое одной плотью». Сокровенная близость на всех уровнях – телесном, душевном и духовном – это то, к чему призывает супругов Писание. И достичь всей полноты единства с любимым человеком реально – несмотря на все различия между вами.

И все-таки «любить» – это, прежде всего, ставить интересы другого выше собственных. И делать это не один раз, а постоянно. Кроме того, в идеале именно мужчина определяет духовный курс семьи – он в ответе за то, чтобы его домашние двигались в верном направлении. А жены призваны почитать и уважать мужей, причем опять же безо всяких оговорок. Попробуйте априори относиться к супругу с уважением, не размышляя о том, достоин он этого или нет – и через какое-то время вы обязательно пожнете добрые плоды такого решения.

То, о чем вы говорите – это «золотой стандарт», идеал, к которому следует стремиться. А как быть, если партнер не старается соответствовать ему? Давайте сразу договоримся, что мы сейчас не рассматриваем ситуации с семьями, где один из супругов поступает совершенно незаконно в отношении своей половинки или детей. Мы говорим о семьях обычных, но утративших (или не достигших) гармонии в отношениях.

В этом случае вы можете выполнять свою часть работы, то есть менять себя, приближаясь к образу идеальной жены (мужа), причем независимо от поведения второй половинки. Собственно, только так и можно обрести счастливое супружество: делать то, что зависит от вас, а не заниматься перевоспитанием «неправильного» партнера. Большая иллюзия – рассчитывать на то, что мы можем изменить другого человека. Вы же не можете, скажем, вычерпать море или подпрыгнуть на 100 метров – это просто находится за пределами человеческих возможностей. То, станет ли ваш супруг прекрасным мужем, лежит вне сферы вашего контроля. Это – его решение. А вот то, какой же-

<sup>66</sup> <http://secrets-of-happy-family.narod.ru/index-40.html>

ной будете вы, зависит от вас. Вышесказанное в равной степени относится как к мужчинам, так и к женщинам. Хочу обратить ваше внимание: речь не идет о том, чтобы положить жизнь на угождение всем прихотям и капризам второй половинки. Напротив, если есть проблемы, это можно и нужно обсуждать. Но если по каким-то причинам конструктивного диалога не получается, единственное, что вам остается – это следить за тем, чтобы самому думать и поступать правильно.

Даже если дошло до того, что вы с мужем не испытываете друг к другу ничего, кроме раздражения и неприязни, не отчаивайтесь. Начните вести себя правильно, не дожидаясь «вдохновения», и ваше отношение станет соответствовать вашему поведению. Начните совершать дела любви в адрес другого человека – и Бог обязательно даст вам эту любовь. Перемены в данном случае могут происходить в двух направлениях. Во-первых, партнер, видя и ощущая вашу искреннюю любовь, таки может начать меняться. Позитивное приятие, не требующее ничего взамен (в отличие от нравочуждений, истерик и нотаций), порождает в окружающих желание ответить взаимностью, сделать что-то хорошее и для вас. Во-вторых, независимо от того, станет ли возлюбленный вести себя лучше, ваше собственное отношение к его недостаткам изменится: они перестанут так сильно раздражать и ранить вас. Все это автоматически приведет к тому, что вы станете ощущать себя более счастливыми.<sup>67</sup>

### **История о ценности нашего времени**

Как-то раз один человек вернулся поздно домой с работы, как всегда усталый и задёрганный, и увидел, что в дверях его ждёт пятилетний сын.

- Папа, можно у тебя кое-что спросить?
- Конечно, что случилось?
- Пап, а сколько ты получаешь?
- Это не твоё дело! – возмутился отец. – И потом, зачем это тебе?
- Просто хочу знать. Пожалуйста, ну скажи, сколько ты получаешь в час?
- Ну, вообще-то, 500 руб. А что?
- Пап, – сын посмотрел на него снизу-вверх очень серьёзными глазами. – Пап, ты можешь занять мне 300?
- Ты спрашивал только для того, чтобы я тебе дал денег на какую-нибудь дурацкую игрушку?
- возмутился тот. – Немедленно марш к себе в комнату и ложись спать! Нельзя же быть таким эгоистом! Я работаю целый день, страшно устаю, а ты себя так глупо ведешь.

Малыш тихо ушёл к себе в комнату и закрыл за собой дверь. А его отец продолжал стоять в дверях и злиться на просьбу сына. Да как он смеет спрашивать меня о зарплате, чтобы потом попросить денег? Но спустя какое-то время он успокоился и начал рассуждать здраво: может, ему действительно что-то очень важное нужно купить. Да чёрт с ними, с тремя сотнями, он ведь ещё вообще ни разу у меня не просил денег. Когда он вошёл в детскую, его сын уже был в постели.

- Ты не спишь, сынок? – спросил он.
- Нет, папа. Просто лежу, – ответил мальчик.
- Я, кажется, слишком грубо тебе ответил, – сказал отец. – У меня был тяжелый день, и я просто сорвался. Прости меня, вот, держи деньги, которые ты просил.

Мальчик сел в кровати и улыбнулся.

- Ой, папка, спасибо! – радостно воскликнул он.

Затем он залез под подушку и достал еще несколько смятых банкнот. Его отец, увидев, что у ребенка уже есть деньги, опять разозлился. А малыш сложил все деньги вместе и тщательно пересчитал купюры и затем снова посмотрел на отца.

- Зачем ты просил денег, если они у тебя уже есть? – проворчал тот.
- Потому что у меня было недостаточно. Но теперь мне как раз хватит, – ответил ребенок.
- Папа, здесь ровно пятьсот. Можно я куплю один час твоего времени? Пожалуйста, приходи завтра с работы пораньше, я хочу, чтобы ты поужинал вместе с нами.

### **Мораль сей сказки такова:**

**Просто хотелось напомнить, что наша жизнь слишком коротка, чтобы посвящать ее целиком работе.** Мы не должны позволять ей утекать сквозь пальцы и не уделять хотя бы крохотную её то-

<sup>67</sup> <http://www.vashaibolit.ru/6689-otnosheniya-muzha-i-zheny-v-seme.html>

лику тем, кто действительно нас любит, нашим близким и нашим детям. Если нас завтра не станет, место на работе очень быстро займет кто-то другой. И только семье и друзьям заменить вас некем, и для них вы ценны самим вашим существованием.

***Подумайте, сколько времени вы уделяете своему ребенку, и подарите семье еще на один час больше каждый день!*<sup>68</sup>**

**Знать:**

***В отношениях с родственниками, друзьями, коллегами по работе и обществом вы действуете по принципу «давать, ничего не ожидая взамен».***

*Друг познается в беде, герой в битве, честный в уплате долга,  
жена в бедности, родственники в невзгодах.  
Афоризмы древнего мира*

Довольно часто жены обвиняют во всех своих несчастьях свекровей, не понимая, что это лишь внешняя причина, которая проявилась благодаря тому, что у них с мужем не построены зрелые супружеские отношения и не определены границы между двумя семейными системами – семьей родителей мужа и их собственной.

Чаще по экономическим причинам семейные пары в нашем обществе вынуждены проживать под одной крышей с родителями. Но бывает и так, что возможность жить отдельно есть, но один из супругов не готов к отделению от родителей или даже предпочитает жить с родителями мужа или жены. Такое нежелание отделяться от родительской семьи указывает на серьезные психологические проблемы того из супругов, кто не хочет отделения, и это не может не сказаться на качестве супружеских отношений. Такой человек не готов взять на себя обязанности супруга, он не принимает новой социальной роли, но и в дальнейшем остается малышом своих родителей.

В ситуации, когда обоих супругов устраивает проживание с родителями при возможности жить отдельно, можно утверждать, что они оба так и не образовали пару, не стали семьей.

Желание жить отдельно, иметь свой дом и производить свои собственные правила в семейной жизни говорит о личностной зрелости и вовсе не означает стремление к конфликту со старшим поколением. Это нормальный ход событий, когда взрослые дети отделяются от родителей и создают свою семью.

В случае, когда против отделения сына или дочери выступают родители, можно говорить о наличии у них самих нерешенных личностных и/или супружеских проблем. Супруги, которые воспитали детей, могут переживать так называемый «синдром опустевшего гнезда», и, стремясь всячески заполнить пустоту, возникшую в их супружеских отношениях и собственной душе, вмешиваются в дела молодой семьи. Свое желание помочь родители аргументируют наличием большего жизненного опыта.

Теперь рассмотрим, какие проблемы чаще всего возникают при вынужденном проживании молодоженов с родителями.

Если семья проживает с родителями жены, то это резко снижает статус мужчины в глазах близких и окружения. Тогда он пытается всеми способами его повысить. Это может сводиться к тому, что он достигает успехов в карьере и заработках, но все равно в семье имеет меньшее право голоса, чем тесть или теща. То есть он только частично (не в полной мере) чувствует себя мужчиной и мужчиной. Поиск его собственного признания и самоутверждения может привести к тому, что человек находит его с другой женщиной.

Когда семья живет с родителями мужа, чаще всего встает вопрос власти между невесткой и свекровью. Это касается ведения домашнего хозяйства. Свекровь – хозяйка в доме, и она не обязана отдавать невестке свою роль. Молодой жене остается только смириться с этим и принять правила, которые установила мать мужа. Пока свекровь полна сил и здоровья, невестка будет только женой сына, а не хозяйкой. Хотя и от этого статуса она может получить определенные преимущества. Например, может больше заниматься карьерой или воспитанием детей, оставив на усмотрение

<sup>68</sup> <http://yoga-mama.ru/deti/papa-xochu-kupit-nemnogo-tvoego-vreme/>

свекрови все хозяйственные вопросы. Единственное, чего нельзя допускать, так это вмешательство свекрови в личную жизнь молодой семьи.

### **Жизненная история**

*Молодые супруги жили с родителями мужа. Свекровь была рада тому, что сын, наконец, женился. Они жили в 3-комнатной квартире: спальня родителей, общая комната (в каждой из которых был отдельный телевизор) и комната молодоженов. После свадьбы свекровь хотела смотреть телевизор допоздна, ставя кресло у входа в спальню молодоженов. Мотивировала она свое поведение тем, что в этой комнате телевизор с большим экраном. Хотя она с большим комфортом смотрела сериалы в своей комнате. Решить эту ситуацию мог бы откровенный разговор сына с мамой. Но он, к сожалению, не состоялся. После развода отношения между супругами остались нейтрально-дружественными, а свекровь смогла даже подружиться с бывшей невесткой.*

Такое нарушение сексуальной гармонии называется «синдромом свекрови». Фактически она стала третьей в супружеской постели.

Часто свекровь или теща просят называть их «мамой», что невольно вносит сумятицу с распределением ролей между супругами, превращая их в сводных «брата» и «сестру». Оба молодых чувствуют себя детьми одной заботливой и любящей мамы. Такое ощущение себя и своей роли на психологическом уровне накладывает негласный запрет на сексуальные отношения (дети одной матери не занимаются друг с другом сексом), к тому же такая чрезмерная психологическая близость, когда оба воспринимаются старшим поколением как единое целое («наши дети»), уничтожает сексуальную привлекательность одного из супругов в глазах другого.

Бывает, что женщина, не получив достаточного тепла и любви от своей матери, сама воспринимает свекровь как материнскую фигуру, тем самым становясь «сестрой» своему мужу. Мужчина чувствует себя отвергнутым, теперь в спорных вопросах против него выступают две женщины, резко нарушают пределы семьи и гармонию супружеских отношений. Так происходит всегда, когда в отношения двух вмешивается кто-то третий.

### **Позиция невмешательства**

Конфликты между невесткой и родителями мужа или между зятем и родителями жены на самом деле являются только внешней стороной глубинного конфликта между самими супругами, причина которого – невыясненные отношения между ними. Тот из супругов, чьи родители вмешиваются в отношения пары, находится между двух огней и часто выбирает позицию невмешательства. Мужчина считает ссоры между своей матерью и женой «бабскими разборками», не понимая, что баталии разыгрываются именно через него. Ему бы следовало вмешаться в ситуацию и решить ее без посторонней помощи (с чьей бы стороны она ни предлагалась бы), защитив тем самым свою собственную семью, которую он решил строить как взрослый человек.

Довольно часто жены обвиняют во всех своих несчастьях свекровей, не понимая, что это лишь внешняя причина, которая проявилась благодаря тому, что у них с мужем не построены зрелые супружеские отношения и не определены границы между двумя семейными системами – семьей родителей мужа и их собственной.

Часто бывает так, что супруги вынуждены обращаться за помощью к собственным родителям. Чаще всего это касается помощи в воспитании маленьких детей. Если старшее поколение принимает в этом участие, то бабки, реже дедов, считают, что имеют полное право вмешиваться в жизнь семьи. И нельзя сказать, что у них совсем нет на это прав, потому что их предоставили именно супруги, перевели на своих родителей часть своей ответственности. Родители молодых предоставляют услуги и хотят за это плату в виде своего участия.

В такой ситуации бессмысленно выяснять отношения с родителями мужа или жены. Проблема заключается в невыясненности ваших собственных отношений между собой. В том, что кто-то из вас не может взять на себя новую роль и отказаться от роли ребенка своих родителей и стать супругом.

Перед тем, как инициировать серьезный разговор со своей половинкой, вам следует убедиться, что имеете твердое намерение бороться за свой брак. Если вашего партнера все устраивает, и он (или она), не готов(а) выслушать ваши аргументы, то у вас есть только два выхода: принять «правила игры» или же разорвать брачные отношения.

Если диалог прошел успешно, следует сразу же четко очертить границы вашей уже отдельной семьи. А заодно обсудить, как вы будете действовать, если старшее поколение не сразу признает новую «расстановку сил». Если вы обращаетесь за помощью к родителям, то следует корректно найти удобные формы для вознаграждения их труда.

Кардинальным общим решением было бы моральное, жилищное и финансовое отделение от родительской семьи.<sup>69</sup>

***Знать:***

***Вы знаете и контролируете соблюдение всех основных законодательных и нормативных прав и обязанностей в части государственной поддержки семьи и детства.***

*В стране, где есть порядок, будь смел и в действиях и в речах. В стране, где нет порядка, будь смел в действиях, но осмотрителен в речах.  
Конфуций Кун-цзы (Учитель Кун)*

С момента регистрации брака в органах ЗАГСа лица, заключившие брак, становятся супругами и у них **возникают по отношению друг к другу определенные права и обязанности.**

***Права и обязанности супругов можно разделить на:***

– *личные, носящие неимущественный характер (к примеру, стирка белья, посещение родительских собраний, выбор фамилии, профессии и т.д.)*

– *имущественные, то есть касающиеся прав на конкретные вещи.*

***Личные права и обязанности***

Разумеется, закон не может предусмотреть все личные права и обязанности мужа и жены. Этого, в общем-то, и не требуется, ведь брак прежде всего основан на любви и взаимопонимании, а значит, мораль играет гораздо большую роль в личных отношениях супругов, нежели право. Вмешательство в решение вопросов семьи извне, в том числе близких родственников или структур, обладающих властными полномочиями (органов государственной власти, органов местного самоуправления, руководителей предприятий, учреждений, организаций), недопустимо.

В Семейном кодексе РФ правовое регулирование личных неимущественных прав супругов сведено к минимуму и направлено на обеспечение равенства супругов в семье, создание нормальных условий для развития каждого из них и укрепления семьи в целом.

Личные неимущественные права супругов базируются на том, что они свободны от всяческого расчета, их основу составляют желательные и одобряемые обществом действия и поступки, касающиеся личной жизни мужа и жены.

Эти права не могут быть ограничены путем заключения между супругами какого-либо соглашения. На них не влияет факт совместного или раздельного проживания, каждый из супругов может пользоваться правами по своему собственному усмотрению.

Ст. 31 Семейного кодекса устанавливает равенство супругов в семье. Каждый из супругов свободен в выборе рода занятий, профессии, мест пребывания и жительства. Вопросы материнства, отцовства, воспитания, образования детей и другие вопросы жизни семьи решаются супругами совместно, исходя из принципа равенства супругов. Супруги обязаны строить свои отношения в семье на основе взаимоуважения и взаимопомощи, содействовать благополучию и укреплению семьи, заботиться о благосостоянии и развитии своих детей.

Каждый из супругов становится в равной степени обладателем прав и обязанностей.

***Семейный кодекс РФ выделяет следующие виды личных прав супругов:***

- *право на свободный выбор рода занятий, профессии, места пребывания и жительства;*
- *право на совместное решение вопросов семейной жизни;*
- *право выбора супругами фамилии.*

В соответствии с п. 1 ст. 31 Семейного кодекса РФ каждый из супругов свободен в выборе рода занятий, профессии, места жительства и пребывания. Речь идет о согласии или несогласии одного

<sup>69</sup> <http://empiremam.com/otnosheniya/psikhologiya-otnosheniy/otnosheniya-s-roditelyami-muzhazheny.html>

из супругов на выбор занятий и профессии другим супругом. Таким образом, каждый из супругов выбирает род занятий и профессию по своему собственному желанию, независимо от желаний и предпочтений другого супруга. Какие-либо возражения другого супруга, связанные с таким выбором, никакого правового значения не имеют. Повлиять на выбор профессии супругом возможно лишь советами и рекомендациями. Право принятия окончательного решения принадлежит каждому из супругов индивидуально.

В реальной жизни супруги зачастую решают эти вопросы по взаимному согласию, исходя из интересов семьи. В противном случае разногласия супругов по поводу рода занятий и профессии могут служить причиной серьезных семейных конфликтов и даже расторжения брака.

Аналогичным образом решается вопрос и о месте пребывания и жительства супругов. Создание семьи предполагает совместное проживание мужчины и женщины. Однако никто не вправе ограничивать супругов в выборе места пребывания и жительства. Перемена места жительства одним из супругов не влечет за собой обязанности другого супруга также менять место жительства.

Если у супругов возникла необходимость в раздельном проживании в силу каких-либо жизненных обстоятельств, вопрос об этом решается самими супругами свободно, без каких-либо ограничений. В случае, если супруги проживают раздельно, вопрос о месте жительства их несовершеннолетних детей определяется соглашением супругов либо судом в соответствии с п. 3 ст. 65 Семейного кодекса РФ.

Другим личным правом каждого супруга является право выбора супругами фамилии в порядке ст. 32 Семейного кодекса РФ. При государственной регистрации заключения брака супруги вправе выбрать по своему желанию фамилию. Так, ими может быть выбрана фамилия одного из супругов в качестве общей либо каждый из супругов оставляет свою добрачную фамилию. В качестве общей фамилии супругов может быть записана и фамилия, образованная посредством присоединения фамилии жены к фамилии мужа. При этом общая фамилия супругов может состоять не более чем из двух фамилий, соединенных при написании дефисом, то есть если кто-либо из супругов уже обладал двойной фамилией, то к ней присоединить фамилию жены или мужа невозможно.

Вопрос о сохранении или изменении фамилии решается при вступлении в брак каждым из супругов самостоятельно.

Возможность участия в решении данного вопроса иных лиц, включая родителей и других близких родственников супругов, законом не предусмотрена.

Запись акта о заключении брака должна содержать, в частности, сведения о фамилиях супругов (до и после заключения брака).

Факты противоправного воздействия и давления на вступающего в брак супруга с применением недозволенных методов и средств (угрозы, шантажа, принуждения, ограничения в правах) могут при определенных обстоятельствах и последствиях быть расценены как воспрепятствование осуществлению гражданином законных прав и свобод с привлечением виновных лиц к установленной законом ответственности.

При расторжении брака каждый из супругов вправе самостоятельно и независимо от мнения другого супруга решить вопрос о своей фамилии. В соответствии с п. 3 ст. 32 Семейного кодекса РФ при расторжении брака супруги вправе сохранить общую фамилию или восстановить свои добрачные фамилии. Важно, что согласия супруга, фамилия которого сохраняется другому супругу, для этого не требуется. Личное право супруга на сохранение фамилии после расторжения брака не может быть оспорено в судебном порядке.

Супруг, желающий, чтобы ему была присвоена добрачная фамилия, должен об этом заявить в органе ЗАГСа при государственной регистрации расторжения брака перед выдачей свидетельства о расторжении брака. При этом добрачной фамилией считается фамилия, которую супруг носил до вступления в данный брак (это может быть как фамилия, полученная им при рождении, так и фамилия по предыдущему браку). О присвоении супругу добрачной фамилии орган ЗАГСа производит соответствующую отметку в записи акта о расторжении брака.

В случае, если супруг оставил себе при расторжении брака фамилию, избранную им при заключении брака, то в последующем изменение его фамилии на добрачную по его желанию производится в органе ЗАГСа уже на общих основаниях по отдельному заявлению о перемене фамилии.

Личному неимущественному праву каждого из супругов соответствуют обязанности другого супруга личного нематериального характера. Они заключаются в том, что супруг обязан не чинить препятствий другому супругу в осуществлении им личных неимущественных прав.

Санкций за неисполнение супругами обязанностей неимущественного характера не предусмотрено. Однако злоупотребление одним из супругов личными правами, неисполнение обязанностей, явное пренебрежение интересами семьи, а также игнорирование и воспрепятствование осуществлению другим супругом его личных прав могут послужить основанием для расторжения брака, а в ряде случаев влекут для супруга-правонарушителя отрицательные последствия (например, в имущественной сфере – уменьшение доли этого супруга в общем имуществе супругов при его разделе (ст. 39 Семейного кодекса РФ)).

### **Имущественные права и обязанности**

Несмотря на то, что в жизни семьи имущественные отношения занимают значительно меньше места, чем личные неимущественные, они тем не менее составляют основной массив отношений супругов, регулируемых правом. В современной жизни имущественные отношения супругов стали играть значительную роль. Именно материальная сторона семейной жизни становится одним из главных факторов, определяющих роль, права и обязанности каждого из супругов в быту. Это в первую очередь связано с теми изменениями, которые происходят в экономической жизни современного российского общества. Имущественные споры зачастую становятся главной причиной распада семьи.

Итак, какие же нормы содержит закон в отношении имущества супругов? Всем семьям Семейный кодекс предлагает выбор между законным и договорным режимом имущества супругов.

В силу ст. 33 Семейного кодекса РФ законный режим применяется как бы по умолчанию, то есть во всех случаях, когда супруги не проявили активности и не составили брачный договор.

Подробнее о брачном договоре речь пойдет в следующем параграфе, а сейчас посмотрим, каковы права и обязанности супругов в отношении имущества при отсутствии брачного договора.

Понятие законного режима имущества супругов дается в п. 1 ст. 33 Семейного кодекса РФ. При законном режиме имущества супругов все имущество, приобретенное ими в период брака, является их совместной собственностью. Совместная собственность супругов является бездолевой, доли определяются только при ее разделе. В связи с этим, каждый из супругов имеет равное право на владение, пользование и распоряжение совместной собственностью. Любой из супругов в случае спора не обязан доказывать факт общности имущества, если оно нажито во время брака, так как в силу закона указанное имущество является совместной собственностью супругов, если не доказано обратное.

### **К общему имуществу супругов согласно п. 2 ст. 34 Семейного кодекса РФ относятся:**

*а) доходы супругов от трудовой деятельности, предпринимательской деятельности и результатов интеллектуальной деятельности;*

*б) полученные ими пенсии, пособия и иные денежные выплаты, не имеющие специального целевого назначения (суммы материальной помощи, суммы, выплаченные в возмещение ущерба в связи с утратой трудоспособности вследствие увечья либо иного повреждения здоровья, и другие являются личной собственностью супруга);*

*в) приобретенные за счет общих доходов супругов движимые и недвижимые вещи (жилые и нежилые строения и помещения, земельные участки, автотранспортные средства, мебель, бытовая техника и т.п.);*

*г) приобретенные за счет общих доходов супругов ценные бумаги, паи, вклады, доли в капитале, внесенные в кредитные учреждения и иные коммерческие организации;*

*д) любое другое нажитое супругами в период брака имущество, независимо от того, на имя кого из супругов оно приобретено либо на имя кого или кем из супругов внесены денежные средства.*

Перечень доходов и имущества супругов, которые поступают в их совместную собственность, является открытым; например, квартира, зарегистрированная на имя одного из супругов в период брака, будет признана находящейся в общей совместной собственности, точно так же, как и приобретенная супругами мебель, которой они пользовались, проживая в этой квартире.

Создание семьи, ведение общего хозяйства, воспитание детей занимают довольно много времени, не принося при этом в семью материального достатка, но создавая условия для успешной трудовой, коммерческой, творческой и иной деятельности супругов. И если семейными делами занимается один из супругов, а другой зарабатывает деньги для общих нужд, доля последнего в общем имуществе, если бы она выделялась, во много раз превысила бы долю первого, но тогда был бы нарушен принцип равенства супругов в экономической сфере. Поэтому устанавливается правило, согласно которому право на общее имущество принадлежит также супругу, который в период брака осуществлял ведение домашнего хозяйства (уход за детьми) или по другим уважительным причинам (болезнь, учеба и т.п.) не имел самостоятельного дохода (п. 3 ст. 34 Семейного кодекса РФ).

При совершении одним из супругов сделки по распоряжению общим имуществом супругов предполагается, что он действует с согласия другого супруга.

Сделка, совершенная одним из супругов по распоряжению общим имуществом супругов, может быть признана судом недействительной по мотивам отсутствия согласия другого супруга только по его требованию и только в случаях, если доказано, что другая сторона в сделке знала или заведомо должна была знать о несогласии другого супруга на совершение данной сделки.

Для совершения одним из супругов сделки по распоряжению недвижимостью и сделки, требующей нотариального удостоверения и (или) регистрации в установленном законом порядке, необходимо получить нотариально удостоверенное согласие другого супруга.

Супруг, чье нотариально удостоверенное согласие на совершение указанной сделки не было получено, вправе требовать признания сделки недействительной в судебном порядке в течение года со дня, когда он узнал или должен был узнать о совершении данной сделки.

Общей совместной собственностью супругов не признается имущество, принадлежавшее каждому из супругов до вступления в брак, а также имущество, полученное одним из супругов во время брака в дар, в порядке наследования или по иным безвозмездным сделкам (например, в результате приватизации). Это имущество является раздельной собственностью каждого из супругов.

При этом, если имущество приобретено в период брака на личные средства одного из супругов, принадлежавшие ему до вступления в брак или полученные в период брака из источников, которые не приводят к образованию общей совместной собственности (в дар, по наследству и т.д.), такое имущество должно считаться индивидуальной собственностью того из супругов, который его приобрел. Например, если супруг продал квартиру, полученную им по наследству, и направил вырученные денежные средства на покупку загородного дома, не передавая их в общее семейное имущество, то этот загородный дом будет считаться собственностью только этого супруга. Точно так же за супругом останется право на вклад, который он внес на свое имя за счет личных средств.

Вещи индивидуального пользования (одежда, обувь и другие), хотя и приобретенные в период брака за счет общих средств супругов, признаются собственностью того супруга, который ими пользовался. Исключение из этого правила составляют драгоценности и другие предметы роскоши. Принимая во внимание, что в каждой семье существует своя система ценностей, понятие о роскоши назвать строго определенным нельзя. В любом случае к предметам роскоши относится то, что не нужно в быту (например, произведения искусства и другие культурные ценности), а также такие предметы, которые с точки зрения современного уровня жизни нетипичны для большинства российских семей.

Вместе с тем имущество каждого из супругов может быть признано их совместной собственностью, если будет установлено, что в период брака за счет общего имущества супругов или имущества каждого из супругов либо труда одного из супругов были произведены вложения, значительно увеличивающие стоимость этого имущества (капитальный ремонт, реконструкция, переоборудование и другие).

Раздел общего имущества супругов может быть произведен как в период брака, так и после его расторжения по требованию любого из супругов. Соответственно, если расторжение брака происходит в судебном порядке, то в этом же процессе любым из супругов может быть заявлено требование о разделе общего имущества.

В случае раздела общего имущества супругов в период брака та часть общего имущества супругов, которая не была разделена, а также имущество, нажитое супругами в период брака в дальнейшем, составляют их совместную собственность.

Вклады, внесенные супругами за счет общего имущества супругов на имя их общих несовершеннолетних детей, считаются принадлежащими этим детям и не учитываются при разделе общего имущества супругов.

При отсутствии разногласий общее имущество супругов может быть разделено между супругами по их соглашению. По желанию супругов их соглашение о разделе общего имущества может быть нотариально удостоверено. Однако если этим соглашением затрагиваются права на недвижимое имущество, то такое соглашение должно пройти государственную регистрацию в органах федеральной регистрационной службы.

В случае спора раздел общего имущества супругов, а также определение долей супругов в этом имуществе производятся в судебном порядке.

При разделе общего имущества супругов суд по требованию супругов определяет, какое имущество подлежит передаче каждому из супругов. В случае, если одному из супругов передается имущество, стоимость которого превышает причитающуюся ему долю, другому супругу может быть присуждена соответствующая денежная или иная компенсация.

При разделе общего имущества супругов и определении долей в этом имуществе доли супругов признаются равными, если иное не предусмотрено договором между супругами.

Суд вправе отступить от начала равенства долей супругов в их общем имуществе исходя из интересов несовершеннолетних детей и (или) исходя из заслуживающего внимания интереса одного из супругов, в частности, в случаях, если другой супруг не получал доходов по неуважительным причинам или расходовал общее имущество супругов в ущерб интересам семьи.

Суд может признать имущество, нажитое каждым из супругов в период их раздельного проживания при прекращении семейных отношений, собственностью каждого из них.

Вещи, приобретенные исключительно для удовлетворения потребностей несовершеннолетних детей (одежда, обувь, школьные и спортивные принадлежности, музыкальные инструменты, детская библиотека и другие), разделу не подлежат и передаются без компенсации тому из супругов, с которым проживают дети.

Общие долги супругов при разделе общего имущества супругов распределяются между супругами пропорционально присужденным им долям.

Требования супругов, брак которых расторгнут, о разделе общего имущества могут быть заявлены только в течение трех лет с момента внесения органом ЗАГС записи о расторжении брака.<sup>70</sup>

**Уметь:**

***Ваша семья – образец патриотического воспитания и гражданского служения государству и обществу.***

*Отрадно и почетно умереть за отечество.  
Гораций Флакк Квинт*

Одно из самых сильных и благородных человеческих чувств – любовь к своей родине. «*Патриотизм есть не что иное, как желание трудиться на пользу своей страны*», – писал наш великий соотечественник Н. А. Добролюбов.

Люди всегда любили родную землю, родную природу, родной язык. Передовые люди России во все времена горячо любили свой народ и ненавидели его угнетателей. Они хотели видеть родину свободной и счастливой, идущей впереди всего просвещенного человечества.

Первые уроки патриотизма ребенок получает в семье. Родители передают ему свое восприятие жизни: свою любовь к природе, к народной песне, к людям, которые делают жизнь лучше и интереснее. На долгие годы дети запоминают свои прогулки с родителями в ближайший лес, в поле, на озеро, полные ярких впечатлений и переживаний. Пожалуй, эти прогулки и зажигают в душе

<sup>70</sup> <http://www.kodeksprava.ru/content/view/62/172>

ребенка первую искру большой любви к родной природе. Семейные праздничные вечера, шествие со взрослыми по нарядной площади на праздничный салют – все это вызывает у детей те особые, светлые чувства, которые запечатлеваются на всю жизнь.

Большое влияние на детей оказывают конкретные проявления патриотических чувств родителей в повседневной жизни. Вот отец, придя с работы, увлеченно рассказывает о своих делах на производстве, об успехах своей бригады, об интересных находках и рационализаторских предложениях. Вот мать листает семейный альбом и рассказывает детям о членах семьи, дедушках и бабушках, которые воевали за родную землю, имеют награды за труд, вспоминает разные истории из жизни семьи, тетушек и дядюшек, сестер и братьев. Вот фотографии из различных турпоходов по родному краю, турпоездки по городам России. О многом расскажут детям книги, театр, кино, музыка. Если в семье ценят искусство, показывают детям шедевры народного творчества и великих мастеров России, уважительно относятся к искусству всех народов нашей родины – все это воспитывает в детях чувство патриотизма.

Очень важно убедить детей в том, что любовь к родине проявляется не только тогда, когда рвутся снаряды. Она проявляется в постоянном стремлении человека делать жизнь лучше – хорошо учиться в школе, хорошо работать на заводе, в сельском кооперативе, помогать тому, кому нужна твоя помощь: отстающему товарищу, родителям по дому и т.д. Поддержать хорошее дело, выступить против зла и насилия – это тоже патриотизм.

Бывает и так, что родители сами гасят у детей благородные чувства, не разрешая помогать, когда надо, или принуждая молчать, когда необходимо выступить против зла. Иногда родители в присутствии детей говорят о недостатках общественного строя нашей страны в таком тоне, что детям вся жизнь начинает казаться окрашенной в черный цвет. Такие родители сами рубят сук, на котором сидят. Ведь они закладывают ребенку в душу мысли о том, что можно продать родину за деньги, а мать свою бросить потому, что она стала старая и больная, что у нее нет средств содержать сына или дочь так, как они того хотят.

Из недостатков семейного воспитания вырастают различные пороки. Вырастают молодые люди, для которых нет ничего святого: ни семьи, ни родины. Они живут ради денег, ради удовлетворения своих личных потребностей. Они не видят бедных людей в своей стране, не видят голодающих шахтеров, не видят больных пенсионеров и ветеранов войны. Они всеми силами откупаются от службы в армии, не хотят служить своей родине. У них 2 или 3 гражданства, у них есть запасные дома в других странах. Они как перекасти-поле: бродят по свету, воруют в одном месте, тратят деньги в другом. Таких всегда презирали в России.

Истоки патриотизма, свойственного нашему народу, уходят далеко вглубь истории. С момента образования Киевской Руси древнерусские города сражались за свою независимость против захватчиков. Никакая другая страна мира не испытала тех ужасных агрессий, которые пережила наша земля. В огне справедливых освободительных войн выковывался характер народов России: стойкий и мужественный, героический, способный на подвиг и самопожертвование ради своей страны и своего народа. Уже в первом русском воинском уставе записано: «...Лучше умереть, нежели в бесчестии жити!».

Все это должны знать наши дети. Знать и ценить ратный и трудовой подвиг, который совершили их отцы и деды ради их мирной жизни.

Для этого в семье надо вести целенаправленную военно-патриотическую работу. Прививать молодежи любовь к родине, желание трудиться на ее благо, воспитывать стремление к ее защите от внешних врагов.

Военно-патриотическое воспитание основывается на принципе преемственности поколений, передаче славных боевых и трудовых традиций. Каждый молодой человек стоит у истоков своего жизненного пути, но нельзя идти вперед, не оценивая прошлого, пережитого и выстраданного предыдущими поколениями. Каждый по-своему отвечает на вопрос «С кого делать жизнь?». Большинство подростков выбирают себе в качестве образца для подражания героев предшествующих поколений. Но для этого надо обогатить молодежь знанием примеров героизма, отваги и мужества, то есть надо помочь им найти тот образ героя, который может увлечь и повести за собой. В данное время – это особенно актуально. Сейчас по ТВ на детей обрушивается град различных

фильмов-боевиков, где герои – криминальные элементы, которые убивают, насилуют, грабят ради богатства, ради власти над людьми, ради мирового господства, или богатые олигархи, прожигающие жизнь за границей. Эти «герои» не имеют ничего общего с теми, кто жертвовал своей жизнью ради спасения и благополучия своей родины. Поэтому знание истории России, обращение к ее героям во все времена необходимо в каждой семье.

Детям надо рассказывать об их предках, которые воевали против фашизма и в «горячих» точках, отстаивали свободу мирных жителей. Надо показывать их фотографии, вещи, ходить с детьми в музеи боевой славы, устраивать экскурсии в города-герои, говорить о своих трудовых наградах – о том, за что отец или мать получили звание «Ветеран труда», «Заслуженный строитель», «Отличник народного образования», «Заслуженный доктор России», «Мастер спорта» и т.д.

Современная педагогика знает немало способов воспитания. Например, «воспитание личным примером», «воспитание словом», «воспитание делом». Именно чувство долга перед семьей, перед трудовым коллективом, перед страной заставляет человека не на словах, а на деле вооружаться мужеством и решимостью, чтобы претворить в жизнь требования времени.

Защита Отечества – это священный долг каждого гражданина. Задача школы и семьи – воспитать своего сына и ученика так, чтобы он с желанием шел на военную службу в армию, чтобы понимал свою ответственность перед родиной и мог при необходимости стать с оружием в руках на ее защиту.

Для этого надо с детских лет воспитывать в детях дисциплинированность, коллективизм, чувство товарищества, физически развивать и закалять подростков.

В армии главное правило – уметь подчиняться приказу командира. Делать не то, что хочешь, а то, что надо. Родители должны ставить перед сыном определенные задачи и добиваться их выполнения и в учебе, и в спорте, и в быту. Это приучит его к дисциплине.

Коллективизм в армии – это «чувство локтя», это ситуация, когда идущий рядом с тобой в одной цепи не подведет, не спасует, а в критический момент придет к тебе на помощь, не бросит «на ничейной земле», прикроет от вражеского удара. От чувства коллектива зависит сплоченность подразделения, сохранение жизней на поле брани.

И крестьяне, и мещане, и рабочие, и князья, и графы, и члены императорской семьи России считали позором предать свою Родину. Они считали своим священным долгом защищать ее и работать на ее процветание. Вспомним, сколько меценатов было в России: купец Павел Третьяков основал картинную галерею, премьер Столыпин укреплял крестьянские хозяйства, ученый Циолковский прославил Россию, создав теорию космических полетов, хирург Пирогов на свои деньги оснастил больницу для бедных.

В последнее время стало меньше активных, деятельных форм воспитания; у детей не стало дел, необходимых для общества, которые надо делать не за деньги, а по велению души и сердца. Нужно искать новые формы работы.

Воспитанию любви к Родине способствует чтение книг таких писателей, как М. Алексеев, А. Афаньев, Ю. Бондарев, В. Быков, В. Бакланов, В. Богомолов, Б. Васильев, А. Иванов, И. Стаднюк, И. Шамякин и др., просмотр кинофильмов: «Они сражались за Родину», «Молодая гвардия», «Освобождение», «А зори здесь тихие», «Отец солдата», «В бой идут одни старики», «Фронт без флангов» и других фильмов о ВОВ; фильмов о современной армии: «Прыжок на заре», «Офицеры», «В зоне особого внимания», «Океан».

Именно в семье и школе закладывается фундамент патриотизма, зарождается чувство любви к родному городу или селу, к человечеству в целом. От родителей и учителей дети узнают о хороших и плохих людях, о долге и справедливости, смелости и отваге. В сознании ребенка находят свое место герои его первых книг. А потому от их взглядов, вкусов и социальной ориентации зависит восприятие детьми окружающего мира. Стиль жизни семьи, ее нравственные устои передаются детям, а они потом должны сделать свой выбор: либо тихая обитель мещанства, где все подчинено эгоизму накопительства, либо благородные дороги служения своему отечеству. Сила примера родителей в формировании истинного патриота Родины очень велика. Дети умеют слушать и запоминать, а воспоминания о прошлом отца, матери, бабушки и дедушки оставляют в их сознании глубокий след.

Все, чем славится настоящая семья, – нравственные формы поведения, любовь к отечеству, святое отношение к его культурным и духовным ценностям, гражданские чувства – все это должно быть передано детям в наследство. А школа потом добавит и отшлифует качества, необходимые настоящему человеку-патриоту.<sup>71</sup>

***Владеть:***

***Отношения с родителями и родственниками супругов поддерживаются на достойном и уважительном уровне, но без навязчивого участия в делах друг друга.***

*Наше уважение к общим правилам нравственности и есть собственно чувство долга.*  
Смит Адам

Как улучшить отношения с родителями мужа или жены и избежать проблем? Что вообще такое – отношения? Как они складываются? Нам кажется, что сами по себе и мы «не при делах». Отсюда и ошибка: мы задаём себе совсем не те вопросы.

Нам слишком часто кажется, что всё в нашей жизни случайно, вот и родители достались нам случайно, а как иначе-то? Забавно, но многие родители думают также про собственных детей, считая их характер (личность) случайностью, ну и «школа ещё влияет», а ***я-то что?***

Если опираться на такое понимание вещей, нам трудно будет перейти к выводам, изложенным в конце статьи. Чтобы этого не произошло, ***надо принять ответственность за свою жизнь***, а это прежде всего понимание того, что ничто в нашей жизни не случайно. Даже рождение в определённой семье – это результат заслуг в прошлых жизнях. Если вам это кажется фантастичным, можно перейти к более жизненным примерам, когда человек достигает середины жизни, не очень знаком с мужскими обязанностями и по-прежнему считает, что обстоятельства «сильнее его»: жена стерва, детям интересны только компьютер, планшет, X-box, смартфон (а откуда у них всё это!?), начальник козёл...

Всё это дело наших рук. ***И наши родители – это главное воплощение Кармы в жизни, особенно начала жизни.*** Они даются нам как есть. Так что строить осознанные отношения с родителями, а тем более улучшать их мы можем в лучшем случае с 14 лет. Это возраст, когда в человеке может проснуться Разум, но чаще всего этого не случается до самой смерти, и мы проживаем жизнь на автопилоте, также и детей воспитываем.

***Родители же супруга – это часть, при том весьма большая часть, семейной кармы.*** Они уже, повлияли на формирование своего ребёнка, а значит и на то, как он будет вести себя в новой семье. И, кроме того, продолжают влиять на вашу, казалось бы, независимую семью.

***Как улучшить отношения с родителями мужа или жены?***

***Сначала нужно проанализировать ваши отношения со своими родителями.*** Сложность в том, что мы зачастую даже не знаем, какие отношения считать хорошими. Отсюда сложность анализа проблем со своими родителями. Вдобавок к этому найденная проблема в отношениях с отцом может непонятным образом трансформироваться в проблемы с тещей. Здесь невозможно вывести строгих правил трансформации проблем, и даже если с вашими родителями отношения прекрасные, не факт, что они будут такими же с родителями мужа или жены... и наоборот.

Вся современная психология построена на выкапывании таких проблем трансформации одной психической травмы в другую и их анализе. Я не вижу в этом никакой необходимости, ведь какая бы ни была проблема – решения всегда будет примерно одно и то же. Отсюда отпадает необходимость в целой индустрии... а эта индустрия отпадать не спешит.

Однако есть один универсальный ключ, и зная его, вы сможете проанализировать и улучшить свои отношения с родителями. ***Я говорю о Любви и Уважении!***

***Необходимо полюбить родителей супруга больше, чем своих, а через какое-то время произойдёт и обратное.*** Чувство, что какой-то мужчина «сорвал наш цветочек», нашу доченьку-красавицу, должно смениться чувством, что у нас в семье появился сын! А чувство, что нашего мальчика, опору

71 <http://ps-log.86sch2-sov.edusite.ru>

и отраду в старости, увела вертихвостка, должно смениться радостью от того, что в семью пришла новая дочка.

Не всегда такое счастье даётся нам с рождения или с начала семейной жизни. И если у нас есть проблемы в отношениях – нам их решать. Нет смысла ждать, что всё само собой наладится, нужно прикладывать усилия – **учиться любить и уважать родителей несмотря ни на что, делать для их блага всё возможное.**

**Если вы откажитесь от эгоизма и самомнения, результат не заставит себя ждать**, но не стоит рассчитывать, что всё изменится по мановению волшебной палочки. Всё зависит как от вашей Кармы, так и от кармы родителей. Может так случиться, что понадобится просто немного изменить своё отношение, плюс пара недель времени, чтобы наладить отношения. А может получится и так: Карма (Судьба) сложится таким образом, что ваша свекровь не будет видеть образ невестки иначе, чем стоящей у станка тракторного завода. Она может не знать, что есть какие-то женские обязанности, и они не связаны с производством. Но это не значит, что можно «принять всё как есть», и не пытаться проявлять к ней Любовь! **Скорее напротив, нужно приложить ещё больше усилий.** Ведь поступать **правильно, хоть и безрезультатно** – это несравненно **более почётно и в итоге принесёт наилучшие плоды**, нежели чем получить любящую вас свекровь, по отношению к которой вы не исполняете своих обязанностей. Во втором случае жизнь легка, но в ней нет испытания, нет пространства для «роста» над собой, и это значит лишь то, что нужно прикладывать усилия в каком-то другом направлении. В первом же, вы, несомненно, страдаете, но получаете удвоенную любовь мужа, уважение детей, окружающих, и в конце концов уважение свекрови (даже если она никогда его не покажет).

И вообще, это звучит довольно логично: **улучшать отношения, улучшая отношение.**

Странно получается, такой сложный вопрос: отношения с родителями мужа или жены. Сколько судеб он сломал, сколько жизней испортил, а ответ на первый взгляд оказался простой. Может так случиться, что я что-то упустил или пока что-то не до конца понял.

Но могу со всей уверенностью сказать: **Любите своих родителей, особенно родителей супруга.** Ведь не логично любить жену и не любить тех, кто дал ей жизнь, тех, чья кровь течёт в ваших детях наполовину. Поймите, пожалуйста – невозможно не любить! Мы все одно единое – недаром существует такое толкование русских слов: ругатьСЯ – ругать Себя; дратьСЯ – драть Себя. Особенно это относится к нашей родне.

Как минимум, на самом примитивном уровне понимания этого вопроса, ваше отношение к родителям копируют дети, и в старости ваша нелюбовь или не уважение вернётся к вам... не в самые подходящие для этого года.

Нас приучают жить ради себя и в одиночку. Судите сами: сегодня кризис семьи – когда даже 2 (!) человека не могут ужиться. Вчера был кризис демографический, когда людям вбили в головы, что 1-2 ребёнка – это нормально. Позавчера стали распадаться семейные узы, мы уже не помним и не понимаем, что значит Мой Род, какая это сила и какой восторг!

**Давайте начинать с малого: любить своих родителей и родителей супруга, ведь они дали жизнь вашему супругу, они – это половина вашего ребёнка – это и есть связь прошлого, настоящего и будущего!**

В заключении хочу попросить вас поделиться своим опытом: видели ли вы, чтобы отношения с родственниками налаживались, как это описано в статье? Или это происходило другим путём? Да и вообще, рад буду прочитать ваши мысли по этому поводу.<sup>72</sup>

### **Владеть:**

**Член семьи как творческая личность самостоятельно определяет свою позицию: «Труд во имя других, включая своих близких, – самая главная ценность человека».**

*Будь вежлив со всеми, общителен с многими, фамильярен с некоторыми.  
Франклин Бенджамин*

72 <http://dysha-v-dyshy.ru/problems-v-otnosheniah/otnosheniya-s-roditelyami-muzha-ili-zheny.html#ixzz3XeOEXUyX>

Семья – это крепость, которую надо защищать от врагов. Ради семьи можно отказаться от многого. Если человек не борется за благополучие семьи, то ее у него не будет. Семью создают два человека, а если в семье о благополучии думает один человек, тогда зачем ему второй. Тащить за собой ненужный груз не надо, пусть другой его тащит. В семье должно быть все гармонично. Нельзя делить на мое и твое. Надо понимать друг друга. Всегда кто-то в семье больше времени находится на работе, но к этому надо относиться с пониманием. Ведь он старается ради материального благополучия в семье. Все это ложь, что деньги не главное. Попробуйте сохранить семью в нищенском положении. Появляется злоба, необходимые вещи не на что купить, детям трудно купить красивые и качественные вещи. О еде вообще помолчим. В отпуск тоже денег не хватает. Всем хочется жить красиво, но не надо забывать, каким трудом это дается. Упрекая в отсутствии внимания к себе, нарушается гармония в семье. Вспоминается сказка Пушкина о золотой рыбке, как старуха мучила старика своими запросами, а в итоге осталась у разбитого корыта. Не надо считать себя выше всех, выше головы не прыгнешь. Надо заботиться о близких, и тогда в жизни все само придет к вам в руки. Старость надо встречать в семье, а не в одиночестве.<sup>73</sup>

*Владислав Черноморов*

### **Семья**

*Семья – это счастье, любовь и удача,  
Семья – это летом поездки на дачу.  
Семья – это праздник, семейные даты,  
Подарки, покупки, приятные траты.  
Рождение детей, первый шаг, первый лепет,  
Мечты о хорошем, волнение и трепет.  
**Семья – это труд, друг о друге забота,  
Семья – это много домашней работы.**  
Семья – это важно!  
Семья – это сложно!  
Но счастливо жить одному невозможно!  
Всегда будьте вместе, любовь берегите,  
Обиды и ссоры подальше гоните,  
Хочу, чтоб про нас говорили друзья:  
Какая хорошая Ваша семья!<sup>74</sup>*

### **Семья – это дом, над созданием которого нужно трудиться**

Семья – это дом. И дом не возникает быстро и сам по себе. Над его созданием нужно трудиться и трудиться с постоянством. Тогда с годами мы с супругом не станем чужими людьми, которых связывает штамп в паспорте или общие дети, или общая жилплощадь. Но мы станем родными людьми, одной плотью, которых связывают узы любви.

Семья – это место, где человек должен быть счастлив. Но чтобы наследовать обетования Божьи, чтобы увидеть их исполнение в своей собственной семье, нужно трудиться.

Любовь-агапе – это труд, это служение другому человеку.

Приняв решение трудиться в любви – долготерпеть, милосердствовать... – нужно оказывать такую же ревность до конца. Тогда верой и долготерпением мы сможем получить обещанное – наша семья станет местом радости, счастья и удовлетворения.

Нужда приходит не от бесов, а от нашей собственной лени. Скудоумный человек – ленив. У него есть пока еще поле и виноградник, еще есть остатки каменной ограды, которая уже почти обрушилась. И причина этого – не бесы и не проклятье. Причина этого – собственная лень.

Если мы имеем семью и хотим, чтобы она была ограждена «каменной оградой», чтобы терн и крапива, то, что причиняет боль и страдания, не заполнили нашу семью, то нам нужно решить: я

<sup>73</sup> <http://www.proza.ru/2011/12/03/567>

<sup>74</sup> <http://www.happy-giraffe.ru/community/20/forum/post/71547/>

буду трудиться, я буду познавать истину о том, как сделать мою семью райским садом, я буду жить в соответствии с истиной.

Бог должен принимать участие в строительстве нашей семьи. Он Автор брака и как никто другой знает, как сделать нашу семью оазисом любви. А Бог есть Любовь, Любовь-агапе. Любовь Божья должна излиться и продолжать изливаться в наше сердце, чтобы наша любовь не иссякла, но продолжала долготерпеть, милосердствовать, не искать своего, все покрывать, не раздражаться и т.д.

Как Господь созидает наш дом? Когда мы трудимся, в согласии с Его истиной. Труд любви агапе с нашей стороны освобождает силу Божьей любви в нашу семью.<sup>75</sup>

**Владеть:**

***Каждый из супругов и детей получает поддержку всех членов семьи в развитии и совершенствовании своих способностей и талантов для служения другим людям, общественным институтам, культуре народа и государству в целом.***

*Семья всегда будет основой общества.*

*Оноре де Бальзак*

**Помогайте мужу в его работе**

Однажды пассажиры автобуса с удивлением увидели входящую в автобус энергичную, изящно одетую женщину с дробовиком на плече. Рекламный трюк? Или женщина немного не в себе? Некоторые пассажиры нервно посматривали в ее сторону все время, пока она не вышла из автобуса через несколько остановок и бодро не зашагала вперед по улице, неся дробовик на плече.

Пассажирам не стоило ее опасаться. Это была Идолия Фишер, которая оказывала услугу одному из заказчиков мужа, возвращая непонадобившееся ружье обратно в магазин. Миссис Фишер настолько часто приходит на помощь своему мужу, что он прозвал ее Пятницей. «Мой муж живет и дышит работой, и это оказалось заразительным, – признается она. – Я все время думаю, чем могу ему помочь, и за двадцать пять лет настолько привыкла к этой мысли, что просто обожаю это делать». Миссис Фишер хотела освободить мужа для более важных дел, новых идей, общения с заказчиками. На себя же она взяла ежедневную рутинную, но очень нужную для его бизнеса работу.

Мистер Фишер вел обширную переписку с клиентами. Идолия Фишер научилась печатать. Ему также приходилось много путешествовать, неоднократно пересекая страну с восточного до западного побережья. Идолия научилась водить машину и часто возит мужа, оставляя ему время для просмотра бумаг и обдумывания важных решений. Она также помогает ему устраивать выставки.

Идолия с восторгом воспринимает успехи мужа не только потому, что она его жена, но и потому, что она принимает в делах мужа непосредственное участие.

Восторженное отношение жены к работе мужа – лучшая реклама его деятельности. Конечно, многим женщинам и в голову не придет работать так, как Идолия. «Что тогда делать его секретарше?» или «Вот когда фирма начнет мне платить за помощь моему Генри, тогда я, пожалуй, чтонибудь сделаю, а пока – дудки!»

Я не смею осуждать этих женщин. Их точка зрения имеет право на существование. Но иногда следует делать лишнее усилие для того, чтобы именно ваш муж скорее получил повышение или добился иного успеха на работе.

Ваша конкретная помощь мужу может зависеть от того, каким видом деятельности он занимается. Может быть, ему нужно помочь с корреспонденцией: печатать, отвечать на письма, помогать в составлении докладов. Может быть, ему требуется ваша помощь для работы в библиотеке. Если вы хотите ему помочь, но не знаете, чем, посоветуйтесь с ним самим.

Конечно, если на женщине висит целый дом, несколько маленьких детей и никакой помощи по хозяйству, она вряд ли сможет активно помогать мужу. Но все же есть и такие женщины, которые умудряются делать это даже в экстремальных ситуациях. Короче, выход всегда можно найти, было бы желание.

<sup>75</sup> <http://nlifeua.com/materialy/tekstovye-materialy/proповеди/36-2012-09-25-19-17-04.html>

Например, муж некой миссис Балаш известный врач. Однажды его офис остался без секретарши, и жена решила поработать несколько дней, пока не найдут замену ушедшей. Работа в офисе с приходом жены стала намного эффективнее, и, что самое интересное, ей самой она нравилась. С тех пор она неизменный секретарь своего мужа. «Для Луизы это – не просто работа, – говорит доктор Балаш – Мы оба заботимся о процветании офиса и здравии наших пациентов не только в рабочее время с 9 до 17, а круглосуточно. И в этом – основное отличие от любого, даже самого хорошего наемного работника».

Жены многих известных мужей самозабвенно посвятили себя мужу, словно Пятница Робинзону Крузо. Английский писатель Энтони Троллоп сказал, что ни один человек, кроме его жены, никогда не видел и не критиковал ни строчки его рукописи до публикации, от чего произведение только выигрывало. Французский писатель Альфонс Доде боялся жениться из страха, что женитьба убьет его воображение! Затем он встретил Жюли Аллард и моментально изменил свое мнение. Некоторые из его лучших вещей были написаны именно после женитьбы. Она обладала непревзойденным литературным вкусом, и Доде необычайно ценил ее критические замечания. Брат Доде как-то заметил: «Он вряд ли написал страницу, которая не была бы прочтена, уточнена, отредактирована и оживлена его женой».

Известный швейцарский натуралист и эксперт по пчелам Юбер ослеп в семнадцатилетнем возрасте. Его жена вдохновила его на изучение естественной истории и помогла стать знаменитым, подробно описывая слепому ученому мельчайшие детали во внешнем виде и поведении пчел. Ее описания легли в основу научных трудов.

Практически невозможно помогать мужу в его профессиональной деятельности, не зная хотя бы что-нибудь из этой области, и чем больше знание, тем действеннее помощь. Даже если мужчина не нуждается в какой-то конкретной помощи, общие представления о его деятельности смогут помочь жене относиться к проблемам мужа с большей симпатией и терпением, и стать, таким образом, его умным и чутким партнером.

В одной из сцен очаровательной, остроумной пьесы сэра Джеймса Барри «Что знает каждая женщина» Мэгги Уайли отправляется в постель, держа под мышкой увесистые фолианты по юриспруденции, которую изучает ее жених. Она объясняет это своим братьям: «Я не хочу, чтобы он знал чего-то, чего не знаю я».

Представление жены о профессии мужа придает такой стимул его профессиональной деятельности, что многие главы предприятий организуют специальные приглашения жен на фирмы и предприятия, где рассказывают им о деятельности фирм и отдельно тех департаментов, где служат их мужья. Жена, которой нравится работа мужа, становится важным связующим звеном между супругом и работодателем и огромным стимулом в работе мужа и достижением им профессионального успеха.

Мужчина отдает большую часть жизни работе. Мне кажется, что огромная привилегия для жены – принять участие в том, что занимает так много времени ее собственного мужа. Проявляя интерес и оказывая всестороннюю помощь в работе, жена не только помогает мужу достичь успеха, но может претендовать на равную с ним долю.

Каждый раз, когда я держу в руках бессмертный роман Льва Толстого «Война и мир», я вспоминаю, что жена писателя переписала рукопись семь раз! Вот она, настоящая самоотверженность!

Итак, помните, что **если вы хотите оказать своему мужу дополнительную моральную поддержку, сделайте следующее:**

1. Постарайтесь узнать о его работе как можно больше.
2. Помогите ему лучше выполнить свою работу.

*Дороти Карнеги,*  
Как помочь мужу преуспеть в деле

**Смысл брака в том, чтобы приносить радость.** Подразумевается, что супружеская жизнь самая счастливая, полная, чистая, богатая. Это установление Господа о совершенстве.

**Божественный замысел поэтому в том, чтобы брак приносил счастье, чтобы он делал жизнь и мужа, и жены более полной, чтобы ни один из них не проиграл, а оба выиграли.** Если все же брак не

становится счастьем и не делает жизнь богаче и полнее, то вина не в самих брачных узах; вина в людях, которые ими соединены.

**Брак – это Божественный обряд.** Он был частью замысла Божия, когда Тот создавал человека. Это самая тесная и самая святая связь на земле.

**После заключения брака первые и главнейшие обязанности мужа по отношению к его жене, а у жены по отношению к мужу.** Они двое должны жить друг для друга, отдать друг за друга жизнь. Прежде каждый был несовершенен. Брак – это соединение двух половинок в единое целое. Две жизни связаны вместе в такой тесный союз, что это больше уже не две жизни, а одна. Каждый до конца своей жизни несет священную ответственность за счастье и высшее благо другого.

**Долгом в семье является бескорыстная любовь. Каждый должен забыть свое «я», посвятив себя другому.** Каждый должен винить себя, а не другого, когда что-нибудь идет не так. Необходимы выдержка и терпение, нетерпение же может все испортить. Резкое слово может на месяцы замедлить слияние душ. С обеих сторон должно быть желание сделать брак счастливым и преодолеть все, что этому мешает. Самая сильная любовь больше всего нуждается в ежедневном ее укреплении. **Более всего непростительна грубость именно в своем доме, по отношению к тем, кого мы любим.**

Еще один секрет счастья в семейной жизни – это внимание друг к другу. **Муж и жена должны постоянно оказывать друг другу знаки самого нежного внимания и любви.** Счастье жизни составляется из отдельных минут, из маленьких, быстро забывающихся удовольствий от поцелуя, улыбки, доброго взгляда, сердечного комплимента и бесчисленных маленьких, но добрых мыслей и искренних чувств. Любви тоже нужен ее ежедневный хлеб.

**Еще один важный элемент в семейной жизни – это единство интересов.** Ничто из забот жены не должно казаться слишком мелким, даже для гигантского интеллекта самого великого из мужей. С другой стороны, каждая мудрая и верная жена будет охотно интересоваться делами ее мужа. Она захочет узнать о каждом его новом проекте, плане, затруднении, сомнении. Она захочет узнать, какое из его начинаний преуспело, а какое нет, и быть в курсе всех его ежедневных дел. Пусть оба сердца разделяют и радость, и страдание. Пусть они делят пополам груз забот. Пусть все в жизни у них будет общим. Им следует вместе ходить в церковь, молиться рядом, вместе приносить к стопам Бога груз забот о своих детях и обо всем дорогим для них. Почему бы им не говорить друг с другом о своих искушениях, сомнениях, тайных желаниях и не помочь друг другу сочувствием, словами ободрения. Так они и будут жить одной жизнью, а не двумя. **Каждый в своих планах и надеждах должен обязательно подумать и о другом.** Друг от друга не должно быть никаких секретов. Дружья у них должны быть только общие. Таким образом, две жизни сольются в одну жизнь, и они разделят и мысли, и желания, и чувства, и радость, и горе, и удовольствие, и боль друг друга.

**Бойтесь малейшего начала непонимания или отчуждения.** Вместо того, чтобы сдержаться, произносится неумное, неосторожное слово и вот между двумя сердцами, которые до этого были одним целым, появилась маленькая трещинка, она ширится и ширится до тех пор, пока они не оказываются навеки оторванными друг от друга. Вы сказали что-то в спешке? Немедленно попросите прощения. У вас возникло какое-то непонимание? Неважно, чья это вина, не позволяйте ему ни на час оставаться между вами.

В любви нужна особая деликатность. Можно быть искренним и преданным, и все же в речах и поступках может не хватить той нежности, которая так покоряет сердца. Вот совет: **не демонстрируйте плохое настроение и оскорбленные чувства, не говорите гневно, не поступайте дурно. Ни одна женщина в мире не будет так переживать из-за резких или необдуманных слов, слетевших с ваших губ, как ваша собственная жена. И больше всего в мире бойтесь огорчить именно ее. Любовь не дает право вести себя грубо по отношению к тому, кого любишь.** Чем ближе отношения, тем больнее сердцу от взгляда, тона, жеста или слова, которые говорят о раздражительности или просто необдуманны.

Нужно советоваться с женой о своих делах, своих планах, доверять ей. Может быть, она и не так, как он, смыслит в делах, но, возможно, сумеет предложить много ценного, так как женская интуиция часто срабатывает быстрее, чем мужская логика. Но даже если жена не может оказать мужу помощь в его делах, любовь к нему заставляет ее глубоко интересоваться его заботами. И она счастлива, когда он просит у нее совета, и так они еще больше сближаются.

Надо, чтобы руки мужа, вдохновленные любовью, умели делать *все*. ***Надо, чтобы у каждого любящего мужа было большое сердце. Многие страждущие должны найти помощь в настоящей семье. Каждый муж жены-христианки должен объединиться с ней в любви ко Христу. Из любви к ней он пройдет через испытания в вере. Разделяя ее жизнь, наполненную верой и молитвами, он и свою жизнь свяжет с Небом.***

***Объединенные на земле общей верой во Христа, переплавляя свою взаимную любовь в любовь к Богу, они будут вечно соединены и на Небе.***

***Зачем на земле сердца тратят годы, срастаясь в одно, сплетая свои жизни, сливаясь душами в один союз, которого можно достичь только за гробом? Почему сразу не стремиться к вечности?***

Когда увядает красота лица, потухает блеск глаз, а со старостью приходят морщинки или оставляют свои следы и рубцы болезни, горе, заботы, любовь верного мужа должна оставаться такой же глубокой и искренней, как и раньше. Нет на земле мерок, способных измерить глубину любви Христа к Его Церкви, и ни один смертный не может любить с такой же глубиной, но все же каждый муж обязан это сделать в той степени, в какой эту любовь можно повторить на земле. Ни одна жертва не покажется ему слишком большой ради его любимой.

### **Жене**

Есть нечто святое и вызывающее почти благоговейный страх в том, что жена, вступая в брак, сосредотачивает все свои интересы на том, кого она берет себе в мужа. Она оставляет дом своего детства, мать и отца, разрывает все нити, которые ее связывают с прошлой жизнью. Она оставляет те развлечения, к которым раньше привыкла. Она смотрит в лицо того, кто попросил ее стать его женой, и с дрожащим сердцем, но и со спокойным доверием вручает ему свою жизнь. И муж с радостью чувствует это доверие. Это на всю жизнь составляет счастье человеческого сердца, способного и на несказанную радость, и на неизмеримые страдания.

***Жена в полном смысле слова все отдает своему мужу.*** Для любого мужчины это торжественный момент принять ответственность за молодую, хрупкую, нежную жизнь, которая доверилась ему, и лелеять ее, защищать, оберегать, пока смерть не вырвет у него из рук его сокровище или не порази его самого.

Если день был благоприятный, она вместе с мужем разделяет его радость, если неудачным, она помогает ему, как верная жена, пережить неприятности, ободряет его.

Каждой жене следует знать, что, когда она в растерянности или затруднении, в любви своего мужа она всегда найдет безопасный и тихий приют. Ей следует знать, что он ее поймет, будет обращаться с ней очень деликатно, употребит силу, чтобы ее защитить. Ей никогда не следует сомневаться в том, что во всех ее затруднениях он ей посочувствует. Надо, чтобы она никогда не боялась встретить холодность или укор, когда придет к нему искать защиту.

Не только счастье жизни мужа зависит от жены, но и развитие и рост его характера. ***Хорошая жена – это благословение Небес, лучший дар для мужа, его ангел и источник неисчислимых благ:*** ее голос для него сладчайшая музыка, ее улыбка освещает ему день, ее поцелуй страж его верности, ее руки бальзам его здоровья и всей его жизни, ее трудолюбие залог его благосостояния, ее экономность его самый надежный управляющий, ее губы лучший его советник, ее грудь самая мягкая подушка, на которой забываются все заботы, а ее молитвы его адвокат перед Господом.

***Верной жене не нужно быть ни мечтой поэта, ни красивой картинкой, ни эфемерным созданием, до которого страшно дотронуться, а нужно быть здоровой, сильной, практичной, трудолюбивой женщиной, способной выполнять семейные обязанности, и отмеченной все-таки той красотой, которую дает душе высокая и благородная цель.***

***Первым требованием к жене является верность, верность в самом широком смысле.*** Сердце ее мужа должно ей доверяться без опаски. ***Абсолютное доверие – это основа верной любви.*** Тень сомнения разрушает гармонию семейной жизни. Верная жена своим характером и поведением доказывает, что она достойна доверия мужа. Он уверен в ее любви, он знает, что ее сердце неизменно предано ему. Он знает, что она искренне поддерживает его интересы. Очень важно, что муж может доверить своей верной жене ведение всех домашних дел, зная, что все будет в порядке. ***Мотовство и экстравагантность жен разрушили счастье многих семейных пар.***

Каждая верная жена проникается интересами своего мужа. Когда ему тяжело, она старается подбодрить его своим сочувствием, проявлениями своей любви. Она с энтузиазмом поддерживает все его планы. **Она не груз на его ногах. Она сила в его сердце, которая помогает ему делаться все лучше.** Не все жены являются благословением для своих мужей. Иногда женщину сравнивают с ползучим растением, обвивающим могучий дуб своего мужа.

Верная жена делает жизнь своего мужа благороднее, значительнее, обращая его могуществом своей любви к возвышенным целям. Когда, доверчивая и любящая, она припадает к нему, она пробуждает в нем самые благородные и богатые черты его натуры. Она поощряет в нем мужество и ответственность. Она делает его жизнь прекрасной, смягчает резкие и грубые его привычки, если такие были.

Но есть и такие жены, которые подобны растениям-паразитам. Они обвиваются, но сами не делаются ничем. Они не протягивают руку помощи. Они нежатся на диванах, прогуливаются по улицам, грезят над сентиментальными романами и сплетничают в гостиных. Они абсолютно бесполезны и, будучи таковыми, становятся обузой для самой нежной любви. Вместо того, чтобы сделать жизнь мужа сильнее, богаче, счастливее, они только мешают его успехам. Результат для них самих тоже оказывается плачевным. Верная жена приникает и обвивает мужа, но также и помогает, и вдохновляет. Ее муж во всех сферах своей жизни чувствует, как помогает ему ее любовь. **Хорошая жена хранительница семейного очага.**

*Женщина наделена даром сочувствия, деликатности, умением вдохновлять.* Это делает ее похожей на посланца Христа с миссией облегчить человеческие страдания и горести.

О, пусть Бог поможет каждой матери понять величие и славу предстоящего ей труда, когда она держит у своей груди младенца, которого ей нужно вынянчить и воспитать. Что касается детей, то долг родителей подготовить их к жизни, к любым испытаниям, которые ниспошлет им Бог...

**Дети должны учиться самоотречению.** Они не смогут иметь все, что им хочется. Они должны учиться отказываться от собственных желаний ради других людей. Им следует также учиться быть заботливыми. Беззаботный человек всегда причиняет вред и боль, не намеренно, а просто по небрежности. **Для того, чтобы проявить заботу, не так уж и много нужно – слово ободрения, когда у кого-то неприятности, немного нежности, когда другой выглядит печальным, вовремя прийти на помощь тому, кто устал.** Дети должны учиться приносить пользу родителям и друг другу. Они могут это сделать, не требуя излишнего внимания, не причиняя другим забот и беспокойства из-за себя. Как только они немного подрастут, детям следует учиться полагаться на себя, учиться обходиться без помощи других, чтобы стать сильными и независимыми.

Благородная жизнь, сильный, честный, серьезный, богоугодный характер – это лучшая награда для родителей за утомительные годы самозабвенной любви. **Пусть дети живут так, чтобы родители в старости могли ими гордиться.** Пусть дети наполняют нежностью и лаской их годы угасания.

*Чистота помыслов и чистота души – вот что действительно облагораживает.*

В своем собственном доме, на собственном примере покажите им всю возвышенную красоту истинной благородной женственности. Стремясь ко всему нежному, чистому, святому в божественном идеале женщины, будьте воплощением добродетели и сделайте добродетель для всех настолько привлекательной, чтобы порок у них всегда вызывал только отвращение. Пусть они видят в вас такую чистоту души, такое благородство духа, такую божественную святость, чтобы ваше сияние всегда охраняло их, куда бы они ни пошли, как защитная оболочка или как ангел, парящий над их головами в вечном благословении. Пусть каждая женщина с помощью Божией стремится к совершенству...

Без чистоты невозможно представить истинную женственность. Даже среди этого мира, погрязшего в грехах и пороках, возможно сохранить эту святую чистоту. *«Я видел лилию, плавающую в черной болотной воде. Все вокруг прогнило, а лилия оставалась чистой, как ангельские одежды. В темном пруду появилась рябь, она покачивала лилию, но ни пятнышка не появилось на ней».* Так что даже в нашем безнравственном мире молодой женщине можно сохранить незапятнанной свою душу, излучая святую бескорыстную любовь... **Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на борьбу и ссоры, особенно в священном кругу семьи.**

Тяжелая работа, трудности, заботы, самопожертвование и даже горе теряют свою остроту, мрачность и суровость, когда они смягчены нежной любовью, так же, как и холодные, голые, зазубренные скалы становятся прекрасными, когда дикие лозы обвивают их своими зелеными гирляндами, а нежные цветы заполняют все углубления и трещины.

*Государыня Императрица А.Ф. Романова.  
По книге «О браке и семейной жизни»*

***Владеть:***

***Вы сотрудничаете и поддерживаете многоуровневый институт школы как уникальную среду и систему творческого развития своих талантливых детей.***

*Счастье людей заключается в том, чтобы любить делать то, что они должны делать.  
Клод Адриан Гельвеций*

Успешность достижений ребенка зависит от того, кто и как влияет на его воспитание и развитие. Основными задачами воспитания на современном этапе развития общества являются: формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности и самостоятельности, способности к успешной социализации в обществе. Большую часть времени ученик проводит в школе и дома, поэтому важно, чтобы требования педагогов и родителей не противоречили друг другу, а положительно и активно воспринимались ребёнком. Это осуществимо, если педагоги и родители станут союзниками и единомышленниками, будут решать проблемы воспитания согласованно.

Сегодня одна из главных задач школы – создание педагогической системы, основанной на взаимодействии педагогического, ученического и родительского коллективов как равноправных партнеров.

Как сделать общение с родителями живым? Как привлечь родителей в школу? Как создать условия, чтобы им захотелось с нами сотрудничать? Как сделать так, чтобы на родительском собрании присутствовали почти все родители? Семьи очень разные, у каждой свои проблемы и трудности, поэтому невозможно дать готовый, единственно правильный ответ на вопрос о том, как взаимодействовать с семьей. Многое зависит от интуиции, мастерства педагога, который должен проанализировать комплекс различных обстоятельств, чтобы принять нужное решение в выборе способов и средств взаимодействия с родителями и ребенком в конкретной ситуации.

Нужно научиться выстраивать отношения с родителями с учётом их запросов, степени активности и уровня психолого-педагогической готовности, необходимо развивать и обучать родителей, так как от их компетентности будет во многом зависеть и качество образовательного процесса. Для достижения поставленных задач в работе с семьей возникла необходимость создания модели взаимодействия на основе сотрудничества и взаимопомощи.

***Цель – эффективное взаимодействие школы и семьи для успешной социализации обучающихся.***

***Задачи:***

- 1. Учитывать дифференцированный, личностно-ориентированный подходы по отношению к семье, родителям.*
- 2. Пропагандировать семейные ценности, формировать основы педагогической культуры у родителей.*
- 3. Привлечь родителей к сотрудничеству со школой, к проведению общешкольных мероприятий совместно с обучающимися; повысить их социальную активность.*
- 4. Формировать у обучающихся осознанное отношение к будущему ответственному родительству как важнейшему средству предупреждения дезорганизации и разрушения семьи как социального воспитательного института, детской безнадзорности, правонарушений и преступлений в детской и подростковой среде.*

Информирование родителей о деятельности образовательного учреждения является одним из условий организации сотрудничества школы и семьи. Оно осуществляется через школьный сайт,

индивидуальную и групповую работу, проведение консультаций администрацией школы, педагогами школы, родительским комитетом.

Роль семьи в обществе несравнима по своему значению ни с какими другими составляющими общества, так как именно в семье развивается личность человека, формируется его отношение к себе, своему здоровью. Тем не менее, школа была, есть и будет одним из важнейших социальных институтов, обеспечивающих воспитательный процесс и реальное взаимодействие ребенка, родителей и социума.

Сотрудничая с родителями, мы должны создать благоприятные условия для обеспечения взаимопонимания в формировании здоровой личности ребенка, ее ценностных ориентаций, в раскрытии индивидуальности каждого ребенка, его творческого потенциала.

Здоровье, счастье и успешность детей – норма жизни в современном обществе и совместная цель родителей и педагогов. **А успех сотрудничества семьи и школы обеспечивается благодаря:**

- . педагогическому такту и этике взаимоотношений;
- . педагогической подготовленности родителей и уровню их культуры;
- . педагогическому просвещению родителей;
- . умению видеть сложные взаимоотношения в семье;
- . единству требований школы и семьи.

В современном обществе при наличии большого количества развивающих, досуговых центров для детей, открытом доступе к образовательным услугам педагогов, психологов с одной стороны, и занятостью родителей, дефицитом времени для воспитания ребенка, потерей значимости института семейного воспитания с другой, остро стоит проблема ответственного родительства.

Часто современные родители, желая для ребенка разностороннего развития, раннего обучения для его дальнейшей успешности в жизни, с самого раннего детства насыщают будни ребенка многочисленными занятиями, посещением школ раннего развития, занятиями со специалистами, тем самым ограничивая ребенка в общении с ними. С самого раннего детства, приводя ребенка в подобные центры, родители обращаются к специалистам с запросом изменения нежелательных качеств и формирования желательных, сами же нивелируют собственную значимость в подобных вопросах, ссылаясь на отсутствие психологического, педагогического образования.

А ведь именно родители составляют первую общественную среду ребенка, являются основными воспитателями, от позиции которых во многом зависит развитие ребенка.

В условиях отсутствия системы родительского образования, воспитывая ребенка, родители используют свой личный опыт, транслируют на детей те методы воспитания, которые когда-то применялись к ним. Когда началась для нашей страны «эпоха перемен», многие оказались в ситуации кризиса своей жизненной компетентности. Стабильность сменилась постоянной неопределенностью, коллективная ответственность – индивидуальной, смена идеологических ориентиров размыла представления о хорошем и плохом, правильном и неправильном. Каждый приспособился как может. Пока взрослые были заняты своей адаптацией, дети оказались без опоры на взрослую модель успешной жизненной стратегии. Жизнь меняется стремительно. Мир переживает информационный взрыв. Старые стратегии воспитания оказываются неэффективными, а новым нигде не учат.

С уходом производительного труда из семьи, облегчением процесса ведения домашнего хозяйства происходит снижение совместной деятельности родителей и детей. В современном мире наблюдается разрыв между поколениями, многие семьи нуклеарные. Это осложняет процесс воспитания молодого поколения, так как они не видят в своих семьях модель взаимодействия родителей и детей (на примере своих родителей, дедушек и бабушек).

Также российские родители склонны перекладывать ответственность за воспитание и развитие собственного ребенка на социальные институты. Ведь в наследство от советских времен многим досталось понимание школы как важнейшего воспитательного и образовательного ресурса в жизни человека. Учебная и досуговая деятельность ребенка во многих семьях часто ставится во главу угла, тем самым родители склонны винить в проблемах и неудачах ребенка самого ребенка или тех специалистов, которые с ним работают.

Исходя из описанных выше обстоятельств, возникает необходимость специальной организации обучения родителей, создания условий для развития их отношения к детям, которое будет способствовать не только созданию психологического комфорта в семье, но и развитию ребенка.

Родители составляют первую общественную среду ребенка. Личности родителей играют существеннейшую роль в жизни каждого человека. В современном обществе смена идеологических ориентиров или их отсутствие создают дополнительные трудности, с которыми приходится сталкиваться современным родителям. Поэтому часто наблюдается искажение детско-родительских отношений либо в сторону тревожности и гиперопеки, либо отстраненности от ребенка, переложение воспитательных функций на образовательные учреждения, развивающие центры, рост социального сиротства.

Ситуация родительства осложняется еще и тем, что ребенок растет и развивается, а с возрастом меняются его потребности и степень зависимости от родителей. Поэтому на каждом возрастном этапе родитель должен подстраиваться под особенности возраста. При выстраивании отношений с ребенком раннего возраста необходимо учитывать следующие потребности ребенка: в любви и принятии, в насыщенной предметной среде, во взаимодействии со взрослым.

Следовательно, **модель взаимодействия родителя и ребенка раннего возраста выглядит следующим образом:**

1. безусловное принятие ребенка
2. совместность действий
3. ответственность за воспитание и развитие ребенка родитель берет на себя, а не перекладывает на педагога или других специалистов (воспитателей, врачей, учителей, психологов).

Исходя из описанных выше обстоятельств, возникает необходимость специальной организации обучения родителей, создания условий для развития их отношения к детям, которое будет способствовать не только созданию психологического комфорта в семье, но и развитию ребенка.

#### **Условия:**

- взаимодействие родителей и специалиста;
- организация совместных действий родителя и ребенка;
- создание развивающей среды.

Опишем каждое из условий подробнее.

#### **Взаимодействие родителей и специалиста**

- проведение семинара-тренинга для родителей

Для гармоничного воспитания ребенка родителям необходимо знать особенности ребенка, задачи развития на данном возрастном этапе. На семинаре будут обсуждаться особенности и задачи развития ребенка раннего возраста. Также на тренинге будут применяться полученные знания, отрабатываться навыки эффективного взаимодействия.

Часто родителям не хватает педагогических, психологических знаний для разрешения возникающих в процессе воспитания сложностей. Тогда требуется консультация специалиста. На групповых занятиях родитель может получить такую консультацию. Преимущество такой работы заключается в следующем:

*во-первых*, родитель знаком со специалистом, доверяет ему, а специалист, в свою очередь, знает ребенка, особенности семьи;

*во-вторых*, родитель получает консультацию по мере возникновения трудности (не нужно ждать записи на консультацию), тут же на занятии может опробовать полученные рекомендации, вместе со специалистом подобрать необходимую тактику поведения;

*в-третьих*, у других родителей появляется возможность услышать рекомендации по вопросам воспитания ребенка, поделиться опытом.

#### **Организация совместных действий родителя и ребенка**

Определяющим построение всей нашей работы с родителями является то, что на занятиях родители находятся вместе с детьми. Они вместе выполняют задания, играют, родители видят успехи ребенка, радуются вместе с ним. Основная идея на группе – это идея совместности. Мы стараемся минимизировать как директивную, так и отстраненную позицию взрослого, родитель становится партнером ребенка. Именно в ситуации взаимодействия родитель осваивает тактики эффектив-

ного взаимодействия с ребенком. Эта ситуация создается посредством совместных игр, занятий, ориентации родителей на важность совместных действий с ребенком.

На группе родитель – не посетитель, а активный участник. Родитель – партнер играет важную роль в проведении занятий, так как родители лучше знают особенности собственного ребенка, именно на родителей направлено большинство воздействий педагога. На занятии родитель рядом с ребенком, помогает ему выполнить задания, играет с ним. Родители участвуют в планировании занятий – могут предложить идеи для проведения занятий, ведущий прислушивается к мнениям родителей.

### **Создание развивающей среды.**

В создании среды мы опираемся на **принципы М. Монтессори – принципы организации среды:**

1. *Безопасность* – из помещения убираются опасные предметы – острые, бьющиеся, тяжелые; углы закрываются. Это способствует большей самостоятельности ребенка, освобождает родителей от необходимости контролировать каждое действие ребенка.

2. *Доступность* – используемые игровые средства должны располагаться так, чтобы ребенок мог дотянуться до них без помощи взрослых. Это помогает ребенку чувствовать себя самостоятельным, позволяет проявлять интерес.

3. *Постоянство* – оборудование, игрушки лежат на одних и тех же местах, ребенок всегда знает, где находятся те или иные предметы, при желании может ими воспользоваться, также это приучает ребенка к порядку.

4. *Свобода выбора* – на занятии есть четкая структура, которой должны придерживаться все дети. Но если ребенку хочется делать что-то другое, и это не отвлекает внимание других детей, он вправе это делать. Во время свободной игры ребенок сам выбирает игрушки, а родитель следует за его интересом.



5. *Насыщенность* – необходимо наличие оборудования для двигательной активности ребенка (горка, батут, труба, мягкие модули и лабиринты), материалов для продуктивной деятельности (краски, пластилин, тесто, оборудование для игры с песком/водой и т.д.), игрушки (активные центры, куклы, наборы животных, кнопочные и музыкальные игрушки, дидактический материал (картинки, если есть возможность, Монтессори-материал), материалы для совместных игр (мыльные

пузыри, обручи, мячи, платки). Каждая группа игровых средств становится доступной для детей во время занятий с ними. Игровые средства должны быть привлекательными для ребенка, соответствующими его возможностям.<sup>76</sup>

**«Кто без призору в колыбели, тот весь век не при деле»** (народная мудрость)

В настоящее время многие специалисты в области педагогики, психологии, социально-культурной деятельности отмечают проблему утраты традиций домашнего воспитания детей, углубление которой обусловлено отсутствием у молодых родителей первоначальных педагогических знаний, игровой культуры с детьми, почти полным переносом ответственности за развитие собственного ребенка на дошкольные образовательные учреждения.

Многие молодые родители пытаются решить проблему собственной несостоятельности заменой процесса домашнего воспитания обучением в различных развивающих студиях и центрах. Однако ни детский сад, ни учреждения дополнительного образования не могут в полной мере заменить воспитания ребёнка в семье, не дадут столько любви и радости, как собственные родители, если они любят, заботятся, играют и общаются со своим ребёнком.

Поиск форм взаимодействия родителей и дошкольных учреждений позволит не только обеспечить целостность процесса всестороннего развития ребенка, но и включить его родителей в процесс овладения методами и формами воспитательной работы, приобщить их к традициям народной педагогики, создать условия для воспитания ребенка в радости, заботе и внимании.

**Таким направлением взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи может послужить организация занятий для детей раннего и младшего дошкольного возраста совместно с родителями, в рамках которых обеспечивается реализация следующих целей и задач:**

- передача, накопление и реализация идей совместной деятельности родителей и детей вне детского сада: в кругу семьи, на детской площадке, в путешествии и. т. п.;
- пробуждение в ребенке и маме интереса к совместной творческой деятельности;
- развитие эмоциональной сферы ребенка, создание атмосферы радости от совместных игр и занятий;
- ознакомление детей и родителей с материнским фольклором, песенками, потешками и играми, используемыми в традиционной народной педагогике;
- расширение игрового пространства родителей за счет овладения игровыми методиками, направленными на развитие воображения, речи, внимания, памяти ребенка;
- приобретение базовых знаний для включения в целенаправленный процесс домашнего воспитания всех членов семьи;
- установление обратной связи с воспитателями ребенка.

Важно, тем не менее, разумное не давящее направляющее участие взрослого, чтобы не развить излишнюю самонадеянность и не породить необоснованные притязания.

В процессе проведения совместных занятий малыш рядом с мамой чувствует себя уверенным, защищённым, самостоятельным. Поэтому на занятии мамы не сидят вдоль стеночек, а включаются в творческий процесс вместе с детьми.

Особое внимание уделяется созданию доброжелательной атмосферы на занятиях, поскольку в период раннего детства для малыша важны и необходимы: защищенность, одобрение, поддержка, душевное тепло именно со стороны главного человека в его жизни – мамы.

**Совместные занятия родителей и детей в дошкольном образовательном учреждении могут проводиться по следующим направлениям:**

- включение детей в различные виды музыкальной деятельности: изобразительные движения под музыку, пение, музыкальные игры, танцы, игра на музыкальных инструментах, творческие задания под музыку;
- художественный труд, например, изготовление поделок;
- игровая деятельность: пальчиковые игры, потешки;
- кукольный театр, сюрпризные моменты, появление сказочных персонажей (кукол, переодетых взрослых или детей).

<sup>76</sup> <http://www.bestreferat.ru/referat-137891.html>

Зачастую дети трудно проходят период адаптации в детском саду. Для ребенка дошкольного возраста его дом, его семья – самая важная среда обитания, детский сад не может ее заменить, невзирая на наличие развивающей среды и квалифицированных педагогов – воспитателей. Занятия, проводимые с участием родителей, помогают сложному переходному периоду адаптации и начальной социализации ребенка в незнакомой для него среде и коллективе сверстников. Любящие заботливые родители смогут вынести для себя из стен детского сада полезный педагогический опыт для взаимодействия и общения с ребенком в домашних условиях и, в свою очередь, добавить частичку родительского тепла и уюта в условия внедомашнего пребывания ребенка в учреждении дошкольного образования.

Такие занятия могут продолжаться и в дальнейшем как в среднем, так и в старшем дошкольном возрасте, но только уже на другом уровне перерасти в совместное проведение праздников, в которых объединится несколько поколений: дети, родители, бабушки, дедушки. Таким образом, эмоциональный контакт всей семьи в процессе игрового досугового общения внесет значительный вклад в психоэмоциональное и духовно-нравственное здоровье ребенка, укрепит семейные узы, сможет решить проблемы взаимоотношений в семье.

Многие дошкольные учреждения проводят интересные проекты и программы по взаимодействию с семьей, досуговые мероприятия: «Кулинарный поединок», «Папа, мама, я – дружная семья», «Мамин (папин) день»; информационно-просветительские проекты «Школа родительства», «Родительская газета», содержащие полезную и интересную информацию; выставки «Бабушкин сундук», «Семейный портрет»; собирают вместе с семьей так называемый «портфельчик» (портфолио с историей жизни и творчества) для ребенка с 0 до 7 лет, чтобы подарить его на выпуск из детского сада и т.п.

Такое активное включение родителей в жизнь дошкольного учреждения, безусловно, самое эффективное в решении выше поставленной проблемы родительской некомпетентности. Но что делать, если времени у родителей крайне мало, а проблемы и вопросы все-таки возникают, куда идти, ведь специальных социальных институтов, занимающихся вопросами семьи, недостаточно. Такую роль частично сегодня должны на себя взять дошкольные образовательные учреждения.

Одним из путей решения проблемы могут стать консультации для родителей, проводимые на родительских собраниях приглашенными специалистами в области педагогики, психологии, медицины или, например, многодетными родителями, имеющими успешный опыт воспитания своих собственных детей. Результатом должно стать повышение педагогической культуры родителей, кооперация воспитательных усилий и возможностей семьи и коллектива детского сада, создание условий для обмена педагогическим опытом.

Важной формой работы с родителями является диагностика проблем в воспитании и взаимоотношениях с ребенком. Проведенное на базе одного из дошкольных учреждений Санкт-Петербурга диагностическое исследование с родителями выявило не только заинтересованность в решении проблем касающихся детей, но и еще один очень важный факт – отсутствие у некоторых родителей каких-либо проблем и вопросов при констатации специалистами наличия поведенческих отклонений у ребенка этих же родителей. То есть родители не видят существующих проблем (зачастую они находятся в зачаточном состоянии и видны только специалисту), и поэтому не в состоянии их решить и помочь собственному ребенку. Своевременно выявить их, найти правильное решение, скорректировать поведение ребенка, наладить взаимоотношения в семье можно на основе установления взаимодействия специалистов дошкольного учреждения и семьи воспитанников.

Для диагностики ребенка психологи часто используют проективную методику «Рисунок семьи», которая является полифункциональной. С одной стороны, с ее помощью можно изучить структуру и взаимоотношения между членами семьи, а с другой – она отражает переживания и место самого ребенка, отношение его к семье, ее членам, его половую идентификацию. Проводя такую диагностику с детьми, важно тактично, профессионально и конфиденциально довести результаты исследования до родителей и совместно с ними совершить поиск решения существующих проблем.

Только общими усилиями можно достигнуть высоких результатов в формировании здоровой личности ребенка. Здоровой не только в смысле физического здоровья, что тоже очень важно, но и в смысле психического, духовно-нравственного здоровья. Усилия родителей в воспитании детей

не пройдут даром – «Что посеешь, то и пожнешь» говорит народная мудрость, «Посеешь мало и пожнешь мало» – сказано в библейской истине. Родители должны помнить о своей ответственности в воспитании детей и не перекладывать ее целиком и полностью на другие социальные институты, – первичным и самым главным всегда остается семья. Но в помощь современной семье, родители в которой могут быть людьми самых разных профессий, придет педагогическая компетентность специалистов, работающих в образовательных и культурно-досуговых учреждениях, начиная с дошкольной ступени образования.

Объединить свои усилия и воспитать детей так, чтобы они стали нужными в своей стране, счастливыми в своей семье, опорой родителям в старости – вот задача современного общества и первоначальных социальных институтов в жизни ребенка – семьи и детского сада.<sup>77</sup>

*Гаспринская Анжелика Анатольевна*

***Владеть:***

***Деятельность вашей семьи оставляет культурное или материальное наследие для общества и государства.***

***Любовь к родине – первое достоинство цивилизованного человека.***

***Наполеон 1 Бонапарт***

***Семейная роль – один из видов социальных ролей человека в обществе.*** Семейные роли определяются местом и функциями индивида в семейной группе и подразделяемости. Роль семьи в обществе огромна. Семейные традиции, культурные ценности – основа воспитания новых поколений. Хорошо, когда в процессе воспитания используются примеры со стороны, но более убедителен семейный опыт отцов и дедов, матерей и бабушек, многочисленных родственников. Социологические исследования подтверждают эту гипотезу. В творческих семьях формируются творческие личности, наследники семейного дела. В неблагополучных семьях, как правило, вырастают неполноценные личности, склонные в любой момент к антиобщественным проявлениям.

Большой урон семейной традиции XVIII в. был, несомненно, нанесён в годы советской власти, провозгласившей классовые различия главным препятствием построения нового коммунистического общества. В результате понятие благородного происхождения трансформировалось в чисто советское новообразование – «техническую интеллигенцию». Классовые «враги» были вынуждены забыть о своих благородных корнях и спрятаться за новыми именами и фамилиями. Кто не успел этого сделать, тот остался за бортом советской истории. Семейную летопись, как правило, не вели. Её передавали устно из поколения в поколение.

Культура семейной традиции поддерживалась прослойкой интеллигенции, образованной частью представителей частного капитала. Всё это вмиг рассыпалось. И теперь в основной своей массе страна имеет поколение «иванов, не помнящих родства». Восстановить полную и точную картину формирования семьи – задача трудноразрешимая, практически невыполнимая. Однако воссоздать её образ вполне возможно, используя архивные семейные документы и фотографии. В какой-то мере способствует этому и описание исторического фона, на котором развивалась семья.

Исторические события всегда играли важную роль в формировании семейных отношений – это периоды войн, социально-политических катаклизмов, различные идеологические воздействия.

***Большое значение для качественного укрепления и жизни и семьи играет внешняя её подпитка в виде мужей и жён, сводных родственников, а также воспроизводство новых членов семьи – детей.*** Что такое качество жизни семьи? Один из главных критериев, скорее всего, – средний возраст жизни её членов, зависящий от многих факторов (исторических событий, наследственности, полового состава, национальных и других особенностей). *Определяющим для качества жизни семьи также является её социальный и материальный статус, который во многом носит исторический характер и определяется такими параметрами, как профессиональная принадлежность её членов и образовательный уровень.*

<sup>77</sup> <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/07/statya-vzaimodeystvie-sotsialnykh-institutov-v-razviti-detey>

**Стержень семьи – фамилия.** В России она передаётся по мужской линии: от отца к сыну. Это обстоятельство делает фамилию неустойчивой. На каком-то историческом отрезке она может вырождаться (обрываться) и становиться подпиткой для другой мужской линии и фамилии. Таким образом, она не исчезает, а переходит в новое состояние – объединяется с другой семьёй, а родственники этих двух семей становятся по отношению друг к другу сводными. Без этого процесса общество и его ячейка – семья не могли бы развиваться.

Кровные и сводные родственники – это биологический и социальный союз, взаимное дополнение. Этот образ формирует будущее поколение по законам жизни и любви. Есть ли на самом деле такие законы и что мы о них знаем? Каждый из нас эти категории понимает по-своему. На мой взгляд, в основе этих законов лежат понятия красоты и гармонии как неких субъективных представлений, позволяющих усиливать в обществе естественный отбор сочетания наилучших внешних качеств человека: физического здоровья, силы, пропорции тела. Поэтому наши сводные родственники – результат представлений наших живущих потомков о лучшем.

Отношения между сводными линиями семьи складываются по-разному для мужа и жены. Жена заведомо теряет ряд преимуществ прежней семьи, подчиняясь новым правилам поведения. Возникает определённый женский дискомфорт, приводящий в ряде случаев к различным конфликтам. Классический конфликт – отношения между невесткой и свекровью. Свёкор чаще остаётся в стороне от этих выяснений. Не менее сложной бывает вхождение мужа в новую семью жены. Мужчина как носитель фамилии семьи претендует на особую роль и признание родными жены, прежде всего, её матери. На этом фоне отношения резко обостряются, прежде всего со стороны тёщи.

Такова в упрощённом виде схема формирования межсемейных отношений. В большинстве случаев конфликты бывают непродолжительными, и их удаётся уладить. Новая семья решает жилищную проблему и получает отдельную площадь. В конечном итоге отношения налаживаются или, что самое худшее, новые семьи распадаются. Распад семьи происходит по самым разным причинам, и прежде всего из-за несходства взглядов на ценности жизни или конфликта индивидуальных качеств. Эта проблема очень важна для современного общества.

В настоящее время фактор совместного проживания становится несущественным. Семейные ценности и традиции поддерживаются обществом в целом, религией, государством, общественным мнением. Это уважение старших, родителей, ответственность за воспитание и защита подрастающего поколения, воинский и гражданский долг перед Родиной, помощь престарелым родственникам.

**Воспитание и передача семейных традиций происходит в тех семьях, где есть семейный исторический материал.** Именно в этом случае примером для подражания служат не только биографии общеизвестных национальных героев, представителей культуры и спорта, а прежде всего биографии членов семьи.<sup>78</sup>

*Лавущенко Владимир*

**Семья – неотъемлемая ячейка общества,** и невозможно уменьшить ее значение. Ни одна нация, ни одно сколько-нибудь цивилизованное общество не обходились без семьи. Обозримое будущее общества также не мыслится без семьи. Для каждого человека семья – начало начал. Понятие счастья почти каждый человек связывает, прежде всего, с семьей: счастлив тот, кто счастлив в своем доме.

Классическое определение семьи гласит, что семья – это малая социальная группа, члены которой связаны браком, родительством и родством, общностью быта, общим бюджетом и взаимной моральной ответственностью.

Семья-ячейка (малая социальная группа) общества, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т.е. отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами и другими родственниками, живущими вместе и ведущими общее хозяйство на основе единого семейного бюджета. Жизнь семьи характеризуется материальными и духовными процессами. Через семью сменяются поколения людей, в ней человек рождается, через нее продолжается род. Семья, ее формы и функции напрямую зависят от

<sup>78</sup> <http://lavushenko.ru/literature/82.htm>

общественных отношений в целом, а также от уровня культурного развития общества. Естественно, чем выше культура общества, следовательно, тем выше культура семьи. Понятие семья не следует путать с понятием брак.

Основное назначение семьи – удовлетворение общественных, групповых и индивидуальных потребностей. Являясь социальной ячейкой общества, семья удовлетворяет ряд его важнейших потребностей, в том числе и в воспроизводстве населения. В то же время она удовлетворяет личностные потребности каждого своего члена, а также общесемейные (групповые) потребности.

Семья является одним из самых древних социальных институтов. Она возникла намного раньше религии, государства, армии, образования, рынка.

К определению природы и сущности семьи мыслители прошлого подходили по-разному. Одна из первых попыток определить характер брачно-семейных отношений принадлежит древнегреческому философу Платону. Патриархальную семью он считал неизменной, исходной общественной ячейкой, поскольку государства возникают в результате объединения семей. Однако Платон не был последователен во взглядах на семью. В проектах «Идеального государства» в целях достижения сплоченности общества он предлагал введение общности жен, детей и имущества. Эта идея была не нова. Древнегреческий историк Геродот в своей знаменитой «Истории» отмечает, что общность женщин была отличительной чертой у ряда племен. Такие сведения встречаются на протяжении всей античной эпохи.

Аристотель, критикуя проекты «Идеального государства», развивает идею Платона о патриархальной семье как исходной и основной ячейке общества. При этом семьи образуют «селения», а соединение «селений» – государство.

Английский философ Томас Гоббс, разрабатывая проблемы моральной и гражданской философии, опровергал точку зрения на брак как нечто нечистое, лишенное святости, желая возвращения земному институту брака его духовной ценности.

Французский просветитель Жан-Жак Руссо писал: «Самое древнее из всех обществ и единственно естественное – это семья. Таким образом, семья – это, если угодно, прообраз политических обществ...»

Философы античности, средневековья и отчасти даже нового времени выводят общественные отношения из семейных отношений, обращают основное внимание на отношение семьи к государству, а не на характеристику ее как особого социального института. В определенной мере эти взгляды разделяли даже немецкие философы Кант и Гегель.

Основу семьи Кант видел в правовом порядке, а Гегель – в абсолютной идее. Заметим, что ученые, признающие вечность и изначальность моногамии, фактически отождествляют понятия «брак» и «семья», различия между ними сводятся к формальному началу. Конечно, между понятиями «брак» и «семья» существует тесная взаимосвязь. Недаром в литературе прошлого, а иногда и настоящего, они нередко используются как синонимы. Однако в сути этих понятий есть не только общее, но немало и особенного, специфического. Так, ученые убедительно доказали, что брак и семья возникли в разные исторические периоды. Современные советские социологи определяют брак как исторически изменяющуюся социальную форму отношений между женщиной и мужчиной, посредством которой общество упорядочивает и санкционирует их половую жизнь и устанавливает их супружеские и родительские права и обязанности.

Семья представляет собой более сложную систему отношений, чем брак, поскольку она, как правило, объединяет не только супругов, но и их детей, а также других родственников или просто близких супругам и необходимых им людей.

***Утверждение исторического взгляда на брак и семью происходило двумя путями:***

1) *при помощи исследования прошлого семьи, в частности, брачно-семейного уклада так называемых примитивных народов;*

2) *путем изучения семьи в различных социальных условиях.*

У истоков первого направления стоит швейцарский ученый Иоганн Бахофен, автор работы «Материнское право», где он выдвинул тезис об универсально-историческом развитии первобытного человека от первоначального беспорядочного общения полов («гетеризма») к материнскому, а затем к отцовскому праву. Через анализ древних классических произведений он доказал, что до

единобрачия и у греков, и у азиатов было такое состояние, когда не только мужчина вступал в половые отношения с несколькими женщинами, но и женщина – с несколькими мужчинами.

Крупнейшей вехой на пути обоснования эволюционных идей был труд американского ученого Л. Моргана «Древнее общество». Позднее обоснование происхождения и развития семьи дали К. Маркс и Ф. Энгельс. Они утверждали, что экономические отношения, составляющие основу общественно-экономических формаций, являются в то же время и основой семьи. К. Маркс отмечал, что «семья должна развиваться по мере того, как развивается общество, и должна изменяться по мере того, как изменяется общество». Энгельс показал, что вместе с развитием общества и семья как его важнейшая ячейка под влиянием социально-экономических условий переходит из низшей формы в высшую.

С середины XX века в развитии социологии семьи начинается стадия, которую называли «периодом построения систематической теории». Именно с этого времени началось накопление большого количества эмпирических данных по многочисленным аспектам брачно-семейных отношений. Быстрое развитие электронно-вычислительной техники дало возможность для более глубокого и серьезного анализа полученных данных.

Проблематика семьи в этот период становится все более актуальной, что связано с началом дестабилизации семьи и брака. Увеличивается число исследовательских центров. Вначале в США, затем в Англии, Австрии, Канаде, Нидерландах, Финляндии, Франции, Швеции и т.д. Позже – в СССР и странах восточной Европы.

Существование семьи, как и всех социальных институтов, обусловлено общественными потребностями. Как и все социальные институты, семья представляет собой систему действий и отношений, необходимых для существования и развития общества. «Семья – малая социальная группа, члены которой соединены браком или кровным родством, общностью быта, взаимопомощью и взаимной и моральной ответственностью».

Через семью наиболее полно выражается единство социального и природного в человеке, социальной и биологической наследственности. По своей сущности, семья является первичным связующим звеном между природой и обществом, материальной и духовной сторонами жизнедеятельности людей.

Жизненный цикл семьи – последовательность значимых, этапных событий в существовании семьи – начинается с заключения брака и кончается его расторжением, то есть разводом. Не разведенные супруги, проходящие все стадии жизненного цикла, послужили ученым в качестве идеального типа для выделения этапов жизненного цикла семьи. Гораздо сложнее построить схему жизненного цикла для супругов, которые несколько раз разводились и создавали повторные семьи.

Коротко говоря, жизненный цикл семьи состоит в следующем. Заключение брака служит первой, или начальной стадией семьи. По прошествии некоторого времени у молодых супругов появляется первый ребенок. Эта фаза продолжается от момента заключения брака до рождения последнего ребенка и называется стадией роста семьи.

Вторая стадия начинается с момента рождения последнего ребенка и продолжается до того времени, когда из родительской семьи отселяется первый взрослый ребенок, обзаведшийся собственной семьей.

На третьей стадии процесс отселения взрослых детей продолжается. Она может быть очень длинной, если дети рождаются через большие промежутки времени, и очень короткой, если следующие один за другим по годам рождения дети по очереди покидают семью. Ее называют «зрелой» фазой. В это время у первых отселившихся детей рождаются собственные дети и родительская семья часто превращается в место, где воспитываются внуки.

Четвертая стадия – стадия одиночества в старости, или стадия «затухания». Она заканчивается со смертью одного или обоих супругов.

Завершающая стадия жизненного цикла как бы повторяет первую – брачная пара остается наедине с собой. Разница заключается лишь в возрасте – вначале это молодая пара, а теперь она состарилась.

Выделяют два главных типа семьи – расширенную (или многопоколенную), она же называется традиционной (классической), и современную нуклеарную (двухпоколенную) семью.

Семья называется нуклеарной, потому что демографическим ядром семьи, отвечающим за воспроизводство новых поколений, являются родители и их дети. Они составляют биологический, социальный и экономический центр любой семьи. Все остальные родственники относятся к периферии семьи. Если все они живут вместе, то семья называется расширенной. Она расширяется за счет 3-4 поколений прямых родственников. Нуклеарная семья может быть полной и неполной. Полной семьей называется такая семья, в которой есть два супруга, неполной – семья, в которой нет одного из супругов. Следует отметить, что нуклеарная семья возможна в тех обществах, где взрослые дети имеют возможность после брака жить отдельно от родительской семьи.

Различают также родительскую семью, или семью происхождения, и прокреационную, или новообразованную (она создается взрослыми детьми).

По числу детей различают бездетную, однопдетную и многодетную семьи. По критерию господства в семье мужа или жены выделяют патриархальную и матриархальную семьи, а по критерию лидерства – патерналистскую (глава семьи мужчина), материальную (глава семьи женщина) и эгалитарную (оба супруга в равной степени считаются главой семьи).

Также современные семьи различаются и по другим признакам: по числу занятых членов семьи, по числу детей моложе 18 лет, по типам жилищных помещений, размеру жилой площади, по типу поселения, по национальному составу и т. д.

Социальные функции семьи имеют два основных источника их возникновения: потребности общества и потребности самой семейной организации. Как тот, так и другой фактор исторически изменяются, поэтому каждый этап в развитии семьи связан с отмиранием одних и формированием других функций, с изменением как масштабов, так и характера ее социальной деятельности. Однако при всех указанных изменениях общество на любой ступени своего развития нуждается в воспроизводстве населения, поэтому оно всегда заинтересовано в семье как механизме этого воспроизводства.

Итак, семья может рассматриваться как социальный институт и как семейная группа, выполняющая определенную социальную задачу. Можно выделить следующие **основные функции семьи, способствующие реализации этой задачи:**

1) *репродуктивная функция выполняет две основные задачи: общественную – биологическое воспроизводство населения и индивидуальную – удовлетворение потребности в детях.*

2) *в семье воспитываются и взрослые, и дети.*

Особенно важное значение имеет ее влияние на подрастающее поколение. Поэтому **воспитательная функция семьи имеет три аспекта. Первый – формирование личности ребенка, развитие его способностей и интересов**, передача детям взрослыми членами семьи (матерью, отцом, бабушкой, дедушкой и др.) накопленного обществом социального опыта, обогащение их интеллекта, эстетическое развитие, содействие их физическому совершенствованию, укреплению здоровья и выработке навыков санитарно-гигиенической культуры. **Второй аспект – семья оказывает огромное влияние на развитие личности каждого ее члена в течение всей его жизни. Аспект третий – постоянное влияние детей на родителей (и других взрослых членов семьи), побуждающее их активно заниматься самовоспитанием.**

3) *выполняя хозяйственно-экономическую функцию, семья обеспечивает прочные экономические связи между своими членами, поддерживает материально несовершеннолетних и нетрудоспособных ее членов общества, оказывает помощь и поддержку тем членам семьи, у которых возникают материальные, финансовые трудности.*

4) *восстановительная функция направлена на восстановление и укрепление физических, психологических, эмоциональных и духовных сил человека после трудового рабочего дня. В нормально функционирующем обществе реализации этой функции семьи способствуют сокращение общей продолжительности рабочей недели, увеличение свободного времени, рост реальных доходов.*

5) *назначение регулятивной функции состоит в том, чтобы регулировать и упорядочивать отношения между полами, поддерживать семейный организм в стабильном состоянии, обеспечивать оптимальный ритм его функционирования и развития, осуществлять первичный контроль за соблюдением членами семьи общественных норм личной, групповой и общественной жизни.*

6) семья как социальная общность является первичным элементом, опосредующим связь личности с обществом: она формирует у ребенка представление о социальных связях и включает в них его с рождения. Отсюда следующая важнейшая функция семьи – социализация личности.

7) все большее значение социологи придавали и придают коммуникативной функции семьи.

8) досуговая функция осуществляет организацию рационального досуга и осуществляет контроль в сфере досуга, кроме того, удовлетворяет определенные потребности индивида в проведении досуга.

9) социально-статусная функция связана с воспроизводством социальной структуры общества, так как предоставляет (передает) определенный социальный статус членам семьи.

10) эмоциональная функция предполагает получение эмоциональной поддержки, психологической защиты, а также эмоциональной стабилизации индивидов и их психологической терапии.

11) функция духовного общения предполагает развитие личностей членов семьи, духовное взаимообогащение.

12) сексуальная функция семьи осуществляет сексуальный контроль и направлена на удовлетворение сексуальных потребностей супругов.

Семейная роль – один из видов социальных ролей человека в обществе. Семейные роли определяются местом и функциями индивида в семейной группе и подразделяемости в первую очередь на супружеские (жена, муж), родительские (мать, отец), детские (сын, дочь, брат, сестра), межпоколенные и внутривпоколенные (дед, бабушка, старший, младший) и т.д. Исполнение семейной роли зависит от выполнения ряда условий, прежде всего, от правильного формирования ролевого образа.<sup>79</sup>

---

79 <http://shpargalki.ru/news/3887.html>

## 10. Философия развития семьи

*Хорошо, когда личное счастье  
перерастает в семейное.*

*А.В. Иванов*

### **Знать:**

***Вы изучили и успешно применяете в семейной жизни, адаптируя под свои особенности, теорию и лучший опыт эффективного руководства семьей.***

### **Инструменты менеджмента, или как управлять семьей**

Нет в нашем обществе более важной организации, чем семья. Именно любовь, стабильность семейных отношений и успешность развития каждого члена семьи определяют, будут ли социальные институты функционировать нам во благо или же их эволюция приведет к бесполезной трате талантов и богатств.

Сегодня вопросам создания, совершенствования и эффективности организаций любой формы собственности и даже разных видов деятельности (коммерческих и социально-ориентированных) уделяется много внимания как со стороны теоретиков (Питер Друкер и др.), так и успешных практиков (Джек Уэлч и др.).

«Менеджмент – это искусство достижения результатов» – так определила суть работы эффективного руководителя Джоун Магретта. Вместе с тем, важнейшее правило Парето подтверждает практическую неизбежность принципа: 20% усилий дает 80% результатов. Интегрируя оба принципа, можно прийти к аксиоме: деятельность менеджмента будет успешной, если его творческие усилия по решению проблем опираются на необходимый минимум научных знаний по данному вопросу, и на максимум практического воплощения теории в лучшую проектную идею.

Как показывают результаты международных исследований, в условиях непрерывной глобализации экономики выживают только самые сильные, самые подготовленные организации, обученные эффективно работать даже в тяжелейшие кризисы. Основам теоретического руководства организацией, освоению практического алгоритма комплекса взаимосвязанных систем для построения и деятельности успешной компании в наступивших условиях постоянной неопределенности обучают в самых лучших вузах по специальным академическим программам с волшебными названиями: стратегический менеджмент, современный маркетинг, MBA, DBA.

Понятно, что в двух схожих компаниях одна и та же проблемная ситуация будет решаться разными способами. Более успешным результат будет там, где руководитель обладает уникальными возможностями: необходимыми знаниями и большим опытом реализации собственных проектных решений. Поэтому теперь уже никто не сомневается, что для успешного руководства компанией – участником международного рынка будущему топ-менеджеру необходимо много учиться: изучать сложную науку менеджмента и осваивать трудные, но столь необходимые практические умения и навыки управленческих решений.

А вот тут приведем метафорическое сравнение двух подходов к получению образования: компетентностного и современного российского. Казалось бы, и там, и тут на выходе выпускник получает похожий документ – диплом об образовании. Но главная разница в востребованности полученных знаний и компетенций. Рынок, о котором так долго говорится, в современной России фактически отсутствует. В руководстве нашей новой власти, состоящей из прозападных демократов и либералов всех мастей, исключительно «говоруны» – люди без настоящего инженерно-технологического и правильного экономического образования. У них даже пушкинских знаний нет о том, «как государство богатеет, и чем живет, и почему не надо золота ему, когда простой продукт имеет». А значит, в стране нет и запроса на специалистов рыночной экономики.

За 20 лет в российских вузах пропало крепкое советское техническое, но так и не создано образование, ориентированное на конкурентный рынок и инновации. Под прикрытием красивой обертки названия стандартов высшего образования преподавателями советских вузов ведется советское же обучение законам и правилам госплановского административного управления экономикой. А других преподавателей у нас нет, как нет и правильных образовательных технологий и

методик, нацеленных на самостоятельное практическое обучение и развитие профессиональных компетенций.

Наша молодежь, в большинстве своем сама не понимая этого, оказалась грубо обманутой – шли в вуз за образованием, а получили диплом об образовании. Но вера в магию корочки диплома неистребима. Потому что их уважаемые профессора и преподаватели, в момент торжественного вручения дипломов, называют их состоявшимися специалистами, инженерами и управленцами нашей российской экономики.

А теперь другая аналогия: молодоженам в день бракосочетания торжественно и громко объявляют, что вот вам свидетельство о бракосочетании, и теперь вы настоящая семья. Они и в это верят, потому что им не объяснили, что никто не рождается с нужными качествами супруга и родителя. А всему, что следует знать, уметь и владеть для ежедневного практического использования в семье, у нас также не учат...

Перестали учить наши родители, потому как сами не умеют этого: Россия занимает первое место в мире по семейным разводам. И нет ни одной программы для учащейся молодежи, в первую очередь, для студентов как самых потенциальных родителей.

Привычный, известный всем со школьной поры, афоризм: «Семья – это ячейка общества». Действительно семья – первая форма добровольного объединения людей в организацию. А значит, что к процессу формирования и развития счастливой семьи как эффективной организации можно приложить единые принципы, правила и условия качественного менеджмента. Поэтому идеальную семью вполне можно представить как понятную даже начинающему менеджеру модель построения эффективной организации.

**Восемь принципов качественного менеджмента для эффективной организации** положены в основу стандартов системы менеджмента качества, входящих в серию МС ИСО 9000. Когда политика руководства включает перечисленные принципы TQM, фирма способна результативно развиваться в конкурентной среде. В авторском понимании, эти принципы вполне можно освоить и эффективно применять для устойчивого и непрерывного совершенствования семьи, рассматривая ее как организационную систему, стремящуюся к успешному функционированию и развитию.

### **1. Лидерство**

*«Лидерство связано, прежде всего, с умением достойно справляться с переменами»* – Джон П. Костер.

В любой организации есть официальный руководитель, а есть неформальный лидер. Семья как самый первый вид организации не является исключением из правил. Но быть руководителем и быть лидером, это, как говорят в Одессе, – две большие разницы. Хорошо, когда в ком-то одном из супругов эти две функции выражены так ярко, что второй супруг безоговорочно принимает его как главу семьи, принимающего судьбоносные решения.

Мужчина хочет и может быть настоящим главой в семье, если он с детства был воспитан принимать решения и быть ответственным за других, самых близких ему людей. Именно лидеру отводится роль предлагать лучшие идеи развития семейных отношений, но принимать окончательное решение, как реализовать эту идею, должны оба супруга.

Однако, очень часто, к сожалению, бывает совсем иначе. Например, по личным свойствам характера, лидером является жена, но принятые в нашем обществе традиции жестко прописывают, что хозяин в семье – муж. А если еще играют мужские амбиции, то только лишь женская мудрость, ее любовь и огромное желание сохранить семью подскажут ей, как на людях официально демонстрировать, что главным в вашей семье является муж, но вместе с тем, не упускать реальной власти из своих рук.

### **2. Ориентация на потребителя**

*«Сам по себе и лишь для себя одного не живет никто»* – Уильям Блейк.

В любой организации можно выделить две основные группы потребителей: внутренние и внешние. Для молодой, бездетной пока, семьи внутренними потребителями будут: жена для мужа и наоборот, муж для жены. То есть каждый должен для себя определить главную семейную ценность – служить друг другу и детям, которые в полной счастливой семье должны быть.

Гордость и счастье родителей – здоровые, талантливые дети, еще более успешные, чем они сами. Поэтому по-настоящему умные отец и мать стараются с первых дней рождения детей выявлять их лучшие задатки и развивать их в уникальные способности, активно подключая в процесс образования лучших преподавателей – вот на это точно не жалея семейных средств.

Хорошие родители ежедневно подадут пример счастливых взаимоотношений в семье. А чтобы их пример как самый лучший был всегда перед глазами детей, очень важно, чтобы каждый член семьи: и родители, и дети могли получать в семье большую любовь и необходимую поддержку. Тогда каждый член семьи сможет достичь своих главных жизненных целей и реализовать собственные уникальные таланты, сделав хоть чуточку лучше жизнь других людей и всего общества в целом.



### **3. Вовлеченность всех в общие дела**

*«Руководителям необходимо такое качество, как умение «зажечь» людей» – Томас Тил*

В семье, которая, конечно, должна являться для вас главной по жизни организацией, не будет стабильности, развития и успеха, если кто-то один принимает решения, может быть даже самые правильные, но остальные с ними не согласны, а значит, и не участвуют в их реализации. Или глава семьи всю власть узурпировал и не делится с другими необходимыми полномочиями по самостоятельному выполнению общих задач.

Дружные, любящие супруги вместе планируют, как должна развиваться их семья, и ведут общую, совместную деятельность в соответствии с едиными целями и ценностями. Каждому делегированы свои определенные полномочия. И это касается всех аспектов жизни семьи, включая конкретную профессиональную и творческую деятельность каждого из супругов и детей.

В счастливой семье каждый из ее членов (супруги, дети, бабушка с дедушкой) лично, согласованно и без особого давления берет на себя «свой крест» не только по участию в решении глобальных вопросов, но и по ведению ежедневных бытовых семейных дел.

### **4. Процессный подход**

*«Для реализации замыслов, соответствующих современному времени, требуются беспрецедентные изменения, касающиеся ценностей, методов работы и человеческих отношений» – Рональд А. Хейфец*

Все дела всегда следует выполнять по схеме: планирование – реализация – проверка – улучшение. Запланированный результат достигается эффективнее, когда деятельностью и соответствующими ресурсами управляют как единым процессом. Домашние дела, ведение бюджета, воспитание детей и другие самые разнообразные совместные и личные дела членов семьи должны выполняться по такой же схеме.

Любая хозяйка хорошо знает, что новый день наверняка будет успешным, если он начнется с общего завтрака в чистой прибранной квартире, где все вещи находятся на своем привычном месте. Что у всех домашних дел есть свой неписанный стандарт, который четко указывает, какие операции и в какой последовательности нужно обязательно и точно сделать, чтобы был качественный результат.

Это касается как ежедневных дел, таких, как приготовление пищи, мойка посуды, уборка постели и сухая уборка, так и еженедельных семейных хлопот, но это не только влажная уборка квартиры или стирка белья, но и принятые в семье совместные походы на природу, в музеи, театры, кино, к друзьям и любые иные другие формы активного совместного досуга. Таких дел, которые также подходят под четкий перечень обязательных шагов – последовательных во времени операций и процедур, необходимых к исполнению для их качественной реализации.

Есть и особые процессы, носящие сезонный характер, например, ежегодный отпуск, ваша загородная дача или родительский домик в деревне. Но есть и такие редкие, но не менее важные для семьи процессы, как покупка мебели, домашней техники, время ремонта или даже строительства своего жилья. Но любой стандарт – не догма, и новые технологии вскоре позволят изменить привычный уклад. Надо быть готовым к жизни по новым стандартам.

### **5. Системный подход**

*«Порядочность в менеджменте означает способность отвечать за свои действия, ясно выражать свои мысли, держать слово, данное другим, и не хитрить с самим собой»* – Томас Тил

Семья – это, безусловно, самостоятельная ячейка, но все-таки и наша семья, и каждый из нас живет в обществе. Умение видеть, понимать, а значит правильно наладить минимально необходимые, а возможно и взаимовыгодные контакты с внешним окружением – это особый талант. Кто-то этот талант может получить по наследству, а кому-то надо много и долго над собой трудиться, чтобы, например, дружно жить с соседями, эффективно общаться с родственниками, знакомыми и коллегами по работе.

Особые умения нужны для правильного взаимодействия с представителями органов власти и различных структур, связанных с жизнеобеспечением семьи, например, ЖКХ или системой образования ваших детей. Однако, и в этих условиях следует помнить о самом важном: о своей главной цели и о своей семье. Умейте говорить слово «нет», будьте смелее и не бойтесь отказываться от того, что не совпадает с ценностями и установками вашей семьи.

### **6. Непрерывное улучшение**

*«Влияние лидера на настроение окружающих, способность пробуждать в людях мысленные образы и ожидания, вызывать в них конкретные желания и стремления – все это определяет направление развития организации»* – Абрахам Залезник

Основной целью каждого человека и всей семьи становится непрерывное улучшение, совершенствование. Если рассматривать образ семьи как ячейку общества, схематично, то квадратик семьи с течением времени увеличивается в размерах. Это происходит за счет того, что счастливая семья, конечно, усилиями всех ее членов, непрерывно развивает свои основные качества и общие параметры. Это скорее не только чисто количественное увеличение состава семьи, суммы домашнего бюджета, и, возможно, размеров собственного жилья, а качественное улучшение всех составляющих счастья семьи, например, душевное спокойствие всех ее членов.

При этом для них главное счастье – в обычных вещах, в простых радостях жизни, в единении друг с другом и с природой. Для твоих самых родных и близких друзей совсем неважно, богат ты или нет. Они, в первую очередь, обращают внимание на совершенство вашей духовной сущности, ваше стремление к главным жизненным целям, любви, открытости и служению другим людям.

Каждому из нас необходимо постоянно развиваться, улучшать качество своей жизни и даже увеличивать семейный бюджет. Но если все это некому будет передать, то не для кого и стараться.

Жизнь любой семьи как ячейки общества ограничена во времени. Но она может дать начало другим ячейкам, которые станут продолжением ее лучших традиций.

### **7. Принятие решений на основе фактов**

*«Позволить людям проявлять инициативу в процессе анализа и решения проблем – значит научиться, главным образом, их поддерживать, а не контролировать» – Дональд Л. Лаури*

Правильное решение по конкретной семейной проблеме всегда должно основываться на широком сборе данных и глубоком анализе возникшей ситуации. Чтобы замысел улучшений стал реальностью, глава семьи должен хорошо познать себя, своих домочадцев и выявить потенциальные источники конфликтов.

При выборе решения из ряда возможных альтернативных предложений обязательно следует учитывать, как к этому решению отнесутся все члены вашей семьи. А иначе это может весьма негативно сказаться на их психическом состоянии и общем семейном климате. Это касается, например, даже выбора новой мебели в детскую комнату или одежды для ваших близких людей. Глава семьи должен буквально излучать уверенность, всем своим видом показывая, что ни минуты не сомневается в общей способности справиться со всеми предстоящими трудностями.

### **8. Ориентация на общество**

*«Цели лидеров следующие: усилить социальную составляющую человеческой природы, способствовать самореализации сотрудников, создавать новые ценности и выполнять все это с энтузиазмом» – Томас Тил*

Невозможно так полюбить других людей, чтобы главной целью в жизни было служение людям, и быть нужным обществу, пока вы не сможете понять собственную душу и полюбить самого себя. «Я – творец собственного мира: я живу, значит, я творю», так определил Сузуки. А для этого надо всей душой стремиться к добру и наполнять свою жизнь благими делами. Делая что-то доброе для других людей, вы сами становитесь лучше и чище.

Следует уважать принятые в обществе традиции. Совместно семья и общество могут создавать беспроигрышные ситуации, увеличивать пользу для обеих сторон. А отношения взаимной выгоды повышают способность обеих сторон создавать новые блага для людей.

Серьезная подготовка по программе «Менеджмент счастливой семьи» начнется лишь тогда, когда развитие практических навыков руководства семьей займет для студентов не менее важное место, чем преподавание точных наук и специальных дисциплин по выбранной профессии. Но самое главное – будущим супругам и родителям нужно заниматься самоанализом: только тогда они смогут состояться как в профессиональном развитии, так и в создании своей счастливой семьи.<sup>80</sup>

*Волков О. Г.*

### **Роли супругов в семье**

Семья – это целый самостоятельный мир, в котором каждый из супругов может взять на себя исполнение каких-то ролей для того, чтобы сделать этот мир богатым и разнообразным.

#### **Глава семьи – кто он?**

Главой семьи следует считать того из супругов, кто определяет жизнь и уклад семьи. Это может определяться заработком (если материальный достаток семьи обеспечивается в основном одним из супругов), профессией (в семье военного главой семьи, несомненно, должен являться тот из супругов, кто несет военную службу), чертами характера (глава семьи – это тот, кто способен разрешить конфликт, принять важное для всей семьи решение в трудной ситуации).

Кто станет главой семьи – можно установить заранее, а, может быть, сама жизнь подскажет верное решение.

#### **Каким должен быть хозяин (хозяйка)?**

Как относиться к часто употребляемым определениям «настоящий хозяин (хозяйка) дома»? Каким должен быть «настоящий хозяин (хозяйка)»?

Определению «хозяин (хозяйка) дома» можно придать несколько значений. Одно из них – супруг (супруга), хорошо выполняющий взятые на себя функции по ведению хозяйства семьи.

<sup>80</sup> <http://www.под21.рф/family/pretest?id=3>

То есть, если муж взял на себя обязанности работника-ремонтника, то он тогда «настоящий хозяин», когда умеет много и хорошо трудиться физически: способен отремонтировать квартиру, починить бытовую технику, собрать сыну велосипед, помочь дочери освоить пылесос и стиральную машину. Супруга – «настоящая хозяйка», когда она готовит и шьет, успевает и постирать, и погладить, и обед приготовить.

Быть «настоящим хозяином (хозяйкой)» непросто. Стремитесь к этому.

### **Супруги – какие это роли?**

Вот лишь некоторые из них, попробуйте применить их к себе.

. *Обеспечение материального благосостояния, накопление имущества и средств. Эту роль в той или иной степени выполняют оба супруга. А кто больше? – Покажет реальность.*

. *Ведение хозяйства (приготовление пищи, стирка, уборка, ремонт, другие работы, требующие физических усилий).*

. *Традиционно ведением хозяйства занималась женщина, а обеспечением достатка семьи, роль «добытчика» в семье закреплялась за мужчиной. А может быть наоборот?*

. *Поддержание общих увлечений, совместное проведение свободного времени, организация семейных праздников.*

. *Как правильно распределить выполнение этой роли? Ведущую роль в этих делах могут выполнять оба супруга, чередовать инициативу между собой в зависимости от интересов и способностей.*

. *Помощь в решении проблем (личных и общих), способность разрешить конфликт, погасить ссору, наладить взаимодействие и взаимопомощь.*

. *И это – очень важный вопрос распределения ролей в семье. Стоит подумать над тем, кому и в какой степени подходит эта роль.*

. *Уход за ребенком. Мытье, питание, лечение и многое другое. Эта роль требует внимания и терпения. Кому она под силу?*

. *Воспитание сына (дочери). Сформировать личность, привить ребенку необходимые настоящему человеку качества, помочь почувствовать веру в себя, в свои силы. Очень трудная роль. Сможет ли с ней справиться один супруг без поддержки другого?*

Уметь распределить роли в семейном мире, взаимодействовать, дополнять друг друга – важное условие создания счастливой семьи.

### **Как распределить обязанности в семье?**

Обязанности в семье распределяются, как правило, так – кто за что отвечает: принятие ключевых решений, материальное обеспечение, ведение хозяйства, воспитание детей, организация досуга и быта.

### **Как лучше подойти к распределению обязанностей?**

#### **Возможны варианты:**

. *Составить список обязанностей и потянуть жребий. Получится несоответствие возможностей, желаний и реальности.*

. *Распределить по желанию. Какие-то из обязанностей останутся без исполнителя.*

. *Дать возможность одному из супругов распределить обязанности. Несправедливо, однобоко, без учета интересов других членов семьи.*

Представляется, что вопрос распределения обязанностей лучше решать совместно, комплексно и постепенно. Какие-то обязанности разойдутся в соответствии с возможностями и желаниями, какие-то вопросы по общему согласию будут поручены наиболее подходящему для их решения члену семьи. В любом случае возможно перераспределение обязанностей с учетом жизненных корректив.<sup>81</sup>

*Александра Монахова, педагог-психолог высшей категории,*

#### **Знать:**

***Ваша семья может служить примером для других семей и родительской общественности – вы делитесь опытом, знаниями, передаете им свой опыт и навыки.***

81 <http://www.tmsam.ru/semya/osnovi-semeynoy-zhizni/roli-suprugov.html>

*Хорошо, когда личное счастье перерастает в семейное.*  
А.В. Иванов

Проблема семейных отношений объединяет в себе несколько очень серьезных проблем. Есть проблема, связанная с возникновением семьи. Как будут развиваться отношения между мужем и женой, во многом будет зависеть от того, какие образцы семейной жизни молодые люди видели в родительских семьях, и от того, какие образцы внутрисемейного поведения им навязывают общество, средства массовой информации.

**Культуре поведения с противоположным полом молодые люди учатся в первую очередь в родительской семье.** Здесь они приобретают свой первый опыт будущих мужей, жен, отцов и матерей.

На родителей ложится огромная ответственность за будущее детей, ведь своим поведением они закладывают модель будущей семейной жизни ребенка. Если в родительской семье преобладали уважение, вежливость, забота о детях, бережное отношение друг к другу, то именно эту модель и воспроизведет в собственной семье молодой человек или девушка.

Еще одна проблема – это вопрос психологической культуры, психологической грамотности. Когда-то классик говорил: «Чтобы детей иметь, кому ума не доставало?» Кто-то вполне может иметь детей по состоянию своего ума и здоровья. Но каждый ли может правильно воспитать этих детей, дать им такую личностную основу, которая правильно бы работала потом на протяжении всей их жизни? Почему именно на это стоит обратить внимание? Потому что есть периоды возрастной сензитивности.

Например, если мне, да и вам, вдруг захочется профессионально заняться балетом или фигурным катанием, то любой тренер скажет: поздно, голубчики, поздно. Великий психолог Лев Выгодский говорил, что существуют сензитивные периоды в жизни человека, то есть периоды, когда он особенно легко овладевает информацией, умениями и навыками в какой-то определенной области. А прошло время – и все. Дальше мы уже с трудом овладеваем теми или иными навыками и знаниями. Так и с семейными навыками – этому подростки учатся в родительской семье! И не надо удивляться, что у грубых родителей вырастают такие же грубые дети, они этому научились. Есть такая дилемма: что определяет развитие человека – наследственность или воспитание? И кто-то говорит: конечно, гены! Вот те родители сами вечно обманывают, и дети у них такие же. Так это не потому, что существуют гены лживости, а потому, что ребенок усвоил это поведение с малолетства.

Теперь посмотрим на средства массовой информации. Что ребенок, подросток видит сегодня с экрана? Грубость, насилие, жертвы, разводы. Иными словами, мы сегодня видим на экранах модель несчастной, ужасной, жестокой семейной жизни. И даже если на сознательном уровне подросток такое осуждает, то в подсознании это все же остается. Есть такое понятие – «допуски»: ребенок допускает нечто подобное в отношениях между женщиной и мужчиной, а отнюдь не романтическую любовь и нежные отношения.

Что же случилось с авторитетом мужчин в нашем достаточно патриархальном обществе? Все дело опять-таки в том, как сегодня изображается и пропагандируется роль мужчины. Создается такое представление о мужчине: это человек, который должен только зарабатывать деньги для семьи, а ответственность за нравственное развитие несет мать, которая является в ней эмоциональным лидером. Это неверно. Как нет жесткой дифференциации ума и сердца у личности, так нет ее и в семье. И формировать надо образ мужчины, который бы сочетал в себе и эмоциональное отношение к окружающему миру, и брал на себя ответственность за будущее своих детей. Есть такая шутка.

Парень говорит девушке: «Давай поженимся», а она отвечает: «Как же мы будем жить, я и так на плечах у родителей сижу», на что парень замечает: «Ничего страшного, ты подвинешься». То есть, у парня нет социальной ответственности. Вот тут очень велика роль формирования социальной роли отца и социальной роли мужа. Надо научить молодого человека быть мужчиной и в связи с этим исполнять определенные социальные роли: бережно относиться к женщине, к членам своей семьи.

Так кто же должен воспитать мужчину? Мужчину должна воспитать семья. Должна воспитать женщина – ведь короля играет свита, так и мужчина становится мужчиной только во взаимоотношениях с женщиной, и его достоинство как мужчины определяется тем, как он относится к женщи-

не. Мужчина должен уметь брать на себя ответственность: за свою семью, за свою жену, за своих детей. Он должен понять, что является образцом для своего сына, что его жизнь – это модель жизни его сына. Конечно, бывают ситуации, когда сын или дочь отвергают семейный опыт – «я таким не буду». Но даже в этом случае такая модель поведения уже засела в ребенке, и никуда от этого не денешься. Поэтому людей надо готовить к семейной жизни с младых лет. Когда-то в школах преподавали «Этику и психологию семейных отношений». Это был единственный психологический предмет в школьной программе, который попросту некому было преподавать. Кроме того, эта тема – высший пилотаж в психологии, а до нее-то ничего не преподавали, то есть дом начали строить с крыши.

Очень много говорится, что сегодняшние молодые мужчины инфантильны. Но уж простите меня за сравнение, не сложилась ли такая ситуация от того, что после войны мужчин было мало, женщины стали их беречь и вырастили их, по законам биологии, может, и породистыми, но менее устойчивыми к внешним факторам?

Один журналист выступил со статьей, которая называлась «Берегите мужчин». Он говорил о том, какое хрупкое существо мужчина, как его надо беречь. А известный политический деятель даже призывал к многоженству. Дело в том, что сегодня мужественность должна проявляться немного иначе, нежели раньше. Возьмите прежние времена, когда больше было физического труда, хозяйственных забот и мужчина был вынужден брать на себя эти функции.

А теперь, когда нет таких прямых способов для его физического самоутверждения, может возникнуть иллюзия, что ему уже и не надо быть мужественным. Вот тут и важна роль образа, роль эталона – кто у нас герой. Молодому поколению надо дать такой эталон, который бы соответствовал нашим ожиданиям. Кстати, тут и женщины немного виноваты, когда слишком усердно борются за свою эмансипацию. Иногда говорят «пришло время женственных мужчин и мужественных женщин». Когда женщина создает себе образ феминистки, эдакого хозяина, мужественного человека – это тоже должно иметь определенные границы.

У нас появились две крайности: чересчур активно борющиеся за свое равноправие женщины и мужчины, мечтающие уйти в декретный отпуск, хотя это трудно представить в чисто физиологическом плане.

Возьмем, к примеру, женщину-феминистку, считающую, что женщины ничуть не хуже мужчин и могут исполнять традиционно мужские функции, в том числе лидерские функции в семье. Она хочет играть в семье роль лидера, подавить мужчину, доказать то, что она лучше мужчины. Как может поступить в таком случае мужчина? Ах так, прекрасно, действуй! А я буду играть в шахматы, смотреть телевизор, готов даже покачать ребенка – лишь бы меня не трогали и не надо было вкалывать на работе. Если мы лишаем человека одной роли, он немедленно компенсирует это другой.

Иногда нужно посмотреть на ситуацию с другой стороны, со стороны каких-то положительных качеств. А если все время говорить «плохо, плохо, плохо...», то человек и будет плохим. Должна присутствовать психогигиена взаимных оценок. Есть одно золотое правило: никогда не оценивай личность в целом. Оценивай конкретный поступок.

Несколько лет назад психологи забили тревогу. Огромное количество детей на тестах определяли маму как нечто трудящееся, сильное, ответственное, а папу как что-то абстрактно бесполое и жалующееся на жизнь. Подрастая, ребенок всегда пытается идентифицироваться с наиболее успешным родителем, так что у мальчиков появилась опасность искать собственную идентичность через сильную маму, через образ женщины.

Ребенок ищет образец поведения в собственной семье и пытается идентифицироваться с наиболее успешным родителем, это верно. Но умная женщина создает у мужчины ощущение успешности. Пусть у него что-то не выходит, но это не значит, что она должна постоянно его критиковать, унижать, особенно перед ребенком. И умный мужчина должен формировать перед ребенком позитивный образ своей жены и матери. Я надеюсь, что женщина будущего останется прекрасной, доброй, заботливой, а мужчина будет сильным, заботливым, любящим, и тогда все будет хорошо!<sup>82</sup>

82 <http://www.rusarticles.com/semeynaya-psixologiya-statya/semya-primer-povedeniya-dlya-rebenka-1348728.html>

**Знать:**

***У вашей семьи есть последователи, в том числе ваши дети, которые говорят, что родная семья является для них лучшим образцом счастливой семьи.***

*Бессмертие животных в потомстве, человека же - в славе, заслугах и деяниях.  
Бэкон Роджер*

Существует множество русских народных пословиц, указывающих на то, что люди с давних времен предавали особое значение влиянию поведения родителей на формирование характера ребенка. Это такие, как «Яблоко от яблони далеко не падает», «Какой дуб, таков и клин», «Каковы корешки, такие и ветки» и «Какое семя, такое и племя». Видимо поэтому немногие удивляются тому, когда в семье родителей-алкоголиков или родителей-преступников вырастают трудные подростки. «Чего от этого бедного ребенка ждать, – вздыхают окружающие люди. Какие родители, такие и дети».

В течение многих лет ученые на основании научных исследований пытались найти зависимость поведения человека от генетических факторов. В наше время изучением роли наследственности на формирование характера и поведения человека занимается наука психогенетика. Как утверждают психогенетики, спрогнозировать, передались ли ребенку темперамент родителей и черты их характера по наследству или они сформировались в результате влияния среды обитания, очень трудно. Но ни у кого из них не вызывает сомнений тот факт, что на характер ребенка оказывает большое влияние не генетика, а родительский пример.

Дети перенимают черты характера и манеры поведения родителей, поэтому главным условием воспитания ребенка гармоничным, интересным и интеллигентным человеком является достойный пример для подражания самих родителей. Родители, которые понимают и любят своего ребенка, не наказывают его, а стараются все объяснить ему и показывают, как надо преодолевать трудности, на собственном примере воспитывают целеустремленных людей. Они не боятся хвалить ребенка, но и не потакают всем его капризам. Это авторитетные родители, они знают, в чем смысл жизни и стараются сделать жизнь своего ребенка счастливой и радостной.

Дети у авторитетных родителей с ранних лет проявляют большую любознательность, они уверены в себе и энергичны, благодаря этим качествам характера они добиваются хороших успехов в жизни. С маленьких лет дети стараются подражать поведению родителей, поэтому прежде чем требовать дисциплинированности и приучать к порядку ребенка, посмотрите на себя. Моете ли вы руки перед едой, правильно ли держите столовые принадлежности, не сутулитесь ли сидя за столом? Если ребенок ежедневно наблюдает, как родители встают в одно и то же время, умываются, убирают за собой постель и посуду, чистят зубы и делают зарядку, то уже очень скоро он сам начинает выполнять эти же действия без принуждения.

Во взрослой жизни он не будет опаздывать на работу, его отличительными чертами характера станут аккуратность и ответственность. И, наоборот, у родителей, которые во время еды читают газету или смотрят телевизор, разговаривают друг с другом на повышенных тонах, не моют за собой посуду и разбрасывают вещи где попало, ребенок ведет себя так же, как и сами родители. Исключение из этого правила составляют только те дети, которые выросли подверженными влиянию других авторитетов, например, бабушки, дедушки или дяди, которые и стали для него примером для подражания. В этих случаях ребенок аккуратных и любящих порядок родителей может вырасти неряхой, а у экономных и бережливых родителей – транжирой.

Все взрослые, которые находятся длительное время рядом с ребенком, служат примером для подражания. Поэтому к выбору нянь и друзей ребенка надо относиться очень ответственно. Открытые отношения между родителями и детьми – это очень хорошо, но они не должны переходить все границы. Не нужно в присутствии детей осуждать или высказываться плохо о своих родителях, родственниках, воспитательнице или учительнице. Рассказывайте детям о плохих поступках ваших близких, но при этом не забудьте говорить о том, что вы их любите, несмотря на то, что они совершают ошибки. В современном мире многие люди во главу всего ставят деньги и уходят в работу

с головой, тем самым отдавая предпочтение удовлетворению своих желаний, а не правильному воспитанию ребенка.

Большинство родителей постоянно перегружены работой, они сильно устают к концу рабочего дня и раздражаются, когда ребенок не подчиняется им с первого слова, разбрасывает игрушки и шумит. В этих случаях родителям кажется, что ребенок должен их понять, однако дети на то и дети, они без объяснения ничего не понимают. У авторитарных родителей, считающих, что ребенок должен во всем им подчиняться, вырастают раздражительные и склонные к конфликтам дети. Им так же, как и их родителям не хватает терпения, смысл жизни для них заключается в удовлетворении материальных потребностей.

У снисходительных родителей, которые не контролируют поведение ребенка и все ему позволяют, вырастают агрессивные и импульсивные дети. Они не желают брать на себя ответственность, боятся самостоятельно принять решения и не имеют никаких целей в жизни.

Воспоминания детства и отношения с родителями сопровождают нас всю жизнь, некоторым из них мы следуем, а другие отвергаем, считая, что поведение и жизненный опыт старшего поколения для нас неприемлем. Но родительский пример поведения и их манера общения с нами сохраняется в нашем сознании и проявляется с особенной силой, когда мы сами становимся родителями. Чтобы оставить в памяти детей яркие впечатления и воспитать их счастливыми людьми, следите за своими поступками. Ни в коем случае не лгите, не ругайтесь и не совершайте неблагоприятных поступков, даже если для них у вас есть свое оправдание. Ребенок не должен думать, что он может совершать плохие поступки, если на то имеются веские причины.<sup>83</sup>

#### **Уметь:**

***Вы можете трезво оценивать со всех сторон проблемную ситуацию, возникшую в семье, для поиска оптимального решения: простого, понятного и мало затратного.***

*Жить - значит непрерывно двигаться вперед.  
Джонсон Сэмюэл*

Иногда рассказы пар, оказавшихся на грани развода, начинаются гордыми словами – «мы жили душа в душу два года и ни разу не поссорились, но потом, неожиданно...». Те, кто в одиночку мучается сомнениями о будущем, тоже затрагивают эту тему: «у нас сплошные семейные конфликты, возможно, единственный выход – расстаться».

А бывают вовсе радикальные варианты: как только возникает подобие ссоры, один из пары готов тут же хлопнуть дверью и уйти. Порой – навсегда. Без попыток решения конфликтов в отношениях. Потому что в сознании многих ссоры – это то, чего не должно быть в семейной жизни, иначе ее нельзя считать ни «удачной», ни «успешной» и даже «нормальной» считать нельзя. Лубочная картинка о постоянно изливающейся патоке с обеих сторон, оказывается, ужасно живуча. И увы, очень разрушительна.

Бывает и иная крайность. Когда люди даже не задаются вопросом «как строить диалог?». Когда они смирились с тем, что ругаются. Изображать из себя счастливое семейство таким парам уже надоело, и теперь они по собственному выбору занимают нишу «у нас – все как у всех». Это означает, что ссоры становятся чем-то вроде погоды – портят настроение, но ни на что существенно не влияют, никуда не ведут и ничего не меняют.

Так что же считать «нормальным»? – спрашивают у меня многие. Истина, если она вообще возможна в данном случае, как всегда – где-то посередине между крайностями. Но прежде чем разбирать основные причины семейных конфликтов и типичные ошибки в выяснении отношений, познакомимся поближе с этими крайностями, чтобы найти середину.

Иллюзия бесконфликтных отношений происходит из иллюзии о вечной влюбленности. То состояние эйфории, которое охватывает людей при наличии сильного полового влечения друг к другу, порождает на свет мысль о том, что «так должно быть вечно». На самом же деле любая влюб-

<sup>83</sup> [http://meduniver.com/Medical/Psichology/roditeli\\_primer\\_dlja\\_detei.html](http://meduniver.com/Medical/Psichology/roditeli_primer_dlja_detei.html)

ленность имеет срок годности, о причинах этого, в частности, можно прочесть подробно в статье о кризисе трех лет.

Сейчас для нас важно иное. Первые сигналы о том, что «вечная влюбленность» – лишь иллюзия, случаются еще в начале отношений. Но зачатки конфликтов, как правило, принято не замечать. «Подумаешь, мелочь, у всех бывает».

Нерешенная мелочь со временем имеет тенденцию перерасти в крупную проблему. Как правило, замечается она как раз тогда, когда влюбленность снижает обороты. И вставший в полный рост семейный конфликт воспринимается как трагедия. Как правило, никто не торопится в нем разбираться, акцент смещается на другое – «как так, неужели мы с моим любимым человеком ссоримся?»

По умолчанию предполагалось, что любимый человек должен обязательно понять, а лучше – еще и одобрить, а в некоторых случаях – даже восторгаться желаниями и решениями партнера. Когда же этого не происходит, на смену воодушевлению приходит отчаяние. При этом большинству мужчин и женщин часто свойственно думать, что их решение – разумное и правильное, а вот несогласие партнера – это нечто «неправильное».

О том, какие существуют подходы к разрешению конфликтов, мы поговорим позже, здесь же важно другое – во главу угла ставится не определение причин конфликта, а сам факт, который объявляется ненормальным (и с этим чаще всего согласны оба супруга). А дальше, как правило, один уступает. Подавив свои желания и ничего толком не обсудив.

Второй же утверждается в своей «правоте» и дальше требует еще больше. Первый либо дальше прогибается, либо восстает, и чаще всего решение конфликта его уже не интересует, интересует лишь возможность взять реванш. Ведь он уже наступал себе на горло не раз, теперь же у него есть право ответить тем же и заставить прогнуться партнера.

Несложно догадаться, что эта позиция ведет лишь к перетягиванию каната и утверждению мужчины и женщины в качестве соперников, но никак не партнеров. А дальше всего 2 варианта. Первый – люди, пробыв некоторое время в положении соперников и, по сути, врагов, через время утрачивают всякие связи друг с другом, устают бороться в собственном доме и расходятся в надежде найти тепло и поддержку где-то еще. И часто все равно повторяют этот же сценарий.

Во втором варианте крайность первая переходит во вторую, и предпосылками этого разворота служат оставшиеся прочные связи: дети, быт, совместные финансовые вложения, общие привычки, и в некоторых случаях таким «мостом» остается налаженный и регулярный секс.

Помимо этих фактов ситуацию удерживают и разные чувства, мысли, например, страхи, что «я не справлюсь с жизнью в одиночку и не найду нового партнера», принципы – «в нашей семье никогда не разводились» или «я же ее/его любил/а, надо быть верным себе», пессимистичные убеждения «лучше все равно не будет, все они одинаковы». При этом перетягивание каната в такой семье происходит с переменным успехом: когда-то «побеждает» муж, когда-то – жена.

Каждый понимает, что для поддержания относительного равновесия нужно периодически «уступать», и каждый внутри себя выстраивает иерархию ценностей – где уступить ну совсем невозможно, а где «ладно, пускай делает по-своему, переживу». И переживают. Как переживают сильный ветер, дождь, снег и град.

Не научившись прикладывать усилия к решению конфликтов в семье, такие пары повторяют сюжеты этих ссор раз за разом, из года в год, и при этом никто не хочет ни вникать в переживания партнера, ни менять свое поведение. Зачем? Ведь можно «пережить», хоть это и неприятно.

На самом деле дожить до состояния, когда число конфликтов будет уменьшаться, а моментов понимания и принятия будет становиться все больше – вполне реально. Но для этого осознавать, почему возникают конфликты, и уметь их решать конструктивно для обеих сторон. И это – целая наука, которую я и предлагаю начать осваивать.

### **Мы ссоримся по пустякам**

На самом деле пустяков не бывает. Многие часто путают причину и повод конфликта. Поводом действительно может стать любой «пустяк» – он не позвонил с работы, что задерживается, хотя и в мыслях не было врать и скрываться. Или она не приготовила ужин к его приходу, хотя обещала. Он

недоволен тем, что она «как назло» одела его нелюбимое платье на корпоратив. Она возмущается тем, что он много раз клялся починить кран, и не сделал. Продолжать можно долго.

Любой может сказать: «Ну ничего же не произошло! Никто не предал, не изменил, не ушел, не подставил...» Да, так. Но давайте посмотрим не на повод, а на причину.

Что стоит за тем «пустячным» звонком с работы? Внимание. Забота. Важность. Для нее этот звонок – подтверждение ее важности, подтверждение, что ему не наплевать на ее чувства, что он знает – она будет волноваться. Эта минута заботы и внимания говорит о его любви и о том, что он ее слышит. И пусть для него это продолжает оставаться пустяком – но своим звонком он мог бы показать, что ему небезразлично то, что считает важным она.

**Проблема «пустяков» в том, что, во-первых, большинство меряет все по себе и начисто забывает о том, что другой человек – это другой.** Это не Вы. Это ОН/ОНА, но никак не вы. У него/нее всегда могут обнаружиться другие приоритеты, другая расстановка акцентов, другие потребности.

Причем чаще всего – именно в так называемых «мелочах», на которые другой упорно не хочет обращать внимания, ведь для него-то это «пустяк»! Но за каждым пустяком часто стоит нечто куда более глобальное. И не всегда партнер сразу это может объяснить.

В определении причин конфликта могут помочь наводящие вопросы: «а почему тебе важно, чтобы я обязательно звонил? У тебя есть какие-то конкретные страхи? По какой причине тебе это важно?» **Ваша задача – быть внимательным к партнеру и помогать осознать свои мотивы, а не отпихиваться от него, потому что вам что-то не понятно.**

Если же вы – «обиженная» сторона, постарайтесь осознать причину конфликта и донести до партнера. Задать себе нужно те же вопросы – «Что для меня значит этот звонок? Почему мне это важно? Что я хочу получить от партнера посредством этого звонка?» Ответы и будут причиной.

Вам, скорее всего, не хватает внимания, ощущения значимости, заботы. А возможно, вы ревнуете или испытываете чрезмерную тревогу за партнера. И об этом тоже стоит говорить. На деле же часто происходит иначе:

– Ты мне не позвонил! Я сидела весь вечер ждала, нервничала, где ты, твой телефон не отвечал, мало ли что могло случиться!

– Да что ты так всполошилась? Я же на работе был, рядом – начальство, ну не мог я отвечать!

– Ну ты же знал, что будет совещание, неужели нельзя было позвонить до того?

– Я не думал, что так надолго все затянется, потому и не позвонил! Не отчитываться же мне за каждые полчаса?

Дальше, как правило, женщина начинает доказывать мужчине, что не звонить – это было неправильно, и это плохой поступок с его стороны. Он сопротивляется навязанным ему чувствам стыда и вины (ведь он и правда не замыслил ничего дурного) и начинает злиться на то, что его заставляют оправдываться. В итоге мужчина часто переходит в наступление:

– Да что ты постоянно нервничаешь! Я не маленький ребенок, хватит меня контролировать!

– Ах, я тебя контролирую??? А ты...

(возможны варианты: – А ты и есть маленький ребенок, если тебе сто раз не напомнить, то...)

И дальше в ход могут пойти любые «недочеты» партнера и любые его огрехи. Основной посыл такого разговора – «ты плохой и должен это признать». И еще лучше – извиниться.

Однако при такой постановке вопроса практически невозможно нормально и искренне извиниться. Потому что ни один психически здоровый человек не захочет добровольно признавать себя ни «плохим», ни «виноватым» там, где он этого не чувствует. И это нормально – глубинно, на уровне подсознания, даже при самой сильной неуверенности в себе у нас всегда сохраняется та часть психики, которая защищает личность от тотального обесценивания.

Большинство людей и так чувствуют груз собственного несовершенства, и именно в семье, от супруга, мы все ждем понимания и принятия нас такими, какие мы есть, а не пинков и тычков. И особенно важно это в контексте «мелочей», ведь если вы не объяснили до конца истинную причину вашего недовольства – ваши попытки выставить другого виноватым будут тем более расценены как придирки и неуместные обобщения.

**Ненавижу просить**

А, собственно, почему? Я часто слышу на консультациях такую позицию: «потому что это унижительно». А когда я спрашиваю: «а как тогда – не унижительно?», в ответ слышу: «он/она должен/на сам/сама понять». Ну ничего себе запрос! Выходит, большинство людей хочет в мужа/жены заполучить телепатов?

**На самом деле понимание «с полуслова» возможно всего в двух случаях, первый – конечный – когда это самое «понимание» является следствием того, что оба охвачены гормональной эйфорией, и потому хотят одного и того же.**

Если огрублять – то как можно быстрее оказаться в постели и пребывать там как можно дольше со всеми вытекающими ласками, восторгами, оргазмами и ощущением полного единства.

Частным следствием этого является иллюзия ощущения, что «мы хотим одного и того же во всем». **На самом деле в момент острой влюбленности хотят люди одного – задержаться как можно дольше в этой точке предельного экстаза.** В этом нет ничего плохого, это – нормальный старт для отношений в ряде случаев.

Момент влюбленности подразумевает острое наслаждение сходством, и именно это состояние толкает большинство к созданию семей, рождению детей, потому что возникает стабильная уверенность – «мы созданы друг для друга».

Но есть один подвод – ощущение тотального сходства и понимания «во всем» заканчивается. И дальше приходится иметь дело с различиями. А вот к их появлению оказывается мало кто готов, и в частности, мало кто бывает готов к уходу иллюзии «телепатии».

Второй случай понимания «с полуслова» возможен только после многих лет совместной жизни, и такому пониманию надо учиться. Раз вы читаете этот материал – вы готовы учиться. А для этого необходимо осознать важность просьбы.

**На самом деле по-настоящему знакомиться с избранником мы начинаем именно в этот период – когда проходит страсть и возникают вопросы жизненного обустройства.** Как распределять финансы, как вести быт, кто и что должен делать по дому, когда планировать детей, куда ехать в отпуск и как проводить общие выходные. До того этих вопросов не стояло – кто станет в моменты экстаза планировать домашние обязанности и подсчитывать зарплаты обоим влюбленных?

**А вот когда уходит страсть – приходит время решать эти вопросы. Пыл уже не тот, в голове много разумных доводов. У каждого – своих.**

И если вам важно, чтобы ваша жена обязательно пекла пирожки каждый уикенд – не надо думать, что она сама догадается. Возможно, она пару раз баловала вас выпечкой в период острой влюбленности. И что? Это просто были два дня вдохновения. Но сейчас некоторая часть вашей жизни превращается в рутину (и это не ругательное слово, это означает, что возникает повторяемость некоторых действий, они доводятся до автоматизма, потому что вы не планируете менять все это в ближайшее время).

Испечь один или два раза пирожки – приятный подвиг. Печь их каждые выходные – уже рутина, к которой надо привыкнуть и осознать, что мужу это важно, что именно это отпечталось в нем как проявление любви жены. А как она сможет осознать это, если муж не соизволит об этом сказать?

Когда я спрашиваю у мужчин, почему они не попросили, часто встречаю обобщения: «ну всем же известно, что путь к сердцу мужчины... И потом я всегда хвалил ее стряпню! Неужто она не поняла, что это для меня важно?»

Нет, увы... Потому что важно было все – и кружевное белье, и новый скачанный специально для совместного просмотра фильм, и музыка, которую она прислала ему по почте, и тот галстук, что подарила на 23-е февраля, и пирожки, и новое полотенце его любимого цвета.... Как отличить, что было «приятно, но не обязательно», а что – «важно-важно»? Ведь взять с собой абсолютно все из арсенала влюбленности не получится.

**Надо работать, растить детей, строить дом, решать другие бытовые вопросы – не получится всю жизнь витать в облаках.** И мужчине, и женщине есть смысл построить для себя и партнера систему приоритетов – что точно нужно брать с собой, а что можно пока отложить. Если вы не дали женщине никаких ориентиров, не удивляйтесь, что вместо пирожков она приналяжет на кружевное белье и фильмы.

**Просьбой вы закрепляете в сознании своей половины свои же приоритеты.** Свои же «важности». В каком-то смысле это можно даже считать не просьбой, а акцентированием внимания. Причем акцентировать его надо не раз и не два.

**Что для вас важнее – получить желаемое? Или чтобы он научился понимать намеки, причем в эту же минуту и с полуслова?** Думаю, все же, получить желаемое. И ведь чаще всего речь идет не об одноразовой акции. А о том, что продолжается изо дня в день. «Мне важно, чтобы ты хотя бы раз в месяц дарил мне цветы». Или «мне хочется, чтобы ты как можно чаще меня обнимал». «Мне будет приятно, если ты будешь открывать мне дверь машины». Да много еще что – от приятных мелочей до крупных дел.

**И возможно, вам придется повторить не один раз, чтобы он запомнил:** если у вас плохое настроение – поднять его могут цветы, ужин в ресторане, поездка на природу, мелкий подарок, помощь в быту, совместный просмотр фильма, спонтанный секс... – продолжите сами.

**Если вы регулярно даете ему обратную связь, в каких состояниях и что вам необходимо, то со временем он обойдется без напоминаний.** Ведь внутри себя он уже построил причинно-следственную связь. И дальше вы можете много десятков лет наслаждаться предложениями того, что вам важно именно в этот момент. Потому что ваш муж уже хорошо вас знает.

#### **Правило 1.**

**Правил нет. Нет никаких общепринятых норм семейной жизни. Нет правильной точки зрения – есть только ваша и партнера. У которого свой список причин, побуждающих его считать так или иначе.** И только попытка понять его точку зрения, даже если она вам не нравится, может привести к конструктивному диалогу.

#### **Правило 2.**

**Партнер – другой.** Поэтому нет никакого смысла измерять его мотивы и поступки по себе. То, что для вас «пустяк» – для другого может быть важно. И наоборот. Примите то, что некоторые вещи в партнере, возможно, будут вам непонятны до конца дней. Но это не повод их игнорировать и не повод отказывать партнеру в том, что для вас не так важно, как для него.

#### **Правило 3.**

**Не думайте за партнера – спросите.** Как бы вам ни было страшно – лучше знать правду, чем домысливать. Ведь правда все равно вылезет наружу рано или поздно, а вот фантазии могут завести очень далеко. И неважно, кто кем недоволен, вы можете фантазиями преувеличить как свою «вину», так и партнера. Это не в ваших интересах.

#### **Правило 4.**

**Говорите о том, что вам хотелось бы получить от партнера, прямо, честно и конкретно.** Не стоит играть в «догадалки» – есть риск проиграть. А для того, чтобы не выглядеть как человек, придирающийся к мелочам, важно вовремя осознать, что стоит за мелочами. И не бояться просить о чем-то партнера. С годами вы научитесь понимать друг друга с полуслова.

#### **Правило 5.**

**Не стоит ничего обобщать.** Обобщениями вы рискуете дать понять партнеру, что он «всегда плохой и неисправим». Что не ведет к позитивному решению конфликта. К тому же, вы не можете доказать, что так действительно было всегда. И партнер, скорее всего, вспомнит моменты, когда все-таки было иначе. Постарайтесь говорить только о том, что чувствуете сейчас. А слова «всегда», «постоянно», «каждый раз» – постарайтесь выбросить из обихода семейных конфликтов.

#### **Правило 6.**

**Постарайтесь не обвинять партнера и не выставлять его «плохим».** Если у вас есть проблемы с самооценкой – лучше разобраться с этим лично. В любом случае, если вы выбрали в спутники человека, которого вы искренне считаете «плохим», то что можно подумать о вас.

#### **Правило 7.**

**Учитесь доверять тому, что вам говорят.** А приучить партнера говорить правду (если он вдруг не склонен к этому) можно только одним способом – говорить ее самому. Поэтому говорите то, что чувствуете на самом деле, выбирая корректные формулировки. Вариант «не скажу, потому что боюсь его/ее обидеть» – непродуктивен, потому что конфликт не будет решен, напряжение нако-

пится, и последствия могут быть более разрушительными для семьи, чем пусть и неприятный, но всего лишь разговор.

**Правило 8.**

**Используйте рассказы о своих чувствах, «я-подход», но не упреки и требования.** Партнер вам ничего не должен, даже если он/она муж/жена. Брак – добровольное согласие обеих сторон, включая взаимные обязательства. А упомянутые обязательства лучше почаще проговаривать и, возможно, менять их время от времени.

**Правило 9.**

**Терпение – одно из важных человеческих достоинств.** Ничего не случится с вашим недовольством за 5 или 10 минут и даже за час не случится. Если вы подготовите более комфортную обстановку для высказывания претензий – все ваши замечания будут восприняты лучше, чем если все это будет происходить в спешке – с порога, по телефону и т.д.

**Правило 10.**

**Установите свои методы приглашения к конструктивному диалогу после бурного выплеска эмоций.** Через час, два, три, сутки – приучите вашу пару собираться за столом переговоров. Этим вы снимете дилемму «кто должен первый идти мириться» и направите выяснение отношений сразу в мирное русло.

**Правило 11.**

**Учитесь принимать критику.** Не бывает людей без недостатков и то, что партнер высказывает вам недовольство, еще не означает, что он вас разлюбил. А для того, чтобы было легче выяснять отношения, договоритесь чаще повторять друг другу, как бы вы ни были раздражены, «я тебя очень люблю, я дорожу тобой, но мне тяжело от того, что...» Это может смягчить боль от конфликта.

**Правило 12.**

**Вас касается только то, что было вами совместно прожито.** Не стоит к вашим конфликтам привлекать прошлую жизнь партнера или какие-то упоминания о его детстве, юности, даже если партнер сам это озвучивал, а также сторонних лиц – родителей, друзей и т.д.

Все равно ссоритесь между собой именно вы двое. И чего бы ни касались ваши разногласия – они все равно между вами, а не между третьими лицами и прошлыми событиями.

Даже если формальным поводом к конфликту послужили упоминания о прошлом или включения третьих лиц, все равно – это вы двое не сошлись в том, как с этим быть. И перекалывание ответственности на кого-то и что-то – ваш конфликт все равно не решит. А копаясь в прошлом партнера, вы рискуете сильно оскорбить его доверие. Так что «здесь и сейчас» и «только о вас двоих».

Решенный конфликт означает, что подобная ситуация может больше не возникнуть. Нерешенный – что она возникнет снова обязательно. Зачем вам по 100 раз наступать на те же грабли?

А научившись продуктивно решать конфликты, слушать и слышать друг друга, искать компромиссы и определять грани – вы получите желаемое.

Вопреки пессимистичному «любовь редко выживает в браке», вы узнаете обратное – только там она в полной мере и возможна. И ради этого радостного и длительного чувства порой стоит потратить время на выстраивание отношений.<sup>84</sup>

*Антон Несвитский. Краткий учебник решения семейных конфликтов*

**Уметь:**

**Любое принятое решение оценивается, в первую очередь, через призму полезности и важности для семьи в целом и заинтересованного в нем ее члена.**

*Не в годах – в полноте жизни, вот в чем ценность бытия!  
Шиллер Иоганн Кристоф Фридрих*

В процессе ежедневной работы, в различных жизненных ситуациях нам приходится принимать решения. Иногда мы подолгу их обдумываем, иногда принимаем слишком поспешные, однако и в том, и в другом случае впоследствии часто испытываем недовольство результатом.

<sup>84</sup> <http://psyhelp24.org/conflict-resolution/>

Хорошо, если принятое решение играет не слишком важную роль в нашей жизни. Но ведь бывают ситуации, когда неправильные действия могут привести к необратимым последствиям. Что же делать? Как принимать решения так, чтобы позже не жалеть об этом?

### **Принимайте решение сами**

Как бы то ни было, за принятое решение, если оно касается вашей сферы деятельности или вашей жизни, приходится, в конце концов, отвечать именно вам, и угрызения совести испытывать достанется также вам. Если к этому списку добавить еще и упреки окружающих, получается печальная картина.

Поэтому при принятии ответственного решения, касающегося вашей жизни либо вашей семьи, последнее слово должно быть обязательно за вами. Конечно, можно прислушаться к советам окружающих, но именно вас будут упрекать, а не советчика. Вы замечали, что советовать что-то очень легко? Потому что советчику можно в любое время отойти в сторону.

Бывает, что доброжелатели могут даже сильно давить на вас, фактически незаметно подталкивая к принятию решения. Умейте всегда дать отпор. Это ваша жизнь. В какой форме вы это сделаете – зависит от вас. Если вы дипломат, то сумеете организовать это без ущерба для ваших отношений. А можно сделать это грубо, навсегда отбив охоту давать вам советы. Проблема заключается в том, что советы дают чаще всего люди сочувствующие и близкие, потому отказать им бывает нелегко.

Однако, когда вы понимаете, что принятое решение – по сути не ваше, то начинаете обвинять тех, кто его вам подсказал. А те лишь разводят руками, ведь они ничего не решали, лишь советовали. И в какой-то степени они правы. Но лишь отчасти. Не будь их – возможно, вы бы выбрали другой путь.

Самостоятельное решение, когда не ожидается повода обвинить других, и вы чувствуете большую ответственность, принимается более осмотрительно, и порой оказывается единственно правильным.

### **Будьте готовы к ответственности за принятое решение**

Однозначно и неоспоримо то, что каждый человек несет ответственность за принятое им решение, которое приводит к результатам, влияющим на дальнейший ход его жизни, и, возможно, на жизнь других людей. Многие это понимают, однако на их меру ответственности это не влияет. Почему?

Возможно, причина кроется в том, что редко кто моделирует свою жизнь, просчитывая реальные последствия, к которым могут привести его решения. Что делать в этом случае? Конечно, мало у кого есть для этого время и способности. Поэтому просто обдумывайте решение перед тем, как его принять. Не спешите. Тем более под давлением окружающих. Найдите хотя бы 15 минут, чтобы обдумать детали. Попросите время подумать. Посоветуйтесь с теми, на кого ваше решение окажет непосредственное влияние. И, конечно же, не забывайте о том, что ответственность все равно не сете вы.

### **Умейте предвидеть последствия**

Как защититься от нежелательных последствий? Ответ один – уметь их предвидеть. Поверьте, это нетрудно сделать. Нужно лишь приложить небольшое усилие и заставить себя думать. Хотя бы на два шага вперед. Реально оценить ситуацию, обдумать возможные варианты решений. Выбрать из них наиболее приемлемое. Спрогнозировать несколько вариантов возможных последствий своих действий. Выбрать из них более реальные. И уже взяв их за основание, оценить, стоит ли действовать именно так. Если тренироваться, со временем это будет занимать у вас совсем немного времени.

### **Как исправить последствия неправильно принятого решения?**

Что делать, если вы все же приняли решение, которое привело к нежелательным последствиям для кого-либо? Ответ однозначен – имейте мужество признать это и найдите в себе силы, чтобы исправить создавшееся положение. Поверьте, сделать это намного легче, чем потом все время нести весь груз вины. Только исправив ситуацию или хотя бы попытавшись это сделать, вы обретете душевный комфорт. Нельзя убежать от самого себя – это много раз проверено и доказано.

На самом деле затронутая тема не так проста, как может показаться на первый взгляд. Ведь именно с принятия решения начинаются все поступки человека и их последствия. Если бы человек

мог правильно моделировать и принимать решения и умел бы предвидеть все последствия, наша жизнь могла бы быть намного лучше. Правильных вам решений!<sup>85</sup>

*Бахытжан Умбеталиев*

### **Что помогает принять правильное решение**

Решать серьезную проблему совсем не обязательно исключительно своими силами. Вы всегда можете посоветоваться со своими друзьями или родными. Несколько раз озвученная задача проясняет ситуацию в целом, и вам будет гораздо легче найти простой и гениальный выход из сложившейся ситуации.

Кроме того, ваши собеседники могут дать действительно дельный совет. Единственный момент – не стоит рассказывать всем и каждому о ваших проблемах, поскольку так вы ни к чему не придете, а только потратите уйму времени на бесполезные жалобы. К тому же каждый готов дать совет, а слишком много советов легко собьют вас с толку.

Если вы привыкли полагаться на мнения близких людей, то в ситуациях, которые требуют оперативных действий, можете представлять в голове, что вам посоветовал бы ваш друг. Такой внутренний диалог во многих случаях может оказаться невероятно полезным.

Принимая решения, игнорируйте эмоции, которые направлены на достижение быстрого результата. Такое ложное рвение может сыграть с вами злую шутку. Для того чтобы избежать возможных негативных последствий, следует использовать метод Сьюзи Уэлч «10-10-10», который заключается в том, чтобы предположить, к чему приведет ваше решение через 10 минут, 10 месяцев и 10 лет.

Всегда ищите альтернативные возможности. Не стоит полностью отдавать предпочтение одной только идее, слепо веря в ее правильность. Придумайте еще хотя бы несколько вариантов для того, чтобы сравнить с вашим первым. Представьте, что первоначальная идея просто не существует и подумайте, что будете делать в такой ситуации. Вы однозначно найдете еще несколько альтернатив.

Если вы все же не можете определиться на 100%, ложитесь спать, а за ночь к вам может прийти великолепное решение. Это объясняется тем, что наше подсознание знает все возможные выходы из сложившейся ситуации. Во время сна будет происходить непрерывный процесс анализа, а утром ваше подсознание может выдать вам оптимальный вариант. Перед тем, как ложиться, еще раз задайте себе вопрос, после чего положите ручку и листик возле себя. Это нужно для того, чтобы в случае необходимости быстро зафиксировать какую-то мысль.

Не стоит игнорировать интуицию (методы развития интуиции), ведь наш внутренний голос ошибается гораздо реже, чем разум. Поэтому перед принятием решения постарайтесь прислушаться к своим чувствам. Если испытываете какой-то дискомфорт, то стоит пересмотреть еще варианты. Теперь вы знаете, что помогает принять правильное решение. Давайте рассмотрим, как придерживаться выбранного варианта.

### **Как следовать принятому решению**

Как только вы приняли решение, начинайте действовать сразу же без промедления, поскольку всякого рода задержки лишь снижают ваши шансы на достижение успеха. К тому же, вы сеете зерно плохой привычки постоянного откладывания дел на потом, что чревато тем, что никогда не будете достигать намеченного результата.

Помните, что менять свои решение после того, как пройдено уже полпути к цели, в крайней мере неэффективно. Будьте верны своим первоначальным взглядам. Так вы сформируете уверенность в том, что все делаете правильно, и успех не заставит себя долго ждать. Однако будьте начеку.

Если поймете, что ваш путь явно ведет к провалу, лучше отказаться от него как можно раньше. Помните, что даже успешные предприниматели очень часто меняют свой курс. Найдите баланс между гибкостью и упорством. В таком случае вы будете двигаться к цели настойчиво, при этом сможете оперативно изменить план действий без особых потерь для себя.

Напоследок нужно отметить, что для того чтобы научиться принимать правильные решения, следует использовать личный опыт. При этом ориентируйтесь на вышеприведенные советы, ведь

<sup>85</sup> <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-28367/>

ваши решения не могут быть правильными в 100% случаях. Постоянное изменение окружающей действительности заставляет и вас меняться.

Так что будьте гибкими в процессе выбора верного решения. Помните, что ваши методы могут давать сбой, какими бы идеальными они вам ни казались. Больше экспериментируйте и делайте несвойственные вам тактические шаги, ведь зона комфорта, в которой вы привыкли находиться, ведет к деградации. Личный опыт – один из самых верных советчиков.<sup>86</sup>

**Уметь:**

***Для успешной реализации принятого решения вы используете проектный подход, с четкими ограничениями по времени, ресурсам и возможностям членов вашей семьи.***

*То, что есть в человеке, бесспорно, важнее того, что есть у человека.  
Шопенгауэр Артур*

Н.В. Матяш рассматривает проектную деятельность обучающихся как проявление творческой деятельности. Творческий проект, по мнению Матяш, выполняется в три этапа: исследовательский (подготовительный), технологический и заключительный. На каждом этапе решаются определенные задачи.

***При выборе, анализе и реализации проекта необходимо решать следующие проблемы:***

- . как определить сферу деятельности;*
- . как выбрать тему проекта;*
- . как провести исследование проблемы;*
- . как оформить отчет по проекту.*

**1. Исследовательский (подготовительный) этап**

*Прежде всего, на этом этапе необходимо осуществить поиск проблемной области.*

Выявляется истинная проблема. На данном этапе кроме вербальных методов (рассказа, объяснения) целесообразно использовать метод мозговой атаки с целью коллективного поиска проблем.

После выявления проблем лидер использует метод информационной поддержки (книги, журналы, телерадиоинформацию, рекламные буклеты, справочники и другие источники). Опираясь на собственные знания и анализ этих источников, он определяет для себя область интересов и тему. Таким образом, команда семьи группы формулирует для себя конкретную задачу проекта.

Затем осуществляется анализ предстоящей деятельности и разрабатывается план выполнения проекта.

Исследовательский (подготовительный) этап заканчивается разработкой продукта проекта.

**2. Технологический этап**

*Основным методом на этом этапе выступает метод упражнений.* На этом этапе члены семейной команды работают над созданием продукта проекта, проявляя свою самостоятельность и творчество. Данный этап завершается, когда завершается работа над продуктом, и обучающиеся переходят к обдумыванию способов представления продукта.

**3. Заключительный этап**

*Подготовленный и оформленный проект защищается.* В ходе защиты члены команды делают краткие выступления по своей части проекта, отвечают на вопросы других членов, делают самооценку проектов.

Выполненный проект вначале оценивает лидер (глава семьи), а затем все члены семьи.

Критерии оценивания выполненных проектов должны включать в себя аргументированность выбора темы, обоснование, значимость выполненной работы, выполнение принятых этапов проектирования, законченность, материальное воплощение, заинтересованность проблемой проекта.<sup>87</sup>

*Решетникова Оксана Васильевна*

<sup>86</sup> <http://timesnet.ru/blogs/4141/>

<sup>87</sup> <http://collegu.ucoz.ru/publ/29-1-0-6004>

### Метод проектов

Что же представляет собой этот метод? Метод проектов – это один из методов обучения, способствующий развитию самостоятельности мышления, помогающий ребенку сформировать уверенность в собственных возможностях. Он предусматривает такую систему обучения, когда дети получают знания и овладевают умениями в процессе выполнения системы спланированных практических заданий. Это обучение через деятельность. Работая по методу проектов, воспитатель осуществляет педагогическое сопровождение ребенка в деятельности по освоению окружающего мира.



Поисково-познавательная деятельность дошкольника направлена на результат, который получается при решении той или иной проблемы. Внешний результат можно увидеть, осмыслить, применить в реальной практической деятельности. Внутренний результат – опыт деятельности – становится бесценным достоянием ребенка, соединяя в себе знания, умения и ценности.

Метод проектов, по мнению специалистов, позволяет воспитывать самостоятельную и ответственную личность, развивает творческие начала и умственные способности, он также способствует развитию целеустремленности, настойчивости, учит преодолевать возникающие трудности и проблемы по ходу дела, общаться со сверстниками и взрослыми.

В основе каждого проекта лежит какая-либо проблема. Этот метод основан, прежде всего, на личностно-ориентированном подходе к детям. Ведь темы проектов в основном рождаются именно из интересов детей.

Для метода проектов характерна групповая деятельность. И вот здесь мы хотели бы отметить, что именно с помощью этого метода можно успешно включить родителей в жизнь их детей в детском саду. Семья и детский сад – два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего, но зачастую не всегда им хватает взаимопонимания, такта, терпения, чтобы услышать и понять друг друга. Непонимание между семьей и детским садом всей тяжестью ложится на ребенка. Не секрет, что многие родители интересуются только питанием ребенка, считают, что детский сад – место, где только присматривают за детьми, пока родители на работе. И мы, педагоги, очень

часто испытываем большие трудности в общении с родителями по этой причине. Как сложно бывает достучаться до пап и мам! Как нелегко порой объяснить родителям, что ребенка надо не только накормить и красиво одеть, но и общаться с ним, научить его думать, размышлять. Как изменить такое положение? Как заинтересовать родителей в совместной работе? Как создать единое пространство развития ребенка в семье и ДОУ, сделать родителей участниками воспитательного процесса?

Мы начали работу с изучения семьи, выяснения образовательных потребностей родителей, установления контакта с ее членами. Для начала провели анкетирование «Сотрудничество детского сада и семьи». Получив реальную картину на основе собранных данных, проанализировали особенности структуры родственных связей каждого ребенка, специфику семьи и семейного воспитания дошкольника, выработали тактику общения с каждым родителем. Это помогло нам лучше ориентироваться в педагогических потребностях каждой семьи, учесть ее индивидуальные особенности. Выделили для себя качественные показатели: инициативность, ответственность, отношение родителей к продуктам совместной деятельности детей и взрослых. Такой анализ позволил выделить три группы родителей:

**Родители-лидеры**, которые умеют и с удовольствием участвуют в воспитательно-образовательном процессе, видят ценность любой работы детского учреждения.

**Родители-исполнители**, которые принимают участие при условии значимой мотивации.

**Родители-критические наблюдатели**. Изменение восприятия родителей как участников образовательного процесса привело к изменению понимания типов семей: активные участники педагогического процесса. Заинтересованные в успешности своих детей; заинтересованные, но желающие решить проблемы с помощью специалистов; равнодушные, живущие по принципу «меня воспитывали так же».

Используемый нами метод проектов является эффективным способом развивающего, личностно-ориентированного взаимодействия взрослого и ребенка. Внедряя его в образовательную программу нашего детского учреждения, мы поставили для себя основную цель: обеспечение условий для эмоционального, нравственного и творческого развития детей. Данные диагностики показали, что у детей недостаточен объем знаний в области экологических, социально-нравственных, художественно-литературных представлений.<sup>88</sup>

*Миляхова Оксана Вячеславовна,*

### **Владеть:**

***Вы уверены, что достижение стабильности существования и развития вашей семьи зависит от точного выполнения всеми эффективных решений семейного лидера.***

*Без стремления к бесконечному нет жизни, нет развития, нет прогресса.*

*Белинский Виссарион Григорьевич*

### **Интервью для журнала «Счастье женщины» – Д. и Н. Питченко**

***– Дмитрий и Наталья, здравствуйте! Спасибо, что согласились дать интервью для нашего журнала. Поскольку журнал посвящен женщинам и семейным отношениям, хочу сразу спросить: от чего, на Ваш взгляд, зависит семейное счастье? И какова роль женщины в семье?***

*Дмитрий:* Семейное счастье зависит от самих участников семьи, насколько они целостны и последовательны в своих жизненных убеждениях. Насколько супруги готовы к жертвенности в развитии отношений. У разнообразных проблем всех браков единая причина – это эгоизм.

*Наталья:* Покуда природа распорядилась таким образом, что создала женщину хранительницей семейного очага, стало быть, от женщины в большей степени зависит состояние атмосферы в семье. На мой взгляд, на 80%. Несмотря на то, что в наше время женщине приходится наравне с мужчиной зарабатывать на жизнь, ее природу никто не отменял.

<sup>88</sup> <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/12/05/kvalifikatsionnaya-rabota-o-metode-proektov-v-dou>

**– Я знаю, что Вы много работаете с семейными парами. Можете ли Вы выделить основные причины кризиса семейных пар? Почему так много современных семей распадаются?**

*Дмитрий:* Я уже говорил, главная причина – это эгоизм, неспособность и нежелание понять друг друга, служить друг другу, если хотите, прогибаться друг под друга. Кроме того, современные мужчины излишне женственны, а женщины наоборот – мужественны. Так происходит благодаря системе образования, которая закачивает в мальчиков и девочек одинаковую информацию, совершенно не учитывая их пол, их социальные особенности и многие другие особенности. Современные супруги не имеют ни малейшего представления о долге. Если в прежние времена народные и религиозные традиции давали человеку определенный идеологический стержень, то в настоящее время самая большая в мире страна пытается жить без какой-либо идеологической концепции. Большинство людей, увы, не имеют более или менее четкого представления о смысле собственной жизни – зачем, почему и как. Что уж говорить о смысле жизни в браке?

**– Как Вы считаете, допустимы ли разводы? Существуют ли обстоятельства, при которых развод – лучший выход? Или это в любом случае – бегство от проблемы вместо ее решения?**

*Наталья:* Мы в принципе против разводов. Это очень неблагоприятно, здесь никто ничего не выигрывает. В первую очередь и больше всех страдают дети, будучи разорваны разводом родителей, они обрекаются на то, что у них у самих уже никогда не будет нормальной семьи ... в большинстве случаев. Страдают сами супруги. Женщины остаются незащищенными, по статистике лишь 50% женщинам после развода удастся вновь создать новую семью. Разведенный мужчина утверждается в статусе «не справившегося с вождением», подсознательно увеличивается его комплекс заниженной самооценки. Совершенно не понятно, куда смотрит государство? Ведь такое количество разводов совершенно разрушает социальную структуру общества.

*Дмитрий:* На мой взгляд, руководители общества не видят проблемы в разводах по той причине, что сами являются неоднократными жертвами этого асоциального явления. Развод не решает самой проблемы – неспособности жить совместно во имя целей более высоких, чем собственная выгода.

*Наталья:* Проблема, ставшая причиной развода, преследует человека во втором и десятом браке. От законов судьбы не убежишь. Не сдал экзамен – готовься к переэкзаменовке. Поэтому мы всегда рекомендуем прожить ситуацию до конца, не становясь инициатором развода. Важное качество в семейной жизни – терпение. Необходимо именно запастись терпением и дожить ситуацию до конца. Сделайте выводы, займитесь анализом, истерики и скандалы вам не помощники. Если действовать таким образом, вы увидите, как сложная ситуация разрешится сама по себе, ваша внутренняя проблема будет исчерпана.

*Дмитрий:* То есть, даже если произойдет развод, вы выйдете сухим из воды. Это даст вам право и возможности продолжить жизнь на новом уровне сознания. В нашу эпоху разводов не избежать уже по той причине, что сами браки – это полные недоразумения. Часто люди сходятся на основе внешнего влечения без учета социального и нравственного соответствия. Например, дура могла бы быть абсолютно счастлива, живя с дураком, но на нее клюнул порядочный образованный человек. Каждому – свое.

**– Еще одна распространенная проблема современности – неготовность женщин и мужчин вступить в брак и рожать детей. В чем причины этого явления и к чему приводит «свободный» образ жизни?**

*Дмитрий:* Действительно, это так. Причина этого явления в том, что современного молодого человека не воспитывают как ответственную личность. Очень трудно брать ответственность, не понимая во имя чего. На мой взгляд, корень проблемы берет начало в конце 60-х годов прошлого века. В те времена появляются первые трещины в советской идеологии – концептуальное несоответствие между пропагандируемыми ценностями и реальным поведением и образом мыслей советских граждан. К 90-ым годам созрел кризис системы, народ с легкостью принимает западные ценности, одна из которых – ни к чему не обязывающие «свободные браки». Сейчас в США разводы отмечаются также пышно, как и свадьбы, приглашаются родственники и друзья, супруги благодарят друг друга за проведенное вместе время. Скоро эта «культура» появится и у нас.

**– Существуют ли универсальные правила, следуя которым женщина может укрепить отношения в семье?**

*Наталья:* Универсальных правил не существует. Каждую семейную проблему необходимо изучать в отдельности. Могу сказать лишь, что современной женщине стоит уделить внимание вопросу «Кто в доме хозяин?» Пожалуй, именно этот вопрос объединяет все проблемные браки. Если женщина уважает мужа, автоматически ее мужа и ее саму уважают ее дети. Однако и здесь не все просто, все меньше и меньше в мире мужчин, уважением которых можно было бы решить любые семейные проблемы.

*Дмитрий:* Другими словами, мало иметь внешние половые признаки мужчины, важно быть мужчиной по самой сути... защитником, главой, героем и т.д.

**– Многие наши читательницы – молодые мамы. И часто именно рождение детей становится переломным моментом в отношениях супругов, когда семья может либо укрепиться, либо, наоборот, разрушиться. Что может сделать женщина для того, чтобы рождение детей только усилило семью?**

*Наталья:* Здесь я дам действительно универсальную рекомендацию. Дорогие женщины, даже при рождении ребенка ваш муж не должен стать вторичным для вас. Как бы тяжело вам ни было, продолжайте уделять ему должное внимание. Да, детей необходимо любить, заботиться о них, но не путайте эту обязанность с чисто сентиментальной увлеченностью вашим карапузом. Ребенок вторичен, как бы жестоко для вас это ни звучало. Природой устроено так, что ребенок вырастает и уходит из семьи, иногда позванивая в день рождения и на 8 Марта. Но супруги остаются вместе на всю оставшуюся жизнь. С ребенком вы никогда не сможете раскрыть свое сердце, потому что он младше, а перед младшими не раскрываются. Для этого существует именно брак, правильный брак. Можете со мной не соглашаться, но взгляните на ваших подруг, которые остались в гордом одиночестве с любимыми детишками. Да, существуют мужчины, которые не бросают своих жен ни при каких обстоятельствах, они либо святые, либо обыкновенные тряпки.

**– От наших читательниц также поступали вопросы об уважении к детям. Случается так, что родители проявляют неуважение к своим уже взрослым детям? Как правильно общаться с родителями в таком случае?**

*Дмитрий:* Если уважение к детям не проявляется, когда они стали взрослыми, это означает, что его не было и раньше. Уважение – это фундамент любых других отношений: служения, дружбы, родительской заботы и супружеской любви. Уважение – это фундамент любви. Что значит «я уважаю»? Это значит, что ты мне не безразличен, и на что я ради тебя готов. Большой ты или маленький, мои чувства к тебе всегда искренни. Другое дело, если мне на тебя начихать, но твое тело такое няшное, ты говоришь так прикольно, мне так ржачно за тобой наблюдать. Это все эгоизм в чистом виде, сентиментальность, которую часто путают с любовью, это примитивная привязанность. Как только эта няшка вырастает из своих штанишек, на смену привязанности приходит близкая по сути, но противоположная в своем векторе эмоция – неприязнь.

*Наталья:* От любви до ненависти – один шаг. Что это за любовь такая? Это привязанность. От привязанности до неприязни – один шаг.

**– Если можно, поделитесь секретами именно Вашей семьи. Насколько я знаю, вы тоже проходили различные сложности. Что помогло и помогает вам с ними справляться?**

*Наталья:* Мы оба имеем достойные жизненные ценности и цели. У нас с мужем даже прописана общая семейная миссия. Это помогает нам не только оставаться вместе, но и уверенно двигаться вперед к поставленным целям.

*Дмитрий:* У нас, как и в любой семье, возникают разногласия и ссоры. Для того Бог и создал семью, чтобы в них в узком кругу решались внутренние проблемы, для решения которых нет места во внешнем круге общения, в социуме. Семья – это шлифовальный аппарат для наших сердец, чтобы наши сердца сияли, необходима шлифовка. И если у вас есть понимание «для чего», вы непременно найдете ресурсы «как».

**– Напоследок, расскажите, пожалуйста, о вашей профессиональной деятельности. В каких вопросах и ситуациях вы можете помочь женщинам? С какими проблемами можно к Вам обращаться?**

*Дмитрий:* Чаще всего женщин консультирует Наталия Сергеевна, сами понимаете, разные женские секретики и все такое. Хотя бывают и такие интересные дамы, которые хотели бы проконсультироваться именно со мной. Иногда по той причине, что им не хватает общения с собственным отцом. Приходится играть роль большого папы. В свою очередь, я поделил обращающихся к нам женщин на две категории: те, которые нам звонят, и те, которые только пишут. Те, которые звонят, готовы к общению, готовы что-то менять в своей жизни. Что ищут дамы, оказавшиеся на грани развода? Сотни разных словосочетаний, но все на одну тему – «как сохранить семью», «как вернуть мужа». Одна фраза буквально поразила, ее задают 300 раз в месяц... «как вернуть мужа бесплатно».

*Наталия:* В принципе проблему развода можно начинать решать на любой стадии. Никогда не поздно. Лучше всего заниматься профилактикой отношений, это самое гуманное и надежное средство. Но с вопросами профилактики не обращается никто. Звонят уже когда становится невмоготу. Вот если бы машину начать чинить, когда та не может уже ехать? Поздно обращаться, когда у него уже другая семья. Поэтому, дорогие женщины, лучше рано, чем поздно.

*Дмитрий:* Если еще сто лет назад для того, чтобы счастливо жить в семье, достаточно было просто плыть в социальном русле традиций и веры, то сегодня счастливая семейная жизнь – это постоянная борьба за право быть вместе.<sup>89</sup>

### **Владеть:**

***В обсуждении наиболее важных семейных вопросов участвуют все, включая детей (с 10 лет), стремясь достичь полного взаимопонимания по принятому решению.***

*В счастливых семьях супруги ссорятся, деля дары волхвов, друг другу оставляя лакомый кусочек.*  
*Илья Шевелев*

Привлечение лиц до 18 лет к принятию решений по вопросам, которые касаются подрастающего поколения. Положение о том, что взрослые должны учитывать мнение и взгляды детей, если принимаются любые решения в их интересах, впервые появилось в Конвенции ООН о правах ребенка. Согласно указанному международному документу, участие – это моральное и юридическое право всех детей; оно сознательное, добровольное и не может быть принудительным.

Положения Конвенции стали основанием для развития движения «участия детей» в разных странах мира: «государства-участники обеспечивают ребенку, способному сформировать свои собственные взгляды, право свободно высказывать эти взгляды по всем вопросам, которые касаются ребенка, кроме того, его взглядам отводится надлежащее внимание согласно возрасту и зрелости» (статья 12); «Ребенок имеет право свободно высказывать свою мысль. Это право включает свободу искать, получать и передавать информацию и идеи любого рода, независимо от границ, в устной, письменной или печатных формах, в форме произведений искусства или с помощью средств на выбор ребенка» (статья 13).

Участие – показатель активной позиции ребенка, молодого человека, развития личности. Это основа для каждой демократической системы, неотъемлемый признак принципов демократии. Общество может считаться развитым настолько, насколько оно обеспечивает возможности людям, в т. ч. детей, принимать участие в жизни социума. Поскольку дети и молодежь могут сделать значимый взнос в жизнь общества, участие оказывает содействие эффективности социальных проектов и стабилизации социальных процессов. Уже само участие – это развитие, цель которого быть свободным и способным сделать выбор. Вместе с тем участие является средством развития.

В процессе сотрудничества, диалога с взрослыми развивается коммуникабельность детей, молодых людей, умение ориентироваться в информационном пространстве, планировать свои действия, прогнозировать результаты, брать на себя ответственность за принятое решение. Это фундамент обретения жизненного опыта. Привлечение детей не предусматривает сразу полной передачи ответственности представителям подрастающего поколения. Это должно происходить постепенно, согласно тому, насколько молодой человек готов взять на себя ответственность. Поэтому мера уча-

<sup>89</sup> [http://radhakrishna.clan.su/news/ot\\_chego\\_zavisit\\_imejnoe\\_schaste/2015-03-12-7224](http://radhakrishna.clan.su/news/ot_chego_zavisit_imejnoe_schaste/2015-03-12-7224)

ствия может быть разной. Вместе с тем это циклический процесс: чем значительнее чье-либо участие, тем более опытным, компетентным и уверенным становится человек, тем эффективнее будет его дальнейшее участие.

Участие детей и молодежи нужно рассматривать как процесс, который имеет три взаимосвязанных между собой уровня. Первый – это осознание детьми собственных проблем, желание и возможность принимать решение относительно своей жизни; второй – участие детей и молодежи в решении проблем других, способность предоставить соответствующую помощь; третий – возможность принимать участие в принятии решений на государственном уровне. Сферы участия детей: семья; школа; сообщество; неправительственные организации; государство; международная жизнь.

Взрослым целесообразно привлекать детей к решению проблем в разных сферах согласно их возрасту, знаниям, опыту и желаниям. **Роджер Харт рассматривает восемь ступеней участия:**

1 – манипуляция;

2 – декорация;

3 – пассивное участие детей в принятии решений относительно их участия – болтовня;

4 – назначение взрослыми и информирование;

5 – консультирование и информирование;

6 – решение принимаются по инициативе взрослых вместе с детьми;

7 – решение принимаются по инициативе детей под руководством взрослых;

8 – решение принимаются по инициативе детей в партнерстве со взрослыми.

При этом 1-3 ступеньки Харт считает «неучастием», 4-5 – «формальным участием», 6-8 – «реальным участием». Планируя проекты детского и молодежного участия, не следует ожидать быстрых результатов. Для обретения привычек участия необходим опыт.

Все формы участия, в том числе пассивного, формируют соответствующие привычки. Человек в разном возрасте приобретает разный социальный опыт, который становится основой для принятия дальнейших решений. Участие может быть прямым и косвенным. (А. Ричардсон). Например, косвенное – избрание представителей класса в совет самоуправления школы; прямое – непосредственная работа в совете самоуправления школы и общее со взрослыми принятие решений.

Для эффективного применения принципа «участия» необходимы: инициатива детей и желание осуществить изменения; настойчивость; осведомленность относительно своих прав и обязанностей; налаженное сотрудничество между всеми заинтересованными сторонами; планирование и внедрение запланированного; прозрачность в процессе деятельности и принятии решений; гибкость, возможность изменения избранного пути; привлечение экспертов, опытных специалистов, которые могут предоставить профессиональную помощь детям.

Формы привлечения детей: обсуждение актуального вопроса в классе, группе; «мозговой штурм»; демонстрация и направленная практика; ролевая игра; работа в малых группах; образовательные игры и моделирование ситуации; изучение ситуации; круглые столы-семинары для детей-лидеров или при их участии; дебаты; практическая отработка жизненных навыков в пределах определенного контекста с другими участниками; аудиовизуальная деятельность: рисование, музыка, театр, танец; создание карты решения или деревьев проблемы; письма детей к организации – другу; тренинги «Права ребенка», «Участие детей»; фокус-группы с детьми-лидерами по вопросам обсуждения: документов, социальной рекламы и т.п.; волонтерские группы из числа выпускников интернатных учреждений; рубрика в местных СМИ; тематическая смена в лагере оздоровления и отдыха; сундучок предложений; статьи детей в местной печати, выступления на местном радио; анкетирование детей; конкурс сочинений детей; создание групп детей, которые работают по методике «равный-равному»; разные общие мероприятия с органами школьного самоуправления и т.п.

Принципы взаимоотношений между взрослыми и детьми во время становления и развития процесса «участия детей»: равноправие и партнерство; принятие ребенка таким, каким он есть; самостоятельность формулирования детьми проблемы и самостоятельность действий; оказание помощи детям, прогнозируя результаты, а не принимая решения за них; право всех детей быть услышанными; побуждение детей к созданию объединений и групп, так как общие действия имеют больше влияния и возможностей.

Риски и препятствия, которые могут возникать при разворачивании процесса «участия детей»: недостаток доверия детей к взрослым; недостаточное сотрудничество между заинтересованными сторонами; ограниченный доступ детей к информации; неуверенность детей в собственных силах; недостаток культуры и опыта участия; незначительность ресурсов; нереалистичные ожидания детей от своей деятельности; недостаточное осознание необходимости профессиональной помощи от специалистов – взрослых; сосредоточение на мелочах и т.п. Не создание условий для привлечения детей к принятию решений приводит к нарушению процесса их социализации, пассивности, и, наконец, к увеличению отрицательных проявлений в детской и молодежной средах.

<http://voluntary.ru/dictionary/1019325/word/uchastie-detei>

***Если мы планируем быть успешными гражданами в демократическом и развивающемся государстве, нам необходимо научиться быть:***

- . ответственными и самостоятельными, готовыми ответить, прежде всего, за себя и свои поступки;*
- . способными самостоятельно принимать решения, касающиеся места учебы, выбора профессии, работы, места жительства;*
- . способными самостоятельно зарабатывать средства для своей жизни, заботиться о себе и своих близких.*

Эти качества и навыки стремится получить каждый здравомыслящий гражданин, живущий в обществе и стремящийся к благополучию. Получение этих навыков обусловлено, прежде всего, средой проживания человека и социальными связями. Кому-то эти возможности предоставляются естественным путем развития и взросления от рождения и до совершеннолетия, кому-то приходится их формировать долгое время. Путь накопления этих навыков начинается с раннего детства, как правило, в семье. И самыми уязвимыми в этой ситуации становятся дети, которые лишены этой возможности, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, дети без родителей, дети, оказавшиеся на попечении в детских домах и интернатах.

Круг задач и функций, необходимых для обеспечения жизнедеятельности, значительно сужается, государство и органы опеки значительную часть этих забот берут на себя тем самым в значительной степени уменьшая возможности получения социальных практик самими детьми. Именно поэтому выпускники детских домов и интернатов зачастую оказываются не готовы к встрече с реальными жизненными ситуациями, внешней средой за стенами своих учреждений.

В целях изменения подобной ситуации и расширения представления детей о социальном окружении и механизмах взаимодействия с органами государственной власти и муниципального управления, негосударственными учреждениями необходимы дополнительные образовательные программы и технологии. Они смогут подготовить детей к реальным жизненным ситуациям; дадут им возможность расширить свое представление об устройстве внешнего мира; помогут сформировать качества, необходимые для успешного существования и развития в обществе.

*Кочнев Сергей Васильевич, Васильева, Н.В.,*

*Участие детей и молодежи в принятии общественно значимых решений:  
методическое пособие, М. 2013*

***Владеть:***

***Никакие проблемы не смогут нарушить вашего крепкого семейного союза, верность принципам которого обязательно одолеет временные трудности и невзгоды.***

*Счастлив тот, у кого есть семья, где он может пожаловаться на свою семью.  
Жюль Ренар*

Обычно родители начинают задумываться о самостоятельности своего ребенка, когда тот начинает ходить в школу. Однако начинать воспитывать это качество нужно гораздо раньше – и чем раньше, тем больших успехов можно достичь. Прежде чем говорить о том, как же воспитывать в детях самостоятельность и когда необходимо это делать, нужно определиться с тем, что это такое.

Ответ на вопрос, что же такое самостоятельность, будет разным, в зависимости от возраста ребенка. Обычно самостоятельность понимают примерно так: «это умение человека лично, без посторонней помощи управлять и распоряжаться своей жизнью»; «это умение самому принимать решения и нести ответственность за их последствия» и тому подобное. Но все эти определения практически не применимы к маленьким детям – 2-3-х лет или дошкольникам, хотя и у них мы можем наблюдать некоторые навыки самостоятельности. Если говорить о маленьких детях, то к ним более приемлемо использовать следующее определение самостоятельности: «это способность себя занять, способность чем-то заниматься самому какое-то время, без помощи взрослых».

**Специалисты определяют самостоятельность таким образом:**

- . умение действовать по собственной инициативе, замечать необходимость своего участия в тех или иных обстоятельствах;
- . умение выполнять привычные дела без обращения за помощью и контроля взрослого;
- . умение осознанно действовать в ситуации заданных требований и условий деятельности;
- . умение осознанно действовать в новых условиях (поставить цель, учесть условия, осуществлять элементарное планирование, получить результат);
- . умение осуществлять элементарный самоконтроль и самооценку результатов деятельности;
- . умение переносить известные способы действий в новые условия.

Самостоятельность развивается постепенно, и начинается этот процесс достаточно рано. Давайте отметим наиболее важные этапы и возрастные периоды для становления этого важнейшего человеческого качества. Прежде всего, это ранний возраст. Уже в 1-2 года у ребенка начинают появляться первые признаки самостоятельных действий.

Особенно ярко стремление к самостоятельности проявляется в 3 года. Существует даже такое понятие, как кризис 3-х лет, когда ребенок то и дело заявляет: «Я сам!». В этом возрасте он все хочет делать сам, без помощи взрослого. Но на этом этапе самостоятельность является лишь эпизодической характеристикой детского поведения. К концу этого периода самостоятельность становится относительно устойчивой особенностью личности ребенка.

Подростковый возраст – когда ребенок отделяется от родителей, стремится к независимости, самостоятельности, «хочет, чтобы взрослые не лезли в его жизнь». Как видим, предпосылки развития самостоятельности складываются в раннем возрасте, однако лишь начиная с дошкольного возраста, она приобретает системность и может рассматриваться как особое личностное качество, а не просто как эпизодическая характеристика детского поведения.

К концу подросткового возраста при правильном развитии самостоятельность формируется окончательно: ребенок не просто умеет что-то делать без посторонней помощи, но и брать ответственность за свои поступки, планировать свои действия, а также себя контролировать и давать оценку результатам своих действий. Подросток начинает осознавать, что самостоятельность не означает полной свободы действий: она всегда удерживается в рамках принятых в обществе норм и законов, и что самостоятельность – это не любое действие без посторонней помощи, но действие осмысленное и социально приемлемое.

Наши рекомендации. Если говорить о воспитании самостоятельности, то исходя из разных возрастных этапов, можно дать следующие рекомендации родителям.

**Ранний возраст**

1. Необходимо помнить, что не нужно выполнять за ребенка то, что он может сделать сам. Если ребенок уже научился, например, есть или одеваться без помощи взрослого, то дайте ему возможность делать это самостоятельно! Конечно, Вы можете одеть ребенка быстрее, чем он сделает это сам, или накормить его, не испачкав одежду и все вокруг, но тогда Вы будете мешать возрастанию самостоятельности ребенка.

2. Следует помогать ребенку только в том случае, если он сам просит взрослого о помощи. Не нужно вмешиваться в деятельность ребенка тогда, когда он чем-то занят, если он не просит Вас об этом. Конечно, взрослые зачастую лучше понимают, как выполнить то или иное действие, но важно дать возможность ребенку найти решение самостоятельно! Пусть он учится постигать какие-то вещи сам и делать маленькие открытия. Но родителям при этом следует быть разумными! Если

ребенок делает что-то, представляющее опасность для него, то следует, конечно же, оградить его от этого, даже если он не просит об этом.

3. Нужно всячески поощрять стремление к самостоятельности. В этом возрасте ребенок очень часто повторяет: «Я сам!». Важно не препятствовать ему в этом стремлении (конечно, в рамках разумного), всячески стимулировать его попытки самостоятельных действий. Очень часто родители на неумелые попытки своего чада что-то сделать самостоятельно реагируют так: «Не мешай!», «Отойди», «Ты еще маленький, не справишься, я сам(а) все сделаю» и т.д. Старайтесь давать ребенку возможность попробовать свои силы. Хочет он помыть пол – дайте ему ведро и тряпку. Вам потребуется потом всего несколько минут, чтобы незаметно убрать за ним лужи, образовавшиеся в результате его труда, но зато у ребенка будут формироваться навыки не только самостоятельности, но и трудолюбия.

Хочет он постирать свой носовой платочек? Позвольте ему сделать это. Ничего страшного, если потом Вам придется перестирать его, ведь в данный момент не столь важен конечный результат. Поддерживайте ребенка и одобряйте его действия – ведь он так нуждается в этом. Главное не делать предметом насмешек его неумелые попытки. Ведь от малыша порой требуется очень много усилий для того, чтобы сделать то, что взрослому кажется простым и несложным.

Если у ребенка что-то не получается, можно деликатно объяснить ему ошибку и обязательно подбодрить, помочь ему поверить в то, что у него обязательно все получится.

### **Дошкольный возраст**

1. В этом возрасте неплохо давать ребенку возможность самостоятельно выбирать то, что он сегодня наденет. Но при этом следует не забывать, что ребенку нужно помочь с выбором. Ему нужно объяснить, например, что сейчас осень, дожди, прохладно на улице, поэтому летнюю одежду надо отложить до весны, а вот из осенних вещей он может выбрать, что ему больше по душе. Можно также начинать вместе с ребенком совершать покупки в магазине и учитывать его выбор.

2. Но, пожалуй, главная задача взрослого – приучить ребенка к мысли, что для него, как и для всех в семье, существуют определенные правила и нормы поведения, и он должен им соответствовать. Для этого важно закрепить за ребенком постоянное поручение, соответствующее его возрасту. Конечно, возможности ребенка в дошкольном возрасте еще очень невелики, но все-таки они есть. Даже самый маленький ребенок 2-3-х лет, а тем более дошкольник, в состоянии убрать, например, свой уголок с игрушками. Также обязанностью дошкольника в семье может стать поливка комнатных растений, помощь в накрытии обеденного стола (разложить салфетки, столовые приборы, поставить хлеб и т.п.), помощь в уходе за домашним питомцем и др.

3. Не следует ограждать ребенка от проблем: позволяйте ему встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия).

4. Воспитание самостоятельности предполагает также формирование у ребенка умения найти самому себе занятие и какое-то время заниматься чем-то, не привлекая к этому взрослых.

5. Основной ошибкой взрослых в воспитании детской самостоятельности является, чаще всего, гиперопека ребенка и полное устранение от поддержки его действий.<sup>90</sup>

### **Выбор правильных жизненных ценностей**

Не ошибиться с выбором в спорной ситуации ребенку помогут жизненные ценности, которые соответствуют общепринятым моральным нормам. В силах родителей привить ребенку моральные ценности. **Что для этого нужно?**

– *Учите ребенка на примерах из своей жизни. Детям очень нравится слушать правдивые истории на тему «Когда мама была маленькой...». Самым лучшим способом дать правильные жизненные ориентиры считается вплетение в рассказ моральных дилемм. Можно с воспитательной целью использовать также сказки. Поверьте, истории из жизни и сказки намного эффективнее поучений и лекций.*

– *Никогда не отступайте от собственных жизненных принципов. Сказанное должно быть обязательно сделано. Ведь дети учатся всему, подражая взрослым (в первую очередь – родителям). Никогда не допускайте того, чтобы вашему ребенку было за вас стыдно. Заявленным приоритетам всегда следуйте неуклонно.*

<sup>90</sup> <http://www.materinstvo.ru/art/5746> Materinstvo.ru

– Учите своих детей собственной религии, вере. Моральные принципы религии могут стать дополнительной подсказкой для ребенка и помощью в принятии правильного решения.

– Всегда будьте в курсе, кто окружает вашего ребенка и может повлиять на него. Каждый человек, который проводит с ним время, в любом случае оставляет след в мировоззрении вашего ребенка. Поэтому не помешает ознакомиться с моральными принципами людей, которые вас окружают.<sup>91</sup>

Молодому человеку нужен тренинг на решительность, т.е. на самостоятельное решение проблем и на «решательность», т.е. на умение их, эти проблемы, действительно решать. А ещё на независимость. Ведь личность должна быть независимой и самодостаточной. Если, конечно, вы растите личность.

**Пестуйте независимость ребёнка всеми возможными способами. Вместо подсказки, что и как делать, а тем более, делания за ребёнка, почаще говорите ему такие слова:**

- . Тебе решать.
- . А сам-то как думаешь?
- . Я соглашусь с твоим решением.
- . Что будешь делать с этим?
- . Что в данной ситуации можно реально предпринять? Каковы могут быть последствия?
- . Каково твоё решение?

Не надо постоянно утверждать и укреплять в детях их зависимость от взрослых вообще и от родителей в частности. Лучше побудить растущую личность быть независимой и вдохновить его на самостоятельные действия. И не беда, если ребёнком будут допущены ошибки. А они, конечно же, будут им допущены. Пусть ребёнок испытает сполна последствия допущенной им ошибки. Это позволит ему многому научиться. **Например, научиться следующему:**

- . Принятые тобой решения имеют последствия.
- . Принятые тобой ошибочные, или плохие, решения имеют плачевные последствия, и плакать над ними придётся тебе лично.
- . За тебя твои проблемы не всегда будут решать другие люди (пусть и любимые родители). Свои проблемы надо решать самому.
- . Человек может и должен сам решать свои проблемы и нести ответственность за собственные поступки и решения.
- . Взрослые доверяют молодому человеку разобраться с собственными проблемами самостоятельно, т.к. принимают его за независимую личность.

И ещё. Учите своего ребёнка проигрывать. Человек не может в своей жизни быть победителем всегда и во всём. Проигрыши случаются. И это – нормально. Это – жизнь. По поводу проигрыша можно громко и эмоционально сокрушаться, а можно подвергать случившийся проигрыш анализу и извлекать из него уроки, чтобы не проиграть следующий раз.

**Правило родительского движения по жизни: Воспитательное воздействие родителей – это не то, что происходит с детьми в присутствии родителей, а то, что с ними происходит в отсутствии взрослых.**

**Просто призыв: Думающие родители! Учите детей принимать решения.**

Легко сказать, учите. А как именно делать это? Я предлагаю вам схему подобного учения, хотя вы вполне можете пользоваться либо какой-то другой, либо составить, изобрести, разработать свою собственную.

**Шаг первый. Объясните ребёнку, что означает «жить с принятым решением».** Первое, что следует внушать детям относительно принятия тех или иных решений, это то, что после того, как они приняли какое-то решение, им придётся с этим принятым решением какое-то время жить: недолго, долго, всегда – это уже зависит от предмета их решения. Можно приводить детям конкретные примеры из собственной жизни, иллюстрирующие, что значит «жить с принятым решением». Можно вместе с ребёнком порассуждать о том или ином принятом им или вами решении. Примеры:

. «Мы с твоим папой решили иметь двух детей. И с этим решением мы будем теперь жить всю свою жизнь. Какое это было замечательное решение! Я так рада, что мы его приняли!»

91 [http://3ladies.ru/uchim-rebenka-delat-vybor#h2\\_7](http://3ladies.ru/uchim-rebenka-delat-vybor#h2_7)

. «Несколько лет назад мы решили переехать в квартиру большего размера, пусть и на окраине города. Теперь мы продолжаем жить с этим решением».

. «В 18 лет твой папа решил сделать татуировку у себя на плече. И ему приходится жить с этим своим решением всю жизнь».

Приводите любые свои примеры, давайте специфические детали, которые помогут вашим детям осознать, что такое «жить с принятым решением».

**Шаг второй. Учите ребёнка пониманию, что каждое принятое решение имеет свои последствия.** Решения могут иметь хорошие последствия и плохие. Но непременно любое решение сопровождается следующими за ними последствиями. А часто бывает так, что решение, принятое людьми, имеет как положительные, так и отрицательные последствия. Приводите конкретные примеры из собственной жизни, анализируйте с разных сторон принятые вами когда-то решения. Делайте это вместе со своим ребёнком и при этом не бойтесь быть самокритичными. Не всегда негативные последствия тех или иных решений можно исправить. Поэтому принимая то или иное решение, нужно всегда стараться продумывать, просчитывать, предвидеть его последствия. Учите своего ребёнка, что каждое его действие имеет свои последствия. Неустанно объясняйте, какие именно последствия за теми или иными действиями вашего ребёнка. Помните о том, что дети НЕ могут предвидеть, предвосхищать, предугадывать последствия собственных действий. Они живут здесь и сейчас. Не забудьте, что ваши беседы должны соответствовать возрасту ребёнка! Предоставьте ребёнку выбор его действий с озвучиванием возможных последствий. Обсудите вместе с ним эти самые возможные последствия: «Если поступить то, то будет то ...»; «Если сделать эдак, то будет это ...» Спросите ребёнка: «Что ты выбираешь? Осознаёшь ли возможные последствия? Готов ли к ним?»

**Шаг третий. Объясните ребёнку, кто в ответе за принятое решение.** Учите детей тому, что ответственность за принятое решение лежит на том, кто это решение принимает. А решения бывают судьбоносными и обычными.

**Шаг четвёртый. Совместный анализ с ребёнком тех решений, которые он принял сегодня.** Свои собственные решения сегодняшнего дня можете проанализировать тоже.

**Шаг пятый. Генеральная репетиция будущих решений.** Предварительное обдумывание, какие решения ребёнку придётся принимать завтра, послезавтра, на этой неделе. Обсуждение их возможных последствий. А позже анализ, было ли верным принятое решение.

**Шаг шестой. Постоянные тренировки на принятие решений.** В этом деле ребёнок не может быть сам себе тренером. Родитель должен стать сам ему тренером. Это дело родителей – создание постоянно самых разных ситуаций, где ребёнок должен принимать решение или действовать самостоятельно. Постоянное вовлечение ребёнка в процесс принятия решений. Ведь процесс принятия решений в жизни не кончается никогда. Только после своей смерти человек уже больше ничего не решает. Нашим детям нужен такой постоянный тренинг. Учить принятию решений на малом, на ерунде. Дети, как известно, не могут рассуждать логически. У них на всё своя детская логика! Они не могут предвидеть последствий, а тем более предвосхищать их. Ну и что ж с этого?! Такова уж детская психология! И это вовсе не означает, что взрослые не должны учить их мыслить логически, принимать решения, предвидеть и просчитывать последствия любого принятого ими решения. Это просто означает, что учить наших детей принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность очень трудно. Но делать это непременно надо.

Надо натаскивать детей на анализ своих действий. И проводить с детьми бесконечные тренировки в принятии самостоятельных решений. Пока же мы с вами, уважаемые родители, будем принимать решения за наших детей и, соответственно, брать всю ответственность на себя, не оставляя детям ни малейшего шанса активно участвовать в выше обозначенном процессе, наши дети будут оставаться наивными, несмышлёными и неотвественными детьми, недотёпами, неумехами и растеряхами, независимо от своего биологического возраста. Здесь так же, как с изучением иностранного языка: чем раньше начинаешь учить иностранный язык, тем легче он даётся и лучше осваивается. Чем раньше вы начнёте учить своего ребёнка принимать решения, тем лучше. Лучше, в первую очередь, для него самого.

**Шаг седьмой. Давайте детям постоянный маленький выбор, но не давайте большой.** Дети ещё не готовы принимать судьбоносные решения. Но, тем не менее, постоянный маленький выбор, им предоставляемый, постепенно готовит их к выбору большому; тренирует их умение выбор этот делать. Скажем, ребёнку нельзя давать выбор, в какой школе он хочет учиться. Это – очень сложный да и не всегда понятный для него выбор. А между тем, выбор школы – это дело судьбоносное, поэтому такое ответственное решение должны принимать только родители. Также нельзя давать ребёнку выбор, хочет он или не хочет заниматься дополнительно с репетиторами по каким-либо школьным предметам. Хотя в этом вопросе вполне годится совместный с ребёнком анализ, почему ему такие занятия вдруг стали необходимы со спокойным приведением доводов и доказательств. Не очень хороши и слишком общие вопросы типа «Как ты хочешь провести это лето?». Да он и сам не знает, как именно. Это как раз взрослые должны ему предложить что-то интересное и полезное на выбор.

*Самым разумным для родителей было бы предоставление ребёнку права делать небольшой выбор, но постоянно, практически во всём, без предоставления выбора значимого и судьбоносного. Например,*

- . Ты в школу хочешь ходить один самостоятельно, или нам тебя провожать?*
- . Ты как предпочитаешь добираться до школы – пешком или на трамвае?*
- . Ты в качестве своего репетитора по математике хотел бы видеть Анну Ивановну или Марию Николаевну?*
- . Тебе чего хотелось бы больше этим летом: поехать в спортивный лагерь с друзьями или с семьёй на море?*

Родители просто обязаны предоставлять право небольшого выбора своему ребёнку постоянно. Ведь это будет отличным тренингом на самостоятельное принятие решений растущим человеком. Пусть он учится делать выбор, пусть он тренируется в принятии самостоятельных решений.<sup>92</sup>

*Бикеева А.С. «Тебе решать!  
Учите своего ребёнка принимать решения  
и действовать самостоятельно»*

### **Владеть:**

***С годами количественное развитие и совершенствование качества ваших семейных отношений отражает философскую диалектику жизни: количество переходит в качество***

*Чтобы оценить семейное счастье, необходимо терпение;  
нетерпеливые натуры предпочитают несчастье.*

*Джордж Сантаяна*

### **Жизненный цикл как динамическая характеристика семьи**

***Жизненный цикл семьи – это история жизни семьи***, ее протяженность во времени, собственная динамика; жизнь семьи, отражающая повторяемость, регулярность семейных событий.

Семейные события – наиболее значимые для жизни семьи события, существенно влияющие на изменение семейной структуры. Совокупности семейных событий образуют основные этапы семейного цикла.

Как известно, молодые люди, только вступившие в брак, и супруги, прожившие вместе не одно десятилетие, по-разному относятся друг к другу, сталкиваются с различными проблемами и трудностями, что не может не сказаться на семейной атмосфере.

***Жизненный цикл развития семьи определяется объективными событиями (рождение, смерть) и осуществляется в контексте возрастных изменений всех членов семьи.*** Возрастно-психологические изменения, касающиеся личности каждого члена семьи, коренным образом преобразуют жизнь последней: изменяются система потребностей и мотивов личности, способы ее поведения и деятельности, социальный статус членов семьи, а, следовательно, стиль общения и характер функционирования семьи в целом.

<sup>92</sup> <http://www.mag7a.narod.ru>, №11, 2009 г.

Признание существования этих различий привело к необходимости определения основных стадий жизненного цикла семьи. Важность такой периодизации во многом определяется тем, что для каждой стадии жизненного цикла характерны типичные проблемы развития, знание которых поможет супругам, с одной стороны, подготовиться к их появлению и разрешению, а с другой – разработать систему рекомендаций специалистов по оказанию социальной и психологической помощи семье.

Идея о семейных циклах появилась в психологии в 40-х годах XX в., придя из социологии. Понятие «цикл развития семьи» было использовано впервые в 1948 году Э. Дювалль и Р. Хилом на общенациональной американской конференции по проблемам семейной жизни, где ими был сделан доклад о динамике семейного взаимодействия. Первоначально было выявлено 24 стадии семейного цикла.

В 60-х годах, когда эта идея начала рассматриваться в психотерапии, жизненный цикл семьи стал сводиться к 7–8 стадиям.

**Существуют различные классификации этапов жизненного цикла семьи.** При этом чаще всего исходят из специфики задач, которые должна решать семья как группа на каждом этапе для своего дальнейшего успешного функционирования. В большинстве случаев такая периодизация основана на изменении места детей в семейной структуре. Подобный подход характерен как для отечественных, так и зарубежных ученых.

В частности, Э. Дюваль в жизненном цикле были выделены 8 стадий на основе такого критерия, как репродуктивная и воспитательная функции семьи (наличие или отсутствие детей в семье и их возраст).

**Первая стадия.** Формирующаяся семья (0–5 лет), детей нет.

**Вторая стадия.** Детородящая семья, возраст старшего ребенка до 3-х лет.

**Третья стадия.** Семья с детьми-дошкольниками, старшему ребенку 3–6 лет.

**Четвертая стадия.** Семья с детьми-школьниками, старшему ребенку 6-13 лет.

**Пятая стадия.** Семья с детьми-подростками, старшему ребенку 13–21 год.

**Шестая стадия.** Семья, «отправляющая» детей в жизнь.

**Седьмая стадия.** Супруги зрелого возраста.

**Восьмая стадия.** Стареющая семья.

Естественно, не любую семью можно рассматривать через призму этой классификации; существуют многочисленные семейные группы, которые «не вписываются» ни в одну классификацию. Например, семьи с детьми, сильно отличающимися по возрасту, много раз вступавшие в брак и имеющие детей от предыдущих браков, неполные (с одним из родителей) семьи, проживающие с родителями одного из супругов, и т. д. Однако какова бы ни была структура семьи, какие бы специфические задачи она ни решала, на определенной стадии жизненного цикла она сталкивается с типичными для этого этапа развития трудностями, знание которых поможет справиться с ними гораздо успешнее.

**Семья зрелого возраста, которую покидают дети.** Обычно эта фаза развития семьи соответствует кризису середины жизни супругов. Часто в этот период жизни муж осознает, что выше по карьерной лестнице ему уже не подняться, а в юности мечталось совершенно о другом. Это разочарование может выплескиваться на всю семью и особенно на жену.

Один из распространенных конфликтов состоит в том, что когда мужчина достигает среднего возраста и приобретает высокий социальный статус, он становится более привлекательным для молодых женщин, в то время как его жена, для которой физическая привлекательность гораздо более важна, чувствует, что стала менее интересной для мужчин. Дети все реже бывают дома, и оказывается, что именно они играли в семье особо важную роль. Возможно, именно посредством детей родители общались друг с другом, либо забота о них и любовь к ним сплачивали супругов. Родители вдруг могут обнаружить, что им не о чем говорить друг с другом. Или неожиданно обостряются старые разногласия и проблемы, решение которых было отложено из-за рождения детей.

В семьях, где имеется только один родитель, он может ощутить уход ребенка как начало одинокой старости. В полных семьях в этот период возрастает число разводов. Если конфликт очень глубок, случаются попытки убийства и самоубийства. Разрешить проблему, возникающую на зре-

лых стадиях брака, гораздо труднее, чем в ранние годы, когда молодая пара еще не стабильна и находится в процессе создания новых стереотипов взаимодействия. Чаще наработанные семьей к этому времени стереотипы как решения проблем, так и ухода от них, становятся неадекватными. Иногда это приводит к интенсификации проблемного поведения – такого, например, как пьянство или жестокое обращение с супругом, – и постепенно это достигает нетерпимого уровня.

Данная стадия жизненного цикла семьи, как уже говорилось, характеризуется высокой степенью тревоги. Специфическими для супружеских отношений становятся переживания утраты любви, разочарование, «обесценивание» партнера и снижение чувства субъективной удовлетворенности браком. Супружеские измены, нередкие на этой стадии, отражают стремление супругов пересмотреть итоги жизненного пути и найти новые возможности самореализации через поиск другого партнера, с которым связываются новые жизненные цели и новые возможности личностного роста, установление эмоционально-близких отношений, свободных от прежнего груза ошибок, чувства вины и горечи переживаний.

Как правило, поиск другого партнера отражает не столько разочарование в старом, сколько негативное переосмысление жизненных итогов и попытку «начать жизнь с чистого листа». Неадекватность подобного разрешения кризиса середины жизни обусловлена личностной незрелостью и неспособностью к конструктивному разрешению возрастных задач развития на основе мобилизации ресурсов прежней семейной системы.



Безусловно, достаточно часто этот кризис, диктующий необходимость определения личностью новых жизненных целей, приоритетов и ценностей, лишь обнажает и обостряет давно назревшие противоречия семейной системы, обнаруживая ее дисгармоничный и деструктогенный характер, приводит к естественному завершению функционирования семьи, ее ликвидации в плане прекращения супружеских отношений. Однако даже в этом случае сохраняются детско-родительские отношения и распавшаяся семья по-прежнему реализует функцию воспитания детей.

Дети должны ощущать себя взрослыми людьми (то есть они приближаются к первой стадии): у них возникают долговременные связи, возможна женитьба (замужество), в семейную группу включаются новые члены. На этой стадии возникают новые проблемы: соответствует ли выбор детей ожиданиям родителей; где проводят время молодые люди? Встает вопрос обмена квартиры с це-

лью выделения собственного жилья молодоженам. Довольно распространенным является вариант, когда бабушка (дедушка) съезжается с родителями одного из молодоженов, а они переезжают в ее (его) квартиру (ситуация «ожидания смерти бабушки или дедушки»).

Еще одна проблема – вынужденное проживание молодых с родителями. Появляются внуки, и встает вопрос о том, что бабушка должна оставить работу. Однако сделать это сложно, так как современным бабушкам часто бывает далеко до выхода на пенсию по возрасту.

**Стареющая семья.** На этой стадии старшие члены семьи выходят на пенсию или работают неполный рабочий день. Происходит финансовый сдвиг: старики получают денег меньше, чем молодежь, поэтому зачастую становятся финансово зависимыми от детей. Возможен переезд на новое место жительства в другую местность или на более скромную квартиру (в России иногда возможен отъезд в деревню, на дачу и т. п.).

На данном этапе возобновляются супружеские отношения, придается новое содержание семейным функциям (например, воспитательная функция выражается участием в воспитании внуков). Уход на пенсию может сделать проблему пребывания наедине друг с другом еще более острой. Кроме того, недостаток в самореализации может привести к возникновению симптомов. Вместе с тем симптомы одного из супругов помогают другому приспособиться к жизни на пенсии. Например, уйдя с работы, муж может почувствовать, что если он раньше жил активной жизнью, помогал другим, то теперь он оказался никому не нужным и не знает, чем заполнить свое свободное время. Когда его жена заболевает, у него вновь появляется полезная функция: он должен теперь помочь ей выздороветь. Болезнь жены защищает его от депрессии, в которую он впадет, когда ей становится лучше. Если у жены случается рецидив, он снова оживает и может предпринять активные действия.

**Последняя фаза жизненного цикла семьи.** В отличие от предшествующих стадий жизненного цикла семьи, необходимость изменения ее ролевой структуры определяется неравномерностью процессов старения супругов и утраты их прежних возможностей. Большое значение имеет также фактор прекращения профессиональной деятельности, влияющий на распределение ролей «кормильца» и «хозяйки (хозяйина) дома» между супругами.

Женщины гораздо успешнее и быстрее адаптируются к положению пенсионера. Они обычно сохраняют в семье свой прежний статус хозяйки дома, домоправительницы, ответственной за бюджет семьи, организатора ее досуга. Роль мужа в семье достаточно часто ограничивается ролью «кормильца». В случае прекращения трудовой деятельности он утрачивает эту роль и нередко даже ощущает свою невостребованность в семье, поскольку в связи с выходом на пенсию вклад каждого из супругов в семейный бюджет уравнивается.

В большинстве случаев в семье происходит «тихая бархатная революция», результатом которой является переход всей полноты власти к жене. К сожалению, такой вариант развития событий обедняет и схематизирует супружеские отношения, замыкая их в пределах рутинной обыденности ценностей повседневного бытового функционирования, нарушаемого лишь просмотром сериалов, переживания и чувства героев которых компенсируют пожилым супругам заурядность их собственной жизни, уводят из мира реальности в мир грез и иллюзий.

Противоположный путь развития семейной системы связан с поиском новых значимых и доступных сфер самореализации, с уважением выбранных партнером целей, помощью и поддержкой партнера в их достижении.

Еще один вариант перестройки ролевой структуры семьи связан с резким ухудшением здоровья одного из супругов и концентрацией усилий семьи в направлении решения главной задачи – сохранения жизни, здоровья и создания удовлетворительного качества жизни больного супруга.

Особенно важную роль на этой стадии жизненного цикла семьи начинает играть ее среднее поколение, от которого зависят эмоциональная поддержка и уход за больными и нуждающимися в помощи пожилыми родителями. Исследователями обнаружено, что дочери значительно чаще помогают своим престарелым родителям, чем сыновья. Помощь включает покупку продуктов, уборку, приготовление еды, уход за больными прародителями. Достаточно часто дочери бывают вынуждены сменить место работы для разрешения проблем ухода за тяжелобольными родственниками.

Так же, как это происходило после рождения детей, женщина, отвечая социальным ожиданиям, разрешает ценностный выбор в пользу заботы о недееспособных членах расширенной семьи, ре-

ализация которого, однако, зависит от ее участия в трудовой деятельности, наличия детей и их возраста, собственного возраста женщины и ее здоровья. Интересен тот факт, что женщины, имеющие детей, оказываются более толерантны к ролевой напряженности и перегрузкам, сопровождающим выполнение ими многообразных семейных ролей.

В.А. Альперович выделяет три типа отношений между пожилыми супругами: «сосуществователи», «партнеры», «влюбленные друзья». Указанные типы отношений различаются по эмоциональной близости и взаимопониманию партнеров, распределению прав и обязанностей, общности деятельности, интересов и ценностей, эмоциональной включенности в семейные отношения.

Еще одна проблема, специфическая для данной стадии, – это вдовство и формирование новой модели жизнедеятельности после утраты супруга. Выделяют несколько наиболее типичных моделей, выбор и реализация каждой из которых регулируются большим числом факторов, и важнейшие среди них – возраст одинокого супруга, мера его включенности в различные виды социальной активности, круг интересов и общения, характер переживания утраты супруга и эмоциональный статус, состояние здоровья, личностные особенности, специфические виды копинга (совладающего поведения).

**Можно назвать следующие типичные модели нового образа жизнедеятельности:**

. «жизнь в прошлом», уход в воспоминания и идеализация прошлого, потеря смысла жизни и отказ от будущего, сознательное одиночество;

. «жизнь как ожидание смерти», подготовка к «воссоединению» с супругом, ожидание завершения жизненного пути, уход в религию или поиск философского обоснования завершения жизненного цикла;

. доминирующий эгоцентризм, полная концентрация на собственном здоровье, благополучии, удовлетворении собственных потребностей и интересов; ведущий тип деятельности – забота о себе и самообслуживание;

. интеграция как упрочение связей с семьей детей, поиск новых семейных ролей, реализация себя в роли бабушки (дедушки); ведущий тип деятельности – забота о членах расширенной семьи;

. самореализация в профессиональной или общественной деятельности;

. повторный брак, создание новой семейной системы.

Конструктивными моделями, как можно видеть, являются лишь три последние. Повторный брак – достаточно редкое явление в нашем обществе, особенно для женщин, которые значительно чаще мужчин оказываются в положении вдов. Наиболее типичен для них вариант интеграции с семьей детей.

Один из супругов может умереть, и тогда оставшемуся в живых необходимо приспособиться к жизни одному. Зачастую он вынужден искать новые связи со своей семьей. В этом случае одинокий супруг вынужден менять свой жизненный стиль и невольно принимать тот образ жизни, который предлагается ему детьми. Иногда он вынужденно переезжает из семьи одного ребенка к другому. Естественно, это далеко не лучшим образом сказывается на его физическом и психическом состоянии.

Находясь в семье собственных детей, овдовевший супруг мучительно переживает свою психологическую изоляцию от других. Занятых своими проблемами детей мало интересует или не интересует вообще ни его мнение по тем или иным вопросам, ни самочувствие, о котором и так всем известно. Поэтому бабушка (дедушка), которую собственные взрослые дети не балуют вниманием, ищет и находит утешение во внуках, компенсируя этой привязанностью недостаток эмоционального тепла к ней в семье.

Иногда в качестве выхода из создавшейся ситуации, чтобы избавиться от одиночества и иметь возможность удовлетворять потребность в общении с людьми своего поколения, овдовевший супруг, несмотря на преклонный возраст, вступает в новый брак. В подобном случае увеличивается его эмоциональная и физическая дистанция с собственными детьми, вплоть до полного разрыва взаимоотношений.<sup>93</sup>

Жизненный цикл развития семьи

93 <http://beauty-women.ru/family/943-zhiznennyj-cikl-razvitiya-semi-osnovnye-yetapy.html>

Волков Олег Гаврилович

**Хрестоматия. Менеджмент счастливой семьи**

**Том 1. Модель успешной семьи и важнейшие компетенции супругов**

Составители Ирина И. Волкова, Т. Н. Сеняткина, О. П. Уськина

Компьютерный набор и макетирование: К. Н. Логунова

Корректоры: Н. Н. Краснова, А. Г. Владимирова

Обложка: Д. И. Иноземцев

Сдано в набор 08.03.2016. Подписано в печать 27.04.2016.

Формат 60X90 1/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 32. Тираж 500 экз. Заказ №.

Отпечатано в ООО «Издательский дом «НН ПРЕСС»

428000, г. Чебоксары, пр-д Машиностроителей, 1С

Тел.: (8352) 28-26-28, 55-70-18

[www.nnpres.ru](http://www.nnpres.ru)