

Лариса Суркова

мама 5 детей, канд. псих. наук, психолог



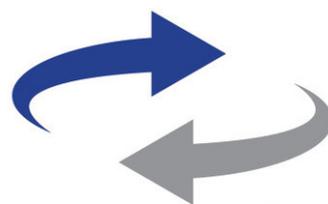
гармония в семье

ДНЕМ

ISBN 978-5-17-112214-0



9 785171 122140



@larangsovet

**СЧАСТЛИВЫ
КРУГЛЫЕ
СУТКИ**

читают более
1,5 млн человек

Лариса Суркова

**Счастливы круглые сутки.
Гармония в семье днем и ночью**

«АСТ»

2019

УДК 159.9
ББК 88.5

Суркова Л. М.

Счастливы круглые сутки. Гармония в семье днем и ночью /
Л. М. Суркова — «АСТ», 2019

Семья – это наша поддержка, опора, фундамент, на котором строится полноценная и гармоничная жизнь и мужчины, и женщины. От грамотно выстроенных взаимоотношений внутри семьи зависит очень многое: наш успех и личные достижения, здоровье и чувство наполненности, воспитание детей и их дальнейший рост и развитие. В своей новой книге психолог, жена и мама Лариса Суркова снова возвращается к теме семьи, к гармонии внутренних правил, догм и утверждений, которые помогают мужчине и женщине стать ближе, научиться понимать друг друга, находить компромиссы в трудных жизненных ситуациях и совместно грамотно воспитывать детей. Как избегать семейных кризисов и выходить из стрессовых ситуаций? Стоит ли воспитывать друг друга или лучше принимать супруга «как есть»? Как гармонично растить детей и строить взаимоотношения с родственниками? Помните главное правило семейной жизни: любите себя и его – уважайте себя и его – помните о своих и его интересах.

УДК 159.9
ББК 88.5

© Суркова Л. М., 2019
© АСТ, 2019

Содержание

Создание семьи	6
Мужчины и женщины	6
Чего хочет женщина	8
Чего хотят мужчины	9
Уж замуж невтерпех	10
Советы молодоженам	11
Отношения с новыми родственниками (теща, свекровь)	13
Семейные ценности и традиции	15
Правила для пар	16
Муж – жена	18
Как жить дружно с мужем	18
Мы разные люди...	19
Диалог в семье	20
Семейные обязанности	23
Семейный бюджет	24
Как мотивировать своего мужчину	26
Кризисы в семейной жизни	28
Ссоры и конфликты в семье	29
Надо ли воспитывать мужей	31
Зависимые отношения	32
Психология домохозяйки	36
Раздельный отдых	37
Командировки	38
Всегда вместе, всегда рядом	39
Дети	40
Планирование детей	40
Психологическое бесплодие	42
ЭКО, суррогатное материнство, усыновление	44
Приемные дети	46
Чего боится будущая мама	48
Отношения с партнером во время беременности	49
Роды с мужем	50
Женщина после рождения ребенка	52
Послеродовая депрессия	54
Кризис в отношениях после рождения ребенка	56
Естественное родительство	58
Обращение к папам	60
Роль папы в жизни малыша	61
Когда папа много работает	63
Папа в декрете	64
Мама на работе	65
Гиперопека	66
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Лариса Суркова, Мария Эриль
Счастливы круглые сутки.
Гармония в семье днем и ночью

© Суркова Л., текст

© Эриль М., текст

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Создание семьи

Мужчины и женщины

«Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши...» Ах нет, эта песня нам не подойдет. Она о детях, а мы начинаем новую историю: про мужчин и женщин, про их союз и его «вершину» – детей. Этой книгой я хочу помочь построить гармоничные отношения и попытаться избежать чужих ошибок тем, кто находится в самом начале пути (как говорят, это умеют умные люди). А тем, кто уже состоит в браке, полезно будет узнать об опасных моментах и сгладить острые углы. Словом, я надеюсь, эта книга будет полезна всем, кого интересуют отношения в паре.

Начнем с начала. Мужчина и женщина... В чем их отличия? Этот вопрос может показаться наивным. Мужчина – это сила, мощь, принятие решений. Он несет на себе груз обязательств, обеспечивает безопасность своей семьи. А женщина – это мягкость, нежность, всепрощение, принятие и мудрость... Остановитесь на мгновение. Не бывает ли иначе? Разве в реальной жизни мы не меняемся ролями, не замещаем друг друга в многообразии жизненных ситуаций?

Существует такая схема: для любого человека родители – это фундамент, основа, на которой мы стоим, от которой энергетически питаемся и которая обеспечивает нашу безопасность. Наш партнер, вторая половинка – это стена, поддержка и опора. И любой человек прячется за этой стеной и стоит на этом фундаменте (представьте себе этот треугольник). И это совсем не обидно ни для мужчины, ни для женщины. Каждому из нас нужно ощущение надежности в этом мире, требуется знать, что мы кому-то нужны, и понимать, что именно в семье и надо искать смысл жизни. Жизнь так быстротечна и многогранна, что сегодня мудр и силен один, а завтра – другой. И это, на мой взгляд, совсем не зорно.

Но почему же мы тогда такие разные? Почему психологи, философы и даже кинорежиссеры постоянно стремятся узнать, чего хочет и о чем думает противоположный пол?

Да, основа различий всем понятна. Управляют нами разные полушария головного мозга. Мужчины рациональны, женщины эмоциональны (однако нельзя всех загонять под одну формулу). Очень показателен эксперимент, проводимый в смешанных тренинговых группах. Психолог произносит слово «лимон» и спрашивает о возникших ассоциациях. 90 % женщин видят картинку или ощущают вкус, а у мужчин перед глазами появляется бегущая строка со словом «лимон».

Мужчинам комфортно жить по плану, распределяя все по пунктам. Слово, которое вызывает у них ужас – «догадайся». Они не умеют (а иногда не хотят) догадываться, им проще получить список ваших желаний. Женские слезы для них – также сущее наказание. Почему слезы их злят? Потому что в них нет ничего рационального! Когда мужчина видит женские слезы, у него два пути: либо кидаться и спасать (а тут сразу нужно найти, от кого спасать, а у женщин наличие этого антигероя не всегда предусмотрено), либо злиться.

А что раздражает в мужчинах «слабый пол»? Первый пункт совсем иррациональный: женщины хотят романтики, легкости, эмоциональности – то есть всего того, что если и дано мужчинам, то только в период «измененного состояния сознания», к которому иногда относятся и период острой влюбленности, когда женщину надо завоевать. Второе – женщины хотят, чтобы партнер умел быстро перестраиваться с роли добытчика и завоевателя на добропорядоч-

ного семьянина: пришел домой и немедленно стал «добрым и пушистым». Но рациональное полушарие не дает мужчинам возможности переключиться мгновенно, им необходима пауза.

Вот, в принципе, и все секреты. Нет, шучу: книгу все же имеет смысл дочитать до конца, в ней будут и важные детали, и подробности, и интересные примеры.

Чего хочет женщина

Иногда я всерьез думаю о том, что надо создать словарь для перевода с женского языка на мужской. Многие скажут, что это смешно и такого деления не существует. Но, задумавшись на минуту, каждый из нас вспомнит случаи, связанные со «сложностью перевода». Физиология, психология, социология и разные другие науки предложат вам множество объяснений: и полушария головного мозга работают у нас по-разному, и гормональный фон мужчины отличается от женского, и социальные роли они берут на себя противоположные. Но часто женщина об этом забывает и ждет, что ее поймут без слов.

Конечно, в офисе, на стройке или в правительстве женщина и говорит с мужчинами на одном языке, и управляет ими превосходно. Но возвращаясь домой, она снимает костюм «большого начальника» или бизнес-леди и ждет от любимого беспрекословного понимания. Мне, честно говоря, и мужчин жалко: ведь им, вернувшись с работы, хочется съесть котлету, поцеловать детей и упасть на диван. И уж точно в их планы не входит напрягать свои рациональные мозги для разгадывания женских ребусов.

А женщина? Для нее отдых – это когда милый рядом. Когда после сумасшедшего дня (дома или на работе) ей нальют чашку чая, погладят по спинке и скажут: «Ты ж моя умница!». За что ее похвалят, женщине не так важно. Наверное, мужчинам бы пригодилось приложение для телефона, которое каждый день автоматически посылало бы его любимой сообщения из разряда: «Как ты прекрасна утром после душа». А для женщин – автоматическая рассылка с текстом: «Ты мой герой, самый умный и сильный на свете». Как известно, ласковое слово и кошке приятно, и мужчины тоже хотят слышать комплименты.

Женщины общаются намеками, а мозг мужчины не готов улавливать их сложный смысл. И если ненаглядная утром говорит: «Мне снился сон, в котором я иду по улице с миленькой собачкой», – мужчина скорее всего вспомнит Фрейда и сонники, согласно которым у его дамы сердца скоро появится новый друг. А уж того, что в этот рассказ женщина вложила послание «купи собаку», он точно не поймет.

Предлагаю начать составлять словарь!

«Не покупай мне цветы, они быстро вянут и дорого стоят», – говорит женщина. А на самом деле ее слова значат: «Так хочется чаще получать цветы, когда на дворе весна!»

«Я ненавижу тебя и подаю на развод!» – кричит женщина. А в реальности: «Люблю тебя, гада, но почему же ты меня не понимаешь?»

«Не хочу никого видеть!» – «Давай устроим праздник».

«Пошел вон, дурак!» – «Обними же меня и пожалей».

«Я устала!» – «Отправь меня на педикюр, сделай массаж, погладь по голове».

«Ничего не хочу...» – «Давай поговорим».

«А у Люси-то муж вон как ее любит!» – «Срочно разузнай, что там у Люси, и порадууй меня тоже».

«Ненавижу сюрпризы!» – «Ну почему ты не делаешь чего-нибудь эдакого, как было в первый год знакомства?!»

Конечно, самое главное – любовь! Она поможет понимать друг друга без слов. Но порой и ее не хватает, чтобы распутать клубок противоречий между мужчиной и женщиной. В заключение хочу обратиться к прекрасной половине человечества.

Милые дамы, вам необходимо осознать свою значимость и ценность. Ведь часто наши беды идут от нас самих – от неуверенности, самокопания, бесконечного сравнения себя с другими. Женщина – без нее ничего бы не было. Помните об этом и бегите вперед по дороге к счастью!

Чего хотят мужчины

Ответ на вопрос «Чего хотят мужчины?» кажется мне гораздо более сложным, чем понимание того, что же нужно женщине. Возможно потому, что я сама женщина, а может, благодаря тому, что о женщинах больше пишут (в том числе и они сами). Есть мнение, что мужчин можно легче понять благодаря пирамиде потребностей Маслоу (которая была создана мужчиной на основе исследования главным образом мужчин). Итак, чего же они хотят?

Начнем с нижней ступеньки пирамиды: удовлетворения физиологических потребностей. Многочисленные науки, изучающие человека, утверждают: секс, сон и еда для мужчины гораздо важнее всех остальных потребностей. Любая женщина знает закон: путь к сердцу мужчины лежит через желудок или постель. Оба варианта верные. У тех дам, кто помнит этот принцип, отношения с мужчиной строятся проще. Они знают, что исполнения своих желаний или примирения после ссор можно достигнуть, накормив и уложив спать своего благоверного (даже народные сказки нам об этом напоминают).

Следующий аспект – безопасность! «А вот и несовпадение с пирамидой!» – можете сказать вы. Но нет, моя практика психолога показывает обратное. Для мужчин важные факторы – стабильность и понимание, чего им ждать от грядущего дня. Поэтому жена-метеор, не пунктуальная или имеющая семь пятниц на неделе, будет для любого мужа сущим наказанием. Долго он не выдержит. Мужчин легко выбивают из колеи неожиданные увольнения или сокращения. «Слабый пол» переживает их легче. Я думаю, это происходит благодаря сохранившейся памяти предков. Добытый мамонт гарантировал некоторую свободу в осознании себя в этом мире, хотя бы до того момента, как будет съеден. Так же и с работой. Она важна, и, если спутница это понимает и принимает, жить будет легче. Кстати, трудоголиков среди мужчин гораздо больше, чем среди женщин.

Еще один фактор, влияющий на мужчин, – это социум. Друзья... Как много это понятие значит для мужского сознания, сколько мифов и легенд сложено на эту тему! Хотя на самом деле мужская и женская дружба мало чем отличаются. И у мужчин случается не меньше разочарований в друзьях, но они принимают эти удары гораздо ближе к сердцу и переживают из-за предательств очень долго. Только после кризиса среднего возраста значимыми становятся не только друзья, но и семья, любовь. Именно после тридцати пяти мужчины становятся уравновешенными, легче прощают обиды и признают свою вину. Они способны даже понять и простить женскую измену. До этого возраста происходит гораздо больше «легких» разводов именно по мужской инициативе, когда решение принимается спонтанно.

Ну и вершина пирамиды – душа. Ох, и это тоже проблема. Достигнув этого важного «пункта», наши любимые могут легко все бросить и уехать искать смысл жизни в Непал. Женщины себе такого уже не могут позволить. Есть же дети, семья, всех кормить надо. Сложные люди эти мужчины.

Что можно посоветовать их спутницам? Кормите, занимайтесь регулярно сексом, любите их друзей и родителей, не мешайте делать карьеру и найдите цепь понадежнее, когда муж решит все бросить и думать о вечном (в этот момент помогает вернуться к началу – еда, секс, выживание и «мамонт»).

Уж замуж невтерпеж

Много споров ведется в обществе о том, по-прежнему ли люди хотят вступить в брак? И правда ли, что девушки до сих пор мечтают о белом платье?

Времена несомненно меняются. В современном мире приоритеты расставлены совсем иначе, чем это было несколько десятков лет назад. Я, честно говоря, была шокирована, когда наткнулась на статистику, показывающую, что у людей в возрасте до 25 лет на первом месте при создании семьи стоит финансовое благополучие. Куда же делся тот жизненный сценарий, в котором – школа, институт, семья и «жить долго и счастливо и умереть в один день»? В большей степени к нему склоняются женщины. Что же побуждает их стремиться к замужеству?

1. Постоянное присутствие партнера – это обеспечение потребности в безопасности (часто обманчивое). Мы просто не в состоянии сразу рассмотреть его минус за главным плюсом. «ЗА МУЖЕМ» – именно это «ЗА» многих и толкает к браку.

2. Заложенное природой стремление к продолжению рода. У мужчин оно менее выражено. Женщине же кажется, что гарантия того, что малыш будет счастлив, – именно брак.

3. Страх одиночества, как форма фобии смерти, гораздо более выражен у женщин. Они чаще думают о том, кто подаст им стакан воды в старости.

4. Любовь... Помнит ли кто-то про нее? Да, любовь – это именно то чувство, которое накрывает нас с головой и вынуждает быть рядом с объектом страсти 24 часа в сутки.

5. Расчет. Удивлены? Ну а что мы все о романтике да о романтике! Здравый расчет имеет место быть. Ведь по старинке многих девочек воспитывают в том, что она рождена для любви и красоты, а все денежные вопросы решает мужчина. «Брак по расчету» и есть реализация этого сценария.

6. Сильное давление общества. Причем это давление испытывает именно женщина. Определение «старая дева» в глазах окружающих гораздо страшнее, чем «холостяк», которого часто награждают статусом «завидный жених».

Но есть тут интересный момент – прогресс. Я не берусь судить, хорошо это или плохо.

Прогресс учит женщину делать карьеру, держаться за своего ребенка, а не за мужчину («пусть плохонького, но своего»), уважать себя и повышать свою самооценку.

Многие родители воспитывают девочку как равноправного члена общества, как человека и личность, а не «помощницу». Будущее девочек планируют таким же, им чаще говорят: «Какая ты у меня умная!» И мысль «уж замуж невтерпеж» возникает в умах женщин все реже. Все чаще его заменяет желание быть рядом с равноценным партнером.

В современном мире институт брака будет держаться только на любви и демократии. Уже сложно себе представить счастливыми семьи, в которых практикуется домашний труд. Много знаний, открытые границы дают совсем иные возможности и для женщин, и для семьи, и для детей в ней.

Советы молодоженам

Скорее всего, эту главу прочитают лишь те, у кого свадьба будет «петь и плясать» в ближайшем будущем. В наше время планировать это событие начинают заранее, иногда за год или даже раньше. Сначала будущих молодоженов охватывает эйфория. У них бурлит кровь, их переполняют эмоции, фантазии, ведь это такое сладкое предвкушение! Но чем ближе дата свадебного торжества, тем меньше этих положительных эмоций. Почему так происходит и как преодолеть это волнение, иногда принимающее крайние формы страха?

Давайте разберемся в причинах. Наверняка вы понимаете их сами: неизвестность, страх перед потерей себя и своей свободы. Это все актуально, если мы говорим о первом браке (в последующих союзах люди опасаются повторения неудачного сценария). Подобное волнение с детальным взвешиванием «за» и «против» испытывают все люди, когда что-то делают впервые. Наша задача – взять страх под контроль! Иначе он может победить, и свадьбы не будет. К сожалению, такие случаи не редкость.

Что будем делать?

- С того момента, как вы подали заявление в ЗАГС или назначили дату свадьбы, начинайте вести дневник. Записывайте свои переживания, радости и горести. Описывайте свои планы и фантазии: что купить, как это должно выглядеть. Делайте зарисовки. Это поможет вам занять позицию стороннего наблюдателя и значительно облегчит ожидание.

- Наполните свою жизнь чем-то еще, кроме ожидания свадьбы. Займитесь спортом, сажайте цветы, откройте свой бизнес – голова должна быть занята разными вещами, иначе случится эмоциональное выгорание.

- Визуализируйте! Представляйте себе разные аспекты жизни после брака, как будто он уже заключен. Этот метод работает отлично! Мозг начинает считать, что событие уже случилось, и не фокусируется на нем. При этом волнение спадает.

- Сделайте карту желаний – одну на двоих! Это будет ваш первый план на жизнь совместно с партнером. Карта желаний позволяет лучше узнать мечты будущего супруга, с ее помощью можно вместе фантазировать и расставить приоритеты в вашей жизни.

- За неделю до свадьбы начните пить успокоительный сбор. Этот безвредный напиток поможет поддержать вашу нервную систему. Введите строгий тайм-менеджмент с конкретными часами отбоя и подъема. Добавьте легкую зарядку по утрам (отлично подойдут дыхательные практики). Отмените спиртное и кофе, они истощают запасы нервной системы. Гуляйте! Прогулки повышают настроение. Советую также пореже встречаться с возлюбленным: соскучиться друг по другу бывает очень полезно!

- Накануне свадьбы не устраивайте девичники или мальчишники, а просто выспитесь! Здоровый сон придаст вам сил и улучшит настроение в такой важный день.

На свадьбе принято дарить подарки. Мой свадебный подарок молодоженам – рекомендации, приведенные ниже. Конечно, когда молодые люди решают пожениться, им не нужны ничьи советы, особенно психолога. Их захватывают эмоции, любовь переполняет сердца, и кажется, что так будет всю жизнь. Иногда родители все же пытаются дать парочку наставлений, попробую это сделать и я, даже если молодожены прочитают их постфактум. Итак, самое главное – это:

любить себя и его → уважать себя и его → помнить о своих и его интересах.

Однако в рецепте счастливой семейной жизни есть и другие ингредиенты:

- Точно будьте уверены, что причина вашего брака – любовь.

- Секс – это важно. Не шантажируйте супруга сексом, это часто приводит к нежелательным последствиям (в том числе и изменам). Секс – это приятная часть ваших взаимоотношений, которая будет помогать гармонизировать вашу семейную жизнь.

- Составьте список его (и ее) достоинств и недостатков и сохраните. Когда начнете злиться или пилить любимого – достаньте этот список, почитайте и вспомните, что вы полюбили его таким, какой он есть. Это поможет прощать и принимать своего партнера.

- Уважение своих и его интересов – во многом залог успеха и спокойствия.

- Не взваливайте все проблемы и бытовые вопросы на себя, снять их потом будет сложно. Делите обязанности, обсуждайте это. Сделать это лучше так, как вам обоим удобно, по общей договоренности – например, «мужские и женские» обязанности или дежурства по дням недели. Схема не так важна, главное – сделать это вдвоем, и лучше письменно.

- Постарайтесь уважать и принимать родителей друг друга. Ведь это люди, которые могут как спасти, так и разрушить ваш брак.

- Не посылайте мужа (жену) на «три буквы». Это сильно ранит, и уйти ваш супруг может буквально. Как бы это смешно ни звучало, но примите этот пункт безоговорочно.

- Разговаривайте. Это самое главное! Именно в диалоге рождаются здоровые семейные отношения.

Отношения с новыми родственниками (теща, свекровь)

«Теща» и «свекровь». Как часто эти слова становятся источником шуток, подчас даже весьма жестоких! Но за анекдотами стоят реальные люди, взаимоотношения с которыми нередко превращаются в непреодолимую сложность, порой разрушающую брак. А ведь должно быть по-другому!

Когда мы создаем семью, у нас автоматически появляются новые родственники, близкие люди. Что же мы делим с ними? Почему по статистике лишь 30 % «молодых» удается выстроить отношения с новой родней? Где камень преткновения и как эти отношения можно спасти?

Ответ на первую часть вопросов очевиден – мы делим своих любимых! А теща или свекровь делит с нами – своих детей. И проблема в том, что наши любимые являются их детьми гораздо дольше, и расстаться с этой ролью людям бывает тяжело. Этим и объясняется то, что партнеры в спорных вопросах часто занимают позицию своих родителей и не поддерживают супругов.

Конечно, обсуждая тему тещи и свекрови со своими клиентами, я слышу: «Ну они же старше, должны уступить!». Спорное мнение. Во-первых, представители старшего поколения менее гибкие, и меняться им тяжело; во-вторых, многие такие мамы-собственницы считают, что брак их чада – явление временное, а сами они постоянны, и уступать точно не спешат. А уж когда пойдут внуки! Вот тут и начинается настоящая война. Что же делать?

Проще всего сказать: выстраивайте хорошие отношения еще до брака.

И если вы пока не успели их испортить, то этот совет вам в помощь.

Демонстрируйте свое уважение к родителям партнера уже за одно то, что они его родили. Задавайте побольше вопросов об их жизни до вашего появления в ней. Интересуйтесь их секретами, например, ведения домашнего хозяйства. Но не занимайте позицию пресмыкающегося, а то через вас могут легко переступить.

Свекровь – это тот человек, в чью жизнь вы неожиданно вклеились. Именно от того, какими были ее отношения с сыном до вас, зависит то, как будет складываться ваша с ней история.

- Есть вариант, что свекровь будет вам рада. Ведь вы будете любить, развлекать ее сына и ухаживать за ним. А значит, ей остается меньше забот. Как правило, такое принятие невестки бывает у тех женщин, кто ведет активную жизнь, имеет интересы помимо семьи.

- Другой путь – ваши отношения будут невыносимыми. Ведь до вашего появления она была самой главной и любимой женщиной в жизни сына.

- А бывает, что она очень любит своих «деточек» (или делает вид, что любит). Ей важно все держать под контролем, быть нужной и полезной. Вас тоже объявят ребенком; расскажут, как кормить, воспитывать собственных детей, научат, как вам жить, при этом не исключая возможности зайти к вам в спальню «без всякой задней мысли».

Таковы самые частые варианты развития событий. Просто для понимания. Но самое важное что?

- Ваша свекровь – тоже женщина, любящая женщина. Она защищает своего ребенка и его интересы. И очень скоро, по мере взросления ваших собственных детей, вы ее поймете.

- Ваши отношения с ней должен продюсировать он, ваш муж и ее сын. Ведь горести и радости ваших контактов со свекровью – это все из-за него. Если он сразу представит вас матери как человека, имеющего на него права, – будет легче.

- Свекровь вам ничего не должна – ни помогать, ни сидеть с внуками. Часто статус свекрови достается еще совсем молодым женщинам около 50 лет. И они имеют право жить своей

жизнью, а не вашей. Поэтому если вы не будете ждать или требовать от свекрови помощи, то и делить особо будет нечего.

- Если вы живете вместе, важно понять, что это именно вы, невестка, вторглись на ее территорию. И право ее занимать надо заслужить.

Если же ваши отношения имеют уже некий стаж и результат вас не устраивает, попробуйте что-нибудь из рекомендаций, приведенных ниже.

- Идеальный вариант – раздельная жизнь ваших семей. Принцип возрастания силы любви к родственникам на расстоянии никто не отменял. Тогда каждая сторона может оценить свои чувства, соскучиться и увидеть больше положительных качеств друг у друга. Если есть хотя бы какой-то шанс – его надо использовать. Если нет, то идем дальше и читаем следующие советы.

- Всегда благодарите тещу или свекровь за любую помощь или совет. Поверьте, от этого будет гораздо больше пользы, чем от споров и ругани по поводу и без. Тут срабатывает принцип «мне не сложно, а ей приятно».

- Что делать, чтобы отрицательных эмоций не было? Их надо проговорить. Пытались ли вы сесть и поговорить со свекровью? Без эмоций, честно и откровенно, выписав на бумаге все ваши претензии к ней и попросив ее сделать то же самое. Возможно, при таком анализе вы найдете корень взаимных недовольств, и вам будет над чем поработать вместе.

- Когда свекровь делает что-то явно противоречащее вашему методу воспитания ребенка или вообще вашим принципам и подходам к жизни – задавайте вопрос-тупик. Например: «Вы только нашей ссорой можете продемонстрировать любовь к вашему сыну?» В этот момент ее мозг будет тормозиться и переваривать информацию. Вынужденно. И у вас будет время развить свою мысль.

- Устройте себе девичник: сходите вдвоем в кафе, где вы сможете ознакомить свекровь со своими взглядами на жизнь семьи. Обязательно включите туда что-то из ее советов. Так и скажите: мне нравится этот пункт, потому что вижу это в своем муже.

- Когда вас накрывают эмоции, в буквальном смысле слова представляйте знак «кирпич». Этот образ легко возникает перед глазами, его просто вообразить, и он заставляет эмоции притормозить.

- Обязательно предлагайте родителям свою помощь. Они, скорее всего, откажутся, но зато будут видеть, что вы о них заботитесь, а это очень важное знание.

- Больше слушайте, чем говорите. Я часто на страницах этой книги напоминаю о важности принципа «активного слушания», вот и здесь он – решающий. Внимательное слушание производит впечатление, что вы открыты к общению. А это всегда располагает вашего собеседника, дает возможность ему раскрыться и высказаться честно.

- Не забывайте, что у вас есть свекор (или тесть). Хорошие отношения с ними – это тоже путь к благополучию и спокойствию в семье. Обязательно выберите линию взаимоотношений с ними.

- Ну и последнее, оно же первое. Уважайте новых родственников! Только уважение может способствовать миру в семье! А найти, за что уважать, всегда можно, если захотеть. Вы можете даже выписать список достоинств на бумагу и перечитывать время от времени.

Семейные ценности и традиции

Супруги часто любят поспорить на тему традиций и внутрисемейных ритуалов. Нужны они или нет? Попробуем разобраться вместе. Что такое семейные традиции?

● Это в определенном смысле оплот отношений. Если люди привыкли вешать на елку красные игрушки, то, сколько бы лет ни прошло, они будут вешать их и вспоминать друг друга, чувствовать тепло очага и близость душ.

● Это ощущение безопасности для детей и стабильности для каждого члена семьи. Когда на душе тяжело или грустно, можно вспомнить об оладьях, которые мама пекла по субботам, – и сразу станет легче.

● Это способствует созданию позитивного настроения в семье и придает оптимизма, а значит, во многом повышает качество жизни.

● Это причина для гордости. Когда другим нечего рассказать, а вы каждый год 31 декабря ходите в баню, вам будут завидовать.

● Это воспоминания о вас на долгие годы вперед (а может, для многих поколений после вас). Например, отмечая день вашей фамилии, все будут помнить, что это вы придумали такой праздник.

На самом деле, традиция – это и есть уникальная особенность семьи, придающая важность ее существованию. Благодаря, казалось бы, такой ерунде, как традиционный торт «Наполеон» на новогоднем столе, члены семьи будут ощущать себя звеньями важной цепочки.

Какие традиции и ритуалы можно ввести в вашу семью? Самые разные!

- Ведите традиционные бумажные фотоальбомы, куда каждый сезон всей семьей вкладывайте свежие фотографии, обсуждайте события, запечатленные на фото.

- Составляйте ваше генеалогическое дерево, это всегда очень интересно!

- Совместно отмечайте праздники.

- Предложите ребенку вести календарь семейных событий.

- Придумайте, какие вещи могут переходить у вас из поколения в поколение или использоваться каждый год, например, это могут быть елочные игрушки с историей.

- Ритуалы внутри вашей семьи также важны, например, совместный ужин или чаепитие.

- Посещение церкви по воскресеньям тоже вполне может стать семейным ритуалом.

- Можно придумать что-то свое – включите свою фантазию и оглядитесь по сторонам! Например, введите «день нашей квартиры», который будете отмечать каждый год семейным спектаклем.

Для каждого человека семья играет огромную роль. Она – основа уверенности в этом мире, базовый элемент при формировании личности. То, что кто-то нас ждет дома, придает сил и в работе, и в повседневных заботах. А семейные традиции и ритуалы во многом определяют, насколько будет привязан к своей семье ваш ребенок.

Правила для пар

«Помогите советом, дайте рекомендацию, как жить с мужем (женой)!» Забавно иногда читать подобные обращения к психологам, специалистам по ведической культуре, врачам, магазинам. Так и хочется ответить: живите с удовольствием, без правил. Но если серьезно, я прекрасно понимаю, что человеку всегда проще, когда есть некая подсказка, с которой можно свериться.

Что же делать мужчинам и женщинам, чтобы быть ближе друг к другу? Как наладить отношения? Дам несколько общих рекомендаций:

- Проводите время вместе. Вместе – это значит без телефонов. Поверьте, десятки семей на грани расставания начинали налаживать отношения с того, что убирали гаджеты по вечерам и общались друг с другом (как в той шутке: «Вчера отключили Интернет, пообщался с семьей, вполне себе приятные люди»). Любая работа или социальная сеть могут подождать пару часов.

- Касайтесь друг друга. Делайте это, даже если один из вас не приучен именно таким образом выражать свою любовь. Вводите ритуалы объятий и касаний – это важно для вас и ваших детей. Просто подержаться за руки, приобнять за плечи, погладить по спине – любой тактильный контакт очень важен! Уже слышу: «Он не любит поцелуи, прелюдии, объятия...» Ничего! Если есть ребенок, обнимайтесь все вместе. Предлагайте альтернативы: он идет на уступку в прелюдиях, а вы – в чем-нибудь еще. Или, если вы – мужчина и хотите чего-то от любимой, идите тем же путем: вы уступаете ей, она – вам! Помните, в уступках и уважении – залог успеха.

- Мужчины, шлите женам смс! Просто «привет, дорогая» тоже подойдет. Несколько сообщений в день вам написать не сложно, а ей получить их будет приятно.

- Женщины, начинайте и заканчивайте день с доброго слова в адрес мужа. Ведь как часто они у нас виноваты без повода? Пришел вечером домой – уже виноват, что хлеб не купил, вы устали, дети плачут. А виноват ли он на самом деле? Может, начать с: «Привет, дорогой! Я так устала за этот день! Давай поговорим, обнимемся»?

- Проводите выходные вместе, причем отдыхая. Совместное хобби, увлечение – это здорово!

- Женщины, носите дома шорты. Это очень удобная и красивая одежда, подходящая для налаживания отношений. Халаты хороши, только если под ними ничего нет!

- Мужчины, как любите вы обвинять женщин! «Она стала не такая, как раньше, не ухаживает за собой, растолстела...» А сами? В душ лишний раз сходить, ногти в чистоте держать (не говоря уж о маникюре), хороший парфюм – ухаживаете ли вы за собой? Или вы думаете, что с годами становитесь только лучше, как коньяк? А женщине ваша приятная внешность важна не меньше!

- Введите ритуал совместных разговоров. Если не знаете, о чем поговорить, начните с «5 радостей дня».

- Вам обоим необходимо мыслить позитивно. Ведь тогда и глаза горят, и сердце радуется, и «бабочки летают».

- Не зарекайтесь! Слова «всегда» и «никогда» вообще очень опасные. Они нормальны для детей, но ведь мы, взрослые, понимаем, что обстоятельства могут измениться. Быть теоретиками очень легко: никогда не прошу измену, всегда буду любить, никогда не буду кричать на ребенка, всегда буду хорошей мамой и т. д. А ведь иногда один случай меняет все установки. Поэтому не ограничивайте себя и свою жизнь, оставляйте право на шаг назад. Ведь иногда, совершив его, можно прыгнуть на десять шагов вперед!

- По статистике больше 80 % семейных ссор (в том числе с мужьями, мамами, детьми-подростками) начинаются с обвинения в формате «ты должен». Не говорите «должен», а гово-

рите «можешь». В том числе и себе! Я могу страдать от «ты должна сделать ужин», но как только это превращается в «я могу быстро сделать ужин и быть свободной», то жизнь сразу налаживается. Я проверяла этот метод сотни раз на собственном муже! «Ты должен найти строителей» вызовет у него внутренний протест, а, следовательно, дело долго будет откладываться. А вариант «милый, только ты можешь найти нужных строителей» срабатывает на ура.

- Пусть каждый из вас составит список претензий друг к другу (из 10 или более пунктов). Обменяйтесь списками. Тогда вы хоть будете знать, каких изменений каждый из вас ждет от другого! Бывает полезно посмотреть на себя со стороны.

- Помните, что за вас никто не примет решения, психолог – уж точно. Решение всегда за вами! А чем больше вы посвящаете в ваши ссоры родню, тем тяжелее будет вам. Ведь вы, скорее всего, помиритесь, а ваши мамы будут продолжать обижаться за вас. Так что лучше делитесь проблемами с друзьями.

- Планируйте и мечтайте вместе! Это объединяет вас, а мечты начинают сбываться быстрее, когда два человека их визуализируют.

- Мужья, не попрекайте жен деньгами, особенно во время декрета! Это удар ниже пояса. Она делает большую работу: ухаживает за ребенком, поддерживает дом в порядке... Не верите? Предлагаю взять на себя роль хозяйки на пару дней и оценить, как это нелегко.

- Жены, уважайте труд мужа! Ему и правда непросто, а еще на нем лежит ответственность за семью. Повторю совет: начните и закончите день с доброго слова в его адрес.

- Под запретом ссоры при ребенке. Вы, может, и помиритесь. А вот малыши до 6–8 лет все происходящее принимают на свой счет, они ощущают себя виноватыми, а это травматично для детской психики.

Вот и все правила. Правда, просто? Стоит только захотеть. Уверена, что каждый из вас может добавить сюда десяток своих замечаний и пожеланий. Предлагаю записать их на лист бумаги и сразу начать воплощать в жизнь!

Муж – жена

Как жить дружно с мужем

Есть темы, которые остаются актуальными, даже если обсуждаются трижды в день. Например, воспитание мужа.

Тысячи женщин озадачены вопросом – как добиться того, чтобы муж:

- по дому помогал;
- с детьми сидел;
- меня любил;
- деньги хорошие зарабатывал;
- хотел расти и развиваться;
- был романтичным;
- и, конечно, как в песне: «Чтоб не пил, не курил и цветы всегда дарил».

Пессимисты скажут, что это невозможно. А что ответим мы? Все в наших руках! Какие ошибки совершают жены на своем пути?

- Называют этот процесс воспитанием. Но это неправильно! Вы не мама, а жена – любимая, родная, самая лучшая на свете!

- Забывают, что полюбили человека именно таким, какой он есть! Лишь 10 % жалуются на проблемы, которые возникли со временем. Остальные хотят поменять то, что было всегда!

- Не видят бревна в своем глазу, не считая нужным меняться самой.

- Начитавшись дедушки Фрейда, а чаще – отдельных цитат или свободного пересказа его трудов в женских журналах и блогах, делят семейные отношения по ролям: мать, сын, дочь и т. д.

- Постоянно ставят отношениям диагнозы.

- Перехваливают мужчин, даже там, где это не нужно.

- Наоборот, общаются с позиции строгой учительницы, раздражая мужа своими нравоучениями.

- Не считают нужным использовать слова «спасибо», «пожалуйста» и «прости».

- Думают, что муж должен, обязан меняться.

Все ситуации индивидуальны, но есть несколько общих рекомендаций.

- Изучите информацию о детском кризисе трех лет. Я серьезно! Многие хитрости и приемы, которые работают в отношениях с любимым, применяются и на детях. И это совсем не оскорбление – главное, чтобы работало.

- Если вы хотите, чтобы муж вам помог, предложите ему выбор, а точнее, видимость выбора. Например: «Любимый, тебе удобнее повесить полку сегодня утром или вечером?»

- Цель – то, о чем надо помнить всегда! Спрашивайте себя: люблю ли, уважаю ли, ценю ли? Ответы на эти вопросы помогут вам не совершать ошибок.

- Вам нравится быть обязанной, когда говорят со всех сторон: «Должна то, должна это»? Вряд ли. Почему вы думаете, что нести этот груз захочется вашему мужу?

- Нужен диалог, а не ваш монолог. О детях, быте, работе, сексе, политике – главное говорить!

Прекратите «работать» над отношениями. Любите, уважайте супруга, не считайте себя лучшей. Помните, что вы полюбили и приняли этого человека таким! И будет вам счастье.

Мы разные люди...

«Мы с тобой – два берега у одной реки...» Эти строки часто всплывают в моей памяти во время семейных консультаций. Река из песни – это семья. И люди, которые ее создали, могут быть совершенно разными. Много имеет значение: родительская семья и ее устои; религиозная принадлежность; темперамент; несовпадающие представления о материальных ценностях... Список различий можно продолжать до бесконечности.

Сложность в том, что не меньше половины семей создается по принципу «противоположности притягиваются». И как показывает практика, проблемы в парах возникают не в начале отношений, а немного позже. Сначала супругов охватывает страсть, любовь, желание вместе преодолеть сложности. Но вот страсти поутихли, прошло 3–4 года – и возникают проблемы.

Супруги припоминают друг другу: «Мы из разных конфессий»; «Твои родители тебя вырастили повернутой на деньгах»; «Ты не приучен к самостоятельной жизни». Более 10 % пар, столкнувшись с такими проблемами, разбегаются и даже не пытаются ничего решать. Но есть те, у кого хватает сил обратиться к родным и друзьям, и брак спасают «всемирно». Ну а самые «продвинутые» идут к психологу. Что он может посоветовать людям, столкнувшимся с проблемой «двух разных берегов»?

Первая и уже традиционная для нашей книги рекомендация – надо разговаривать друг с другом. В тишине вы не разрешите конфликта.

- За годы в браке люди, как правило, перестают нормально общаться, все разговоры ведутся на уровне «Как дела? – Хорошо». От этого и начинаются проблемы. Партнеры испытывают эмоциональный дискомфорт, не понимают причину недомолвок и валят все на то, что они «разные люди и не сошлись характерами».

- Надо научиться прощать, чтобы не накапливались обиды. Некоторые начинают даже испытывать некое удовольствие от роли обиженного, манипулировать ею. Поругались и бурно помирились или поругались и потом живут с ощущением несчастной жертвы. Это тупик. Надо отпускать обиды, которые тянут нас на дно!

- Нередко в споре или ссоре можно наговорить лишнего. Договоритесь об особенном слове-ограничителе, которое будет означать «дай мне время прийти в себя». Слово может быть любое, от «мандарин» до «синхрофазотрон».

- Ставьте себя на место партнера. Прежде чем начать обвинять, задумайтесь! Возможно, есть веские причины того, что супруг, например, задержался на работе. Не нужно сразу представлять, что он вам изменяет!

- Если вы знаете, что у вас разные точки зрения по политическим или религиозным вопросам, не заводите разговор на эти темы. Зачем они? Чтобы самоутвердиться? Возможно, вам это и удастся, но ценой вашей семьи.

- Заведите себе «уголок для спасения». Договоритесь (вне ссоры и конфликта), что, когда у кого-то из вас есть желание сбежать, он может уйти в этот уголок и побыть в одиночестве.

- Старайтесь понять точку зрения партнера. Например, он вегетарианец. Подойдите к теме серьезно: найдите соответствующую литературу, изучите все «за» и «против». Ведь совсем не обязательно придерживаться принципа «существует два мнения – мое и неверное».

- Когда сложно говорить – пишите! И в этой, и во многих других ситуациях письменное общение очень помогает избежать конфликта.

И самое главное – помните, можно многое преодолеть, если вы будете действовать сообща!

Диалог в семье

В своих постах, на страницах книг и при консультациях я призываю людей больше разговаривать друг с другом. Но как же выстраивать этот диалог?

Сразу отмечу, что эти советы адресованы не только женщинам, ведь инициатором изменений может быть и мужчина. Увы, психологи не используют волшебных таблеток. Иначе я бы раздавала их всем для счастливого брака! Но все придется делать самим! Итак, по порядку:

- На любые перемены нужно время. Если вы пять лет жили по одним правилам, а теперь вдруг решили их менять, то не ждите результатов на следующий день.

- Будет замечательно, если вы честно скажете партнеру, что хотите менять и делать ваши отношения лучше. И укажете приятную причину: «ведь я люблю тебя»; «ради уважения»; «ради спокойных отношений». В этом случае и его мотивация проснется.

- Не ставьте крест на всем сразу и исключите слова «всегда» и «никогда». Не надо говорить: «Ты никогда мне не дарил цветы». Лучше сказать: «Будет здорово, если я в субботу получу от тебя маленький букетик».

- Любые фразы примеряйте к себе. Прежде чем что-то сказать, подумайте: было бы вам приятно услышать подобное?

- Поменяйте тон своей речи. «Я тут целый день одна с ребенком, ты приперся и ничего не делаешь!» Стоп! Возможно, он думает, что «это он целый день работал, а вы тут «всего лишь» с ребенком». Возьмите паузу, выдохните и вспомните: мужчины (как и дети в период кризиса трех лет) зеркально отражают ваше поведение. Вы орете – он в ответ, вы нападаете – он защищается, вы гадость – он три в ответ, вы унижите – он найдет ту, которая поддержит. Прежде чем начать свой монолог, остановитесь, отойдите на 7 шагов и подумайте: какова ваша цель?

- Если вы хотите, чтобы человек вас услышал – обращайтесь к нему по имени. Психология имени – интересное направление и раскрывает много тайн. Имя – наш особый сигнал. Мы с детства знаем, что означает тот или иной тон, с которым наше имя произносят. А вот честно, как мы чаще к детям обращаемся? «Убери игрушки!»; «Сделал уроки?»; «Помой тарелку!»; «Сложи свои вещи!». А ко взрослым? «Ну, как дела?»; «Что там на работе?»; «Убери свои носки!»; «Свари пельмени!»

- Попробуйте перед любой просьбой говорить имя, и вы увидите:

- ✓ Ваши интонации и эмоции изменятся.

- ✓ Человек на вас посмотрит. А это уже начало контакта.

- ✓ Результативность вырастет, а злость уйдет.

- ✓ Какое имя выбрать – полное, сокращенное, ласковое или имя-отчество, – зависит от просьбы и строгости, которая необходима.

- Не забывайте говорить волшебные слова «спасибо» и «пожалуйста». Ведь сказать «ах, ты такой-сякой!» мы можем легко, а поблагодарить за добрый поступок иной раз забываем.

- Какие фразы полезны для отношений? Напомню их вам:

- ✓ «Давай попробуем вместе», «Вместе мы справимся»;

- ✓ «Жаль, что я тебя не послушала, твое мнение было верным»;

- ✓ «Я очень хочу тебя понять», «Твои эмоции мне важны, помоги их понять»;

- ✓ «Мне обидно, что ты меня не слушаешь», «Давай попробуем закончить разговор»;

- ✓ «Я очень ценю, что ты рядом».

- Также введите ряд ограничений и запретов. Самые важные:

✓ Запрет на фразы вроде «ты всегда...» или «ты никогда...». Лучше говорить о своих чувствах: «Я огорчена, что ты...» Своими «всегда» и «никогда» вы лишь поселите в партнере чувство вины, а этого никто не любит.

✓ Ни в коем случае нельзя допускать фраз типа «Это делают только идиоты», когда вы характеризуете увлечение вашего любимого.

✓ «Ну скажи честно, я же потолстела»? – зачем спрашивать в таком контексте, если честный ответ вам точно не нужен?

✓ «Догадайся, о чем я мечтаю» – все, мозг мужчины сразу взорван!

✓ «Я же говорила, что так и будет», «Я лучше знаю (умею)» – очень вероятно, что в ответ вы услышите: «Ну тогда делай сама».

✓ «Не пей (не ешь, не смотри больше)», когда он уже пьет, ест и смотрит.

✓ «Придешь с работы – нам надо будет поговорить» – шанс, что он не придет, велик.

• Не таите обид. Говорите честно: «Знаешь, мне очень грустно от...». Не нужно намеков! Говорите прямо. Как мне однажды сказал клиент про свою жену: «Нет страшнее фразы от жены, чем “давай поговорим”». С его слов, он на все согласен еще до разговора, лишь бы не ощущать себя виноватым.

• Не обвиняйте, а стройте продуктивный диалог. Это легко, правда! Попробуйте следовать этим правилам хотя бы 21 день, потом это войдет у вас в привычку.

Но что делать, если партнер молчит и не хочет говорить? Сначала пройдите тест и дайте себе ответ на эти вопросы: давно ли он молчит? Разговаривал ли раньше? После чего изменился? Ответили? Думаю, после этого половина проблем уйдет. Самоанализ – это очень важно и полезно. Теперь о самых частых причинах молчания:

- устал;
- злится на вас;
- имеет возможность для общения с другим человеком;
- это просто его характер, и таким он был всегда;
- его приучили, «что мальчики не жалуются», и он держит все в себе;
- это сценарий его родительской семьи, где тоже все молчали;
- вы задаете сто вопросов, сами на них отвечаете и не даете ему времени на ответ;
- ему мешает телефон или телевизор.

Что делать будем?

● Убираем гаджеты. У нас, например, есть семейное время, когда все гаджеты складываются в стопку, и кто первый схватит телефон – платит штраф.

● Давайте собеседнику время на ответ.

● Выслушивайте партнера. Вас раздражает, когда перебивают? И его тоже!

● Задавайте открытые вопросы, которые не предусматривают лаконичных ответов «да» или «нет».

● Если он обижен, проговорите причину и, если нужно, извинитесь.

● Обещайте, что разговор поможет. Ведь если у мужа проблемы, а вы начнете нагнетать, то станет только хуже.

● Если у вас есть ребенок, то вы наверняка в курсе про метод активного слушания (подробнее о нем мы поговорим в отдельной главе). Применяйте этот метод не только к детям, но и к партнерам, родителям и коллегам.

● Оставьте мужа в покое, если причина кроется в его характере. Его не изменить! Поговорите сами, проговаривая и его возможные мысли. А он подаст сигнал, уточняя, правы вы или нет. Все мы разные, и это здорово!

Рассмотрим и противоположное мнение от мужчин: они считают, что их благоверным иногда и помолчать полезно. Это как в том анекдоте:

«– Вовочка, ты кого больше слушаешь, папу или маму?

– Маму!

– А почему?

– Она говорит больше».

Иногда одним людям просто надо поговорить, а другие готовы слушать. Это идеально. Значит, формулируйте точно: «Милый, мне надо выговориться». И дальше говорите, но не ждите ответа. Мужчины мыслят иначе. Вы можете ему час рассказывать о том, какая подруга дура. А потом обидеться на его рекомендацию: «Не общайся с ней, раз она такая дура». Но тут возникает вопрос: вы хотите узнать его мнение или чтобы он озвучил ваше? Ведь можно честно сказать: «Я сейчас тебе пожалею, а ты скажи мне то, что я хочу услышать».

Можно ввести ритуал, например, по четвергам устраивать вечера диалога с вкусным ужином, свечами и вином. Так возникнет привыкание к беседам. У меня с мужем существует договоренность: когда я хочу бесед, надо убрать телефон и смотреть на меня. Но это если тема серьезная. А если просто «о природе и погоде», то не надо никаких прелюдий...

Просто разговаривайте. И помните, когда мужчина слышит фразу «нам надо поговорить», он теряет бесценные нервные клетки, волосы или годы жизни (зависит от его фантазии и того, как часто эта фраза звучит). Берегите любимых!

Семейные обязанности

Название этой главы удручает. Кто, что и кому обязан? Вопрос, наверное, риторический. Но беда в том, что бесконечные долги и их расчет приводит к частым ссорам и даже разводам. Что мешает любящим людям в этом вопросе – менталитет, влияние родительской семьи, изменения в жизни общества (новые течения, феминистские влияния и т. д.)?

Многое в устоях семьи заложено самой природой. Мужчина всегда отвечал за логическую (так скажем, оперативную) деятельность и физические нагрузки. Женщина творила, выдумывала (назовем это – строила долгосрочные планы) и оценивала риски с позиции сохранения отношений. Это не вчера придумано. Мужчина всегда был тактиком: хватит ли этой добычи на обед? Подойдут ли эти ветки для костра? Сколько надо наколоть дров? И так далее, по мере улучшения жизни. Природную функцию мужчины (в том числе и с точки зрения психологии) можно назвать «добытчик и защитник», он – опора семьи. Женщина от природы другая, ей даны спокойствие и мудрость. У нее сильно развита эмпатия, она легче вступает в отношения с другими людьми, она – природный дипломат. Ей издревле было поручено поддержание очага, продолжение рода и роль «шеи», которая крутит «головой».

Современная благополучная жизнь кардинально меняет эти роли. Женщина может лучше и успешнее мужчины кормить семью, а он нередко соглашается сидеть дома с детьми. Получается замечательная радужная картинка. Однако существует одно зловещее «но». К сожалению, часто такое распределение ролей заканчивается психологическими проблемами: апатией, потерей себя, острым переживанием кризиса среднего возраста. Как найти баланс? Как помочь друг другу?

- Главный запрет – на выяснение того, кто в доме хозяин. Вы точно этого не узнаете, да и зачем вам это? Что изменит это знание? Хозяин станет в семье не «половинкой», а тремя четвертями?

- Определите сильные стороны каждого из вас. Все просто: возьмите лист бумаги и напишите их. Кто лучше анализирует, тот ведет бюджет. Кто спокойнее, тот пишет письма родственникам. Кто лучше структурирует, тот строит план жизни на год. У кого более творческий склад ума, тот продумывает ремонт.

- Не выносите сор из избы, не позволяйте родственникам и знакомым обсуждать вашу семью и сами не участвуйте в таких разговорах. Они мешают сохранить мир в семье.

- Меняйтесь ролями. Договоритесь, что есть день в месяц (или столько, сколько вам удобно), когда «мир вверх дном», и вы делаете то, чего не делали раньше. Может, после этого вы выдохнете с облегчением – или, наоборот, пересмотрите обычные роли.

- Не попрекайте друг друга. Это еще одно неоспоримое табу. Блокируйте фразы вроде: «я для тебя тут целый день у плиты» или «я тебя содержу». Это начало конца!

Помните, что много ролей – общие! Например, воспитание детей или выбор, куда поехать в отпуск.

- Установите что-то вроде «часа решений», когда вы садитесь, обговариваете по списку все важные темы и принимаете решения. Так вам будет проще услышать друг друга. А незначительные вопросы каждый из вас может решить сам. Сразу надо заметить, что вы должны обсудить и то, какие вопросы требуют совместного участия, а какие – нет.

- А итог все тот же, к нему сводится вся эта книга, – разговаривайте друг с другом, дамы и господа!

Семейный бюджет

Те, кто просмотрел содержание книги и увидел главу про бюджет, могут удивленно спросить: «Психология и деньги? Где связь?» Но связь есть, и она четко проявляется в грустном списке причин развода. Все чаще клин между людьми вбивает денежный вопрос.

Еще 20 лет назад никто особо не задумывался о такой проблеме: после зарплаты складывали деньги в тумбочку – и жили спокойно. Да и финансовое планирование в семье было понятным: купить телевизор, холодильник, стенку, садовый участок и так далее. Современное изобилие вносит свои коррективы. Давайте вместе рассмотрим частые проблемы, возникающие у многих пар, и подумаем, как можно сгладить острые углы.

1. Проблема первая – денег мало или их не хватает совсем. Как правило, с этими сложностями семья сталкивается не сразу: напряжение растет постепенно, и только потом происходит эмоциональный взрыв, затяжное выяснение отношений и, как следствие, развод. Происходит это либо из-за неумения распределять деньги, либо из-за нежелания что-то менять в своей жизни. Что делать с этим и как подталкивать партнера вперед, мы будем говорить в отдельной главе, посвященной мотивации. А вот контроль финансов – тема важная.

Здесь годится любой способ вести бюджет: записи в специальной программе, ведение компьютерного отчета или баланса на бумажке, прикрепленной к холодильнику... Такой самоконтроль будет полезен на различных стадиях семейной жизни. Вначале эта бухгалтерия создает психологический дискомфорт из-за подсознательного нежелания быть под контролем. Но как только появляются первые результаты, настроение улучшается. Поэтому на первом этапе себя можно и нужно поощрять – например, тратить на «капризы» 10 % от суммы, которую удалось сохранить благодаря этим записям.

2. Следующий камень преткновения можно описать фразой: «Кто зарабатывает – тот в доме главный». Как психолог и жена с двадцатилетним стажем, могу утверждать, что это – самая сложная проблема! В этом случае обиды у сторон могут копиться десятилетиями. Когда общаешься с такими парами, иногда хочется кричать: «Где вы были раньше?» Хорошие семьи рушатся из-за этого принципа. Путь выхода один: говорить друг с другом и обсуждать возникшие трудности.

Идеальный вариант – договариваться «на берегу». Часто эта проблема возникает во время декретного отпуска, когда жена теряет собственный доход. И именно этот острый момент провоцирует «кризис первого года жизни ребенка». Муж становится единственным кормильцем, и его самооценка резко растет. Он выставляет несоизмеримые требования к супруге: «За ребенком смотри; в постели будь активна; завтраком накорми; спать уложи; дом убери и сама будь прекрасна, как майская роза». Выполнить все эти задачи сложно. Есть предложение: выделить жене заработную плату. Она будет знать, что может претендовать на определенную сумму, которую со спокойной совестью она будет тратить только на себя. Определите вместе размер суммы, а также дату ее выплаты.

3. Еще одна причина возникновения сложностей – различные сценарии отношений в семьях родителей. Например, молодая жена росла в очень богатой семье, а муж – наоборот. Тут решение одно: индивидуальная карта управления финансами семьи. Заведите специальную тетрадь (файл в компьютере) и делайте долгосрочные планы – 5 лет, 3 года, 1 год. Это помогает посчитать необходимые доходы и соизмерить их с расходами.

4. Есть и общие рекомендации, которые хочется озвучить. Деньги любят счет, и это всем известно, поэтому предлагаю все записывать, а именно:

✓ Кому из вас сколько денег требуется на личные расходы, например, на увлечения, хобби и т. д. Часто мы не можем здраво оценить потребности другого. Поэтому полезно сде-

лать мини-тест: пусть каждый, независимо друг от друга, пишет на листочке, сколько денег требуется его партнеру на такие траты.

✓ Опишите плюсы и минусы вашего типа ведения бюджета. В моду входит отдельный бюджет. С точки зрения психологии это не самый лучший вариант, часто создающий ощущение, «что нас ничего и не держит вместе». Обсудите, подходит ли вам такой путь.

✓ Помните о хорошей формуле: «20 % отложить на мечту»! Это может быть отпуск, покупка желаемой обоими вещи или планирование беременности. Хочу подчеркнуть: именно на мечту, а не на «черный день». Ведь по правилу материализации мысли, если мозг долго уговаривать, то «черный день» обязательно настанет.

Очень важно относиться к деньгам, а значит, и к способу их получения, с уважением!

Как мотивировать своего мужчину

Очень часто возникает вопрос – что важно для сохранения отношений?

Необходимым условием для создания отношений большинство людей считает любовь. Все замечательно – «люди встречаются, люди влюбляются, женятся»... А потом жены идут к психологам с просьбой помочь «дать волшебный пендель» их мужчинам и заставить их «чего-то хотеть». Как правило, это «что-то» значит на самом деле «больше зарабатывать, стремиться к карьерному росту». И вот жена переживает: ведь у нее много желаний, а у него никаких. Дети растут, денег надо больше – и часто пары не выдерживают испытания денежным вопросом. Конечно, каждая ситуация особенная, и работа психолога состоит в том, чтобы найти шатающийся кирпичик в фундаменте конкретных отношений. Но есть и некоторые общие рекомендации, которые, я надеюсь, будут вам полезны.

- Начнем с начала – ведь эту книгу читают молодые девушки, которые еще не успели сделать определенные шаги и не анализировали пока свои отношения с мужчинами. В тот момент, когда вы решите жить вместе, создать семью, заведите дневник или просто возьмите лист бумаги, и опишите плюсы и минусы вашего любимого. Это задание имеет смысл выполнить вам обоим. Многие пары включают свои «записки» в свадебные альбомы, как залог долгой совместной жизни в дальнейшем. У нас, кстати, почти нет практики проходить некое собеседование с психологом до вступления в брак, а жаль. Эти записи – наша отправная точка, то, к чему вы всегда сможете вернуться при возникновении проблем.

Человек рожден на свет свободным и на самом деле ничего никому не должен.

Теперь поговорим об уже возникших сложностях. Начните с исключения слова «должен» из своего лексикона. Тут можно спорить, а можно просто начать с чтения Аристотеля и смириться с этим фактом. Чувство долга, или, назовем это более верным словом, «мотивацию», мы можем пробудить в себе только сами. Именно мы убеждены, что мы должны детям, родителям, государству. Но если просто жить в гармонии с собой и делать не то, что должен, а то, что хочешь (потому что имеешь мотивацию и цель), результат будет лучше и самочувствие тоже. «Он должен обеспечивать семью»; «Ведь я родила ЕМУ детей» – знакомые слова? Давайте возьмем паузу! Детей вы родили, в лучшем случае, себе, потому что любой человек эгоистичен и все, что делает, он делает ради себя. Идея, что дети рождены «ему», изначально утопична. Хорошо, если мужчина хотел рождения детей и принимает на себя ответственность за их будущее, так сказать, «замотивировав» себя. И большинство личностей мужского пола именно такие. Но слово «должен» – это один из сильнейших демотиваторов в любом возрасте. Так что работайте над своим словарным запасом.

- «Я лучше знаю, что нужно ему и нашей семье». Ну почему именно вы лучше знаете? Человек тяжело принимает на себя чужую мотивацию. Например, не все мужья хотят быть начальниками, даже если нам этого очень хочется! Некоторые хотят быть обычными исполнителями, им это комфортно. Вам не нравится? Тогда подумайте о своей собственной реализации!

- Муж вроде бы согласен с вами, но ничего не делает для развития? Ну что же, сделайте это за него. Ведь изначально это ваше желание. Рассылайте его резюме, просматривайте сайты перспективных компаний. Если он не знает, чем ему заниматься, подберите варианты профориентационных методик и тестов. А заодно скачайте тесты мотивации и узнайте, чего он хочет на самом деле.

- А вот чего он хочет – большой вопрос... Слишком часто люди не желают или не умеют разговаривать о своих желаниях. Не получается ли, что при попытке выяснить ситуацию он

молчит или все заканчивается ссорой? Примените давнюю психологическую игру, которая называется «картой желаний». Заготовьте картинки, ватман, садитесь и клейте планы, мечты каждого из вас. Точно узнаете что-то новое!

- Еще один метод, для многих женщин экстремальный. Прекратите вести с мужем разговоры на эти темы. Займитесь своими делами, домом, детьми и работой. Молча сдавайте ему списки ваших потребностей и чеки либо отчеты по домашней бухгалтерии, если вы ее ведете. При этом старайтесь выполнять ваши обязанности очень хорошо, чтобы человек «почувствовал» дискомфорт.

- Если есть возможность, выходите на работу и, в идеале, зарабатывайте больше его. Тоже допустимый метод мотивации.

- Классическая ошибка, описанная во всех психологических источниках: «Мне не интересно, чем он там занимается! Главное, чтобы денег побольше зарабатывал...» – в этом может быть причина многих семейных конфликтов. Не интересуясь его делами, вы не сможете разобраться в истинных причинах проблем, возникших у него на работе. Возможно, вы будете несправедливо считать его виновником, не сумевшим справиться с ситуацией. Вам следует проявлять истинный интерес к работе мужа, быть готовой выслушать его и, может быть, дать ему полезный совет. А он вам будет благодарен уже за то, что сможет проговорить свои проблемы вслух. Никогда нельзя упрекать супруга в «нытье», мужчина – тоже человек, со своими слабостями. Проявите мудрость и участие и убедите его в том, что он самый лучший.

- «Пора взрослеть, у тебя семья» – выражение, которое мы часто произносим и которое для мужчин звучит как «твоя жизнь закончилась, здравствуй, старость». Совершенно не все принимают это утверждение с радостью. Мужское подсознание начинает бурно сопротивляться и бороться, а главное – рваться на свободу! Мужчине не хочется таких ограничений, особенно если его жизнь была разнообразной и многогранной. Выбирая мужа, присмотритесь к его кругу общения, друзьям, знакомым. В начале романа он кажется «перспективным, общительным и ярким парнем», но в семейной жизни эти качества могут трансформироваться в то, что вам совсем не понравится!

- Я очень люблю письменные задания. Составьте вместе с супругом списки «было – стало». Внесите туда все качества или черты характера, которые считаете значимыми. Какими вы друг друга приняли и полюбили и что с тех пор поменялось?

- Если муж вам говорит, что «ему и здесь отлично» и «надо быть дураком, чтобы бросить такое место», попросите его расписать доводы на бумаге и обсудите каждый из пунктов.

- А быть может, мужчина находится в том сложном возрасте, когда ему «вся жизнь не мила» и он не видит возможностей ее улучшить? Помогите ему грамотно составить резюме, описав все его сильные стороны. Это будет психотерапией для вас обоих и одновременно поможет объективно посмотреть на его достоинства. А ведь они точно есть!

- Все пробовали и ничего не помогает? Ну что ж, быть может, имеет смысл вместе посетить специалиста или задуматься, стоит ли продолжать жить друг с другом...

И все же, невзирая ни на что, удачи вам, любви и терпения!

Кризисы в семейной жизни

Я не разделяю распространенный стереотип, что все семьи проходят кризисы первого года, третьего, пятого, седьмого и так далее. Ведь все люди разные, и семьи разные, и история у каждого своя. Да, я согласна, периоды напряжения (назовем это так) бывают в каждой семье, но к магии чисел это не имеет никакого отношения!

Расскажу вам о своей схеме.

Первый год – время притирок. Люди делят общую территорию, узнают о привычках друг друга, распределяют роли. Это непросто. А кроме того, тут сложно что-то решить заранее. Ведь невозможно до начала совместной жизни выяснить, как твой партнер закрывает зубную пасту, куда кладет носки, нельзя научить его пользоваться ершиком для унитаза. Была у меня на приеме такая пара лет десять назад: дошли до развода из-за этого ершика. Что делать? Ничего! Это время адаптации, и «выживают сильнейшие», пары с истинными чувствами! Те, кто любит, кто уважает партнера, найдут путь – будут говорить, слушать и учиться фильтровать сказанное.

Второй по остроте период – **рождение ребенка** (неважно, какого по счету). Бурлящие гормоны молодой мамы, уставшие нервы молодого папы, отсутствие нормального общения и секса – взрывоопасный коктейль. Всем сторонам надо проявлять понимание! Здесь уже точно надо бороться за семью. Самое лучшее – когда все находятся в спокойном состоянии, установить правила и обсудить их. Например:

1. Нельзя кричать друг на друга при детях. Если кто-то нарушает это табу, партнер должен напомнить и остановить разбушевавшегося.

2. У вас должно быть особое время для разговоров. Конечно, ребенок – это сейчас самое важное. Но есть и работа, и политика, и погода – об этом надо беседовать.

3. Взрослое время. Установите час, когда вы – муж и жена, а не мама и папа. Спит малыш? Забудьте про уборку, стирку, готовку – полежите рядом с любимым.

4. Касайтесь друг друга. Взрослым, как и детям, нужны объятия! Иногда после этого и разговоры не нужны.

Следующий опасный период – когда **дети выросли** и живут своей жизнью. Часто в этот момент случается «бес в ребро». Против этого требуется профилактика. В вашей жизни должно быть что-то общее, кроме детей. Вы должны быть интересны друг другу, любимы и уважаемы.

Еще одна опасность для семьи – **измена**. Чаще всего даже хорошие семьи распадаются, не выдержав этого испытания. Но это тема большая и спорная, ее мы обсудим в отдельной главе.

Существует и **испытание «медными трубами»**, когда один из супругов достигает определенных вершин в карьере, получает славу и деньги. Это может принести раздор в семью. Тут всегда помогает семейное консультирование и возможность поговорить при свидетелях. Но для этого должно быть обоюдное желание! Это сложный момент, как и противоположный, когда нет денег, нет работы. Преодолеть то или другое может только пара со зрелыми отношениями, готовая быть вместе не только в радости. Только верой и поддержкой друг друга можно спасти семью.

Ссоры и конфликты в семье

Конечно, в семейной жизни бывает всякое! Чего тут лукавить? За 20 лет и у нас с мужем бывали конфликты. И ко мне на приемы очень часто приходят семейные пары, находящиеся в состоянии «холодной войны» после эмоционального выяснения отношений.

Что такое негативная эмоция? Это чувство неудовлетворенности в тех или иных потребностях. Об этом нам говорит и психологический словарь: «Эмоции (от французского слова *emotion* – волнение, происходит от латинского *emoveo* – потрясаю, волную) – это реакции человека и животных на воздействие внешних и внутренних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствительности и переживаний. Они связаны с удовлетворением (положительные эмоции) или неудовлетворением (отрицательные эмоции) различных потребностей организма. Дифференцированные и устойчивые эмоции, возникающие на основе высших социальных потребностей человека, обычно называют чувствами (интеллектуальными, эстетическими, нравственными)».

Эмоции – это такой своеобразный механизм обратной связи «человека сознательного» с его душой. Они рождаются для того, чтобы сообщить человеку или радостное, или неприятное известие: положительные эмоции говорят, что человек движется в правильном направлении и удовлетворяет свои потребности. Отрицательные эмоции сигнализируют, что потребности человека не удовлетворены.

Когда мы встречаем любимого с работы (мы долго его ждали и хотели этой встречи) и при этом почему-то упрекаем его за обувь, поставленную не на свое место, – что это значит? Это проявление одиночества, скуки, страдания, недополученные вербальные и телесные контакты. И вот вместо того, чтобы с порога закричать: «Милый, я так соскучилась, обними меня скорее!» – мы говорим: «Где ты шлялся так долго? Молоко не купил и грязи принес!»

Главная проблема, связанная с эмоциями, в том, что они совершенно субъективны. То есть близкий вам человек никогда не поймет без пояснений, почему вы кричите или хохочете.

Самый важный и, честно говоря, единственный способ достижения мира в семье – это содействие сторон и решение проблем сообща! Какая бы ситуация ни сложилась в семье, вина лежит на обоих партнерах. Конечно, процент вины каждого супруга может отличаться. Женщины чаще всего спрашивают: «Как уговорить мужа помогать по дому, заниматься детьми, решать проблемы и бытовые вопросы?» Со стороны мужчины жалобы звучат так: «Нет понимания. Меня не уважают и не ценят. У меня нет своего места в семье». Как помочь сторонам услышать друг друга? С этим прекрасно справляется семейная терапия. Каждого из супругов наконец слышат, им дают объективный взгляд на проблему, находят отправную точку. Поэтому методы и задания принимаются легче, и результат достигается быстрее.

Но нет никакого секретного метода! Я при всем желании не смогу дать вам волшебный талисман, при виде которого муж станет покладистым и бросится выполнять все ваши желания. Однако приведу некоторые рекомендации для выправления ситуации в семье. Вам не обязательно нужно следовать всем советам, но, надеюсь, вы примените хотя бы один.

- Между супругами должны быть любовь и уважение. Это прописная истина, вроде бы очевидная. Ведь если между людьми нет чувств, то борьба за мир никому не нужна! Поэтому первое, о чем вас спросит любой психолог: хотите ли вы сохранить семью? Какие чувства вы испытываете друг к другу? Иногда между супругами хотя и нет любви, но есть уважение и психоэмоциональная близость.

- «Скандал по расписанию» – звучит странно? На самом деле, это очень хороший способ избежать порой ненужного и разрушающего эмоционального накала. Для того чтобы неконтро-

лируемые эмоции не мешали жить, я стала предлагать клиентам одно интересное упражнение: насыщать себя «по расписанию» той негативной эмоцией, которая создает им проблемы. Например, хочется ныть, ссориться, жалеть себя, агрессивно себя вести? Выбираем день и время, в которое занимаемся именно этим. Например, «в субботу в 13 часов я себя жалею». Всю неделю вы копите список поводов для жалости. Например, вас обрызгала машина. Говорите: «Хорошо, пожалею себя в субботу». Тем самым вы не гасите эмоцию, не забываете ее в дальний угол подсознания – она просто быстро уходит из оперативной памяти. И тогда до часа «икс» доживают только важные и заслуживающие внимания темы.

- Есть совет родом из далекого прошлого, со времен Российской империи. Если вы ссоритесь – переходите на «вы». Это, конечно, не очень просто, но если договориться заранее, то этот метод отлично работает! Это такой знак для подсознания – оно переключается на другой режим, и ссоры быстрее сходят на нет.

- Начните «зеркалить» своего мужа. Он говорит: «Не хочу, не буду, делай сама», – повторяйте то же за ним. В ссоре партнера быстро выбивает из колеи, если вы на «одной волне». Обратите внимание, что, если при выяснении отношений один молчит, а второй кричит – конфликт длится дольше. Если кричат оба, эмоции быстро накаляются, но так же быстро и остывают.

- Проблема женщин в том, что они привыкли тянуть все на себе. Потом плачут и убиваются, что муж такой и сякой. А кто его разбаловал? Кто позволил сложиться таким отношениям? Может быть, не стоит в этом винить только мужа? Надо объективно оценивать то, что делаете вы. Вспоминайте, всегда вспоминайте, с чего все началось. Ведь если он такой ирод и неумеха, почему же вы его выбрали?

- Правильно используйте деньги мужа. Часто мне говорят: «Он мне не помогает по дому и помощницу брать не позволяет, а сама я решать не имею права». У вас нет права слова? Вы что, крепостная крестьянка? Если так происходит из-за того, что у вас самооценка на нуле, подумайте прежде всего о решении этой проблемы!

- Если не можете использовать его деньги – зарабатывайте свои. Обычно это предложение вызывает у женщин ступор. А как иначе? Безвыходных ситуаций не бывает, бывают те, выход из которых нас не устраивает!

- Удар «ниже пояса» в ссорах – вспоминать все то, что забыли и простили.

- Используйте метод «красной карточки»: в нужный момент каждый из вас может ее применить и уйти, прервав ссору. Заранее заготовьте эти карточки!

- Уважение важнее любви. Напишите «10 причин, по которым я уважаю этого человека» и попросите сделать мужа то же самое. Эти списки повесьте на видное место. Поверьте, с ними ссору будет остановить проще.

- Не предлагайте, а делайте. Это относится к обоим партнерам. Хватит предположений и намеков, надо давать готовые решения. Почему кто-то должен это делать за вас? «Я мечтаю о поездке в Париж, но хочу сюрприз! Не хочу сама все организовывать!» Если вы в Париж действительно хотите, то не ждите, а спланируйте это путешествие для вас двоих.

- Меняйте установку с «почему я должна» на «я сама этого хочу». Почему вы должны собирать его носки по дому? Может быть, вы хотите, чтобы был порядок и ребенок не тянул их в рот? С такой установкой жить значительно проще!

Надо ли воспитывать мужей

Я, как психолог, против избитой формулировки «работать над отношениями». Когда вы встретили и полюбили своего мужа, все ли нравилось вам в нем – то, что он, например, храпит, опаздывает, вытворяет другие «штучки», выходящие за рамки нормальности? Быть может, вам даже это казалось милым? Проходит год, два, пять лет, и начинается: «Не храпи!», «Не лежи на диване» и так далее. Задайте себе вопрос: любите ли вы этого человека? Можете ли найти в этих минусах плюсы или вообще игнорировать их?

А часто ли вы смотрите на себя? Статистика говорит, что со временем женщины меняются больше, чем мужчины. Вначале, пытаясь привлечь мужчину, почти каждая женщина примеряет на себя образ принцессы: идеально одета, при макияже, мила и скромна. Но в совместной жизни, особенно после родов, жены меняются не в лучшую сторону, тогда как от мужчины требуют прежнего: романтики, свечей, цветов, сюрпризов и прочих радостей. Ах да, главное – чтобы муж развлекал. Ведь женщина устала за неделю (и это объективно так) и желает смены обстановки. А муж пассивен – что же делать?

Поделюсь своим опытом.

1. Муж вечно опаздывал, а я патологически пунктуальна. Я стала называть ему время чуть раньше назначенного. Этот метод знает, конечно, каждый – но он работает! Случалось, симулировала с помощью детей: все собраны и ждут папу. В итоге это помогало, хотя и пришлось уехать пару раз без него.

2. Частая жалоба – мой муж перестал следить за собой, ему все равно, как он выглядит, во что одет. Это исправляется общими фото, когда можно увидеть, кто в паре выделяется и как. Конечно, по мере развития амбиций мужчина начинает уделять внимание и своему внешнему виду. Если человек движется вперед, повышается уровень людей, с которыми он общается, – это и есть стимул.

3. Чтобы мой муж стал двигаться вперед, я сама показывала пример. Порой муж говорил: «Сними с себя роль мужика». И я понимала, что, значит, я на верном пути – эту роль он возьмет на себя. Было тяжело, мы падали и поднимались много раз. Но так мы развили в моем супруге гипермотивацию. Кстати, многодетность – не всегда мотивация. Не испытывайте иллюзий! Вы можете рожать бесконечно, но, если муж немотивирован, кормить детей вы будете сами. Почитайте главу про кризис среднего возраста. Часто мужчинам тяжело, а мы не оказываем им поддержку должного уровня!

4. Мой муж храпит, и я не могу ничего с этим сделать. Поэтому мы спим отдельно вот уже 10 лет. На сексуальную жизнь это никак не влияет, зато мы оба хорошо высыпаемся. Раздельные спальни вовсе не разрушают брак.

5. Мой муж научился извиняться, и я считаю это собственным достижением! Всегда извинялась я, но помог исключительно долгий разговор – на протяжении 4–6 лет. Я пробовала бойкоты, слезы, обиды, пока не вспомнила психологию. Только зеркальное поведение и разговоры. Примерно как с детьми от 3–5 лет.

6. Самое важное правило: не сравнивайте мужчин. Это губит отношения! И прежде чем пилить их, умоляю – посмотрите на себя. А остались ли вы той, кем были?

7. И про похвалу: не надо фанатизма. Я считаю, что мужчину надо любить и уважать, а не твердить: «Дорогой, я без ума от того, как ты помыл тарелку! Хвала тебе за то, что носки на месте». Хвалить, конечно, надо, просто без перегибов. Нужно общаться, говорить и любить!

Зависимые отношения

Созависимость – вторая по популярности проблема, с которой обращаются супруги к психологу. И речь сейчас идет не про людей, живущих с алкоголиками или наркоманами. Мы говорим о психологической зависимости от человека, который находится рядом.

Ведь иногда бывает так: просыпаетесь, завтракаете, проживаете будничный день, все делаете по привычке. Пребывание рядом с супругом уже не приносит былой радости, скорее, наоборот, тяготит. Такое состояние может длиться годами, и вроде кажется, что надо что-то менять, а желания нет.

С одной стороны, любая зависимость – это плохо, с другой – несколько лет назад и любовь решили отнести к зависимостям и даже болезням. Мой ответ таков: зависимость – это скорее неполноценно, поэтому перспектива подобных отношений, как правило, туманна. Но исправить что-то в силах каждого! Для начала постараемся классифицировать симптомы зависимых отношений.

1. Люди живут прошлым, воспоминания занимают большую часть совместного времени. Кажется, что все лучшее уже было в вашей жизни. Вы часто вспоминаете первые годы общения, романтику, шутки и даже секс, который у вас тогда был. На этой стадии людям свойственно идеализировать прошлое, то есть своими эмоциями наполнять события, которые происходили ранее (хотя на самом деле этого могло и не быть).

2. Появляются претензии, связанные с желанием изменить что-то в своем супруге. Речь идет о том, что было ему свойственно и раньше, но нравилось вам и не вызывало раздражения.

3. У вас нет совместного отдыха, хотя раньше он был. Еще пару лет назад вам нравилось вместе гулять по парку или ходить на выставки, а теперь вам хорошо только в одиночестве.

4. Нет совместных планов на будущее и желания их строить. Вы перестали фантазировать и думать о том, что будет через 10 лет.

5. Мысль о том, что вы расстанетесь, не вызывает у вас паники, но при этом и делать шаги к расставанию вы не хотите.

6. Ваша жизнь характеризуется как «болото», но вы не хотите ничего менять.

7. Вы (или партнер) снимаете с себя всякую ответственность с того, что будет, надеясь, что все останется «как прежде».

8. Созависимый человек много переживает о других, но, как правило, абсолютно равнодушен к себе самому и своей судьбе.

Многие назовут это кризисом семейных отношений или привычкой. В психологии говорят именно о созависимости в отношениях, если такое состояние длится более года. Естественно, возникает вопрос о причинах, ведь такое происходит не во всех семьях, наоборот, это скорее исключение из правил.

Причины бывают разные:

- Виновата «родительская модель»: подобные отношения были в семье – отец и мать плыли по течению, жили ради детей и ничего не меняли годами.

- В детстве личность ребенка подавляли гиперопекой.

- Личность подавляется уже во взрослом состоянии, причем, как правило, самим человеком. Например, женщина долгие годы живет под влиянием мужа, без работы или самореализации, без возможности быть финансово независимой или свободной в своих желаниях.

- Если человек пребывает в состоянии посттравматического стресса, например, после пережитой потери близкого.

- Влияет и низкая самооценка того, кто созависим.

- Бесконечное желание «спасать других», в том числе в выдуманных ситуациях. Постоянный поиск проблем у супруга и детей и их «вытягивание» из этих проблем.

Созависимость – явление многогранное, и зависимые отношения в одной отдельно взятой семье могут кардинально отличаться от ситуации в другой паре. Психологи выделяют несколько типов созависимости.

Первый тип зависимых отношений – один партнер выступает «**путеводной звездой**», а другой следует за ним.

Проблемы таких отношений могут быть следующими:

- У «светила» может случиться звездная болезнь. Он становится авторитарным диктатором в проявлениях и поведенческих реакциях. Демонстрирует неуважение к своему партнеру.
- «Раз я звезда тут, то и звезда везде». Из-за такой установки нередко случаются разочарования на других поприщах, где ты не так оценен.
- Идущий за «звездой» теряет себя. Лучи «звезды» слишком яркие, и за ними ведомый не видит проблем, сложностей, прощает все обиды. Есть ощущение, что без «звезды» он не сможет существовать, и его жизнь затухнет.
- При таких отношениях родителей особенно страдают дети: один партнер постоянно наблюдает за «звездой», а другой заботится только о силе своего свечения. Кроме того, от детей требуют быть во всем похожими на идеал.

Что делать?

- Любая зависимость – это плохо. Если вы ее осознаете, начинайте избавляться от нее.
- Ведомому нужна своя жизнь: встречи с друзьями, хобби или работа.
- «Звезде» хорошо бы помнить о том, что «падать бывает больно», и нет ничего лучше партнерских отношений. От того, что вам смотрят в рот и потекают во всем, скоро придет усталость.
- Любая форма зависимости в отношениях откидывает нас в прошлое, и хорошо было бы провести анализ этого и найти причины.
- Если у вас есть потребность следовать за «звездой», то это показатель заниженной самооценки. Поэтому советую прочесть главу по этой теме.
- На помощь ведомому может прийти целеполагание. Когда вы ставите цели, пусть даже микроскопического масштаба, и достигаете их, то степень удовлетворения собой растет, и уменьшается потребность в свете «звезды».
- Тактильный контакт и доверие в отношениях дадут вам все, что необходимо, и не будет нужды «греться в лучах» вашего партнера.

Типичные фразы, произносимые в случае этого типа зависимых отношений, звучат как: «я сотворила из тебя человека», «где бы ты была, если бы не я» и т. п. Именно этот тип отношений был распространен после войны и до 70-х годов прошлого века. Мужчина был призом, и женщина очень за него держалась.

Второй вариант – «**растворение в партнере**». Характерные фразы: «я живу ради тебя», «ты все, что у меня есть», «люблю тебя больше жизни», «я растворяюсь в любимом», «он смысл моей жизни», «без него я никто» и т. д.

Проблемы:

- Такое растворение в другом человеке ведет к потере самого себя. В этом сходство с первым типом зависимости.
- Существует опасность, что партнер будет шантажировать своей жизнью.
- На партнера постоянно сыплются упреки за жизнь, положенную на его алтарь.
- Объект любви страдает и ищет глоток свежего воздуха на стороне.

Как разорвать этот порочный круг?

● При излечении многое зависит от супруга, в которого вкладываются. Именно он может переломить ситуацию, указав на то, что ему не нравится этот нездоровый культ.

● Увлечись чем-то еще: помогут все те же хобби.

● Можно сменить героя: например, переключить внимание на ребенка (кстати, такой тип отношений часто сходит на нет с рождением детей).

● Очень полезны недолгие разлуки, они дают возможность сконцентрироваться на других вещах.

● Чтобы занять голову чем-то или кем-то другим, в буквальном смысле надо найти себе проблему! Пусть даже небольшую. Например, заведите щенка.

Следующий тип созависимых отношений – **власть над другим**. Эти отношения, пожалуй, самые нездоровые. Здесь один – жертва, другой – агрессор. В этих отношениях также один партнер постоянно говорит о том, что он все делает ради другого. А другой мучается от этого, осознавая, что его используют.

• Происходит серьезное снижение самооценки и рост самокритичности партнера-жертвы.

• У второго партнера развиваются замашки тирана. Власть над одним человеком ему мало, начинают страдать дети.

Как выйти из-под гнета такого человека?

● Если партнер, занимающий позицию тирана, ничего не слышит и не хочет меняться – от него надо бежать.

● В свою очередь, жертва должна начать меняться сама и прежде всего поработать над самооценкой.

● Следует оценить все плюсы и минусы нахождения в таких отношениях. Сделайте это письменно. Часто в подобном союзе выбор стоит «или вы, или вас».

● Такой брак может начать развиваться по нормальному сценарию, если жертва вовремя скинет с себя этот груз и реализуется как активный человек и самодостаточная личность.

И еще один вариант созависимых отношений – **отзеркаливание**. Уж так повелось, что в союзе у каждого своя роль. Когда мы начинаем «зеркалить» друг друга, это приводит либо к ощущению издевательства, либо к пробуксовке на одном месте (обычно в некоей нехорошей ситуации). Причем отражение всегда слабее оригинала. Вот и получается: «ты должен быть счастлив, что я рядом». Такое самолюбование одного в другом. При этом типе отношений советы и опасности схожи со всеми предыдущими. Один нюанс: если вы вдруг увидели в партнере что-то раздражающее, посмотрите сначала на себя: быть может, он лишь ваше отражение?

Что еще можно сделать, если вы понимаете, что у вас или у супруга есть подобная проблема? Конечно, вам могут помочь специалисты-психологи или посещение групп помощи женщинам в подобных ситуациях. Можно попробовать и справиться с проблемой созависимости самостоятельно. Начните с ответов на вопросы, вот их примерный набор:

- Важны ли вам ваши отношения?
- Цените ли вы их?
- Чем именно они ценны? Из-за чего?
- Нравятся ли они вам на данный момент?
- Чем именно?
- Что бы вам хотелось в них изменить?
- Что бы вам хотелось улучшить?
- Чего вы хотите достичь?
- Какие отношения стремитесь получить в итоге?
- Какие есть для этого возможности? А варианты?

- Какие возможности существуют в настоящих взаимоотношениях?
- Что вы знаете о своем любимом человеке такого, что придает уверенности в том, что у вас все получится?
- Что вам нужно ему сказать или сообщить, узнать у него, чтобы вы стали союзниками и смогли построить удовлетворяющие друг друга отношения?
- Что именно вы можете сделать и как вы готовы действовать сами?

Это примерный и довольно стандартный набор вопросов. Лучше всего будет провести этот анализ письменно. После того, как вы напишете все ответы на листе бумаги, возьмите его и отправляйтесь к партнеру. Предупреждаю, следующий шаг – непростой. Надо говорить! И это обязательно! Не можете говорить сами, идите вдвоем к семейному психологу, говорите вместе. Правило одно – не обвинять! Говорите не о том, чем плох супруг, а о том, что огорчает и беспокоит именно вас. Иначе посещение специалиста лишь подольет масла в огонь.

Быть любимым и любить – это прекрасно, важно при этом оставаться личностью, самодостаточной и уверенной в себе, не поглощая партнера и не давая уничтожить самого себя.

Психология домохозяйки

Что правильно для женщины – работать или заниматься домашним хозяйством? Мое мнение однозначно: нет тут одного ответа – у всех разные предпочтения и обстоятельства. Но сейчас мы поговорим именно о домохозяйках.

Главный аргумент против этого образа жизни – «отдаешь всю себя, а в конце концов оказываешься в утиле». Я против такого подхода. Это из разряда «волков бояться, в лес не ходить». Ведь есть женщины, которым действительно нравится заниматься домом и семьей! Но каждый из нас понимает, какой это тяжелый труд. Лично меня хватает на 3–4 месяца, потом я впадаю в депрессию. Я лучше буду зарабатывать на помощницу, чем мыть полы, стирать и гладить. И это не лень, это рациональное распределение времени.

Заниматься домашним хозяйством и воспитанием детей – это призвание, и дано оно не всем.

К сожалению, у этой «профессии» домохозяйки, как у и любой другой, есть обратная сторона. Прежде всего это – профессиональное выгорание. Женщина, отдавая всю себя без остатка дому, перегорает, решает все бросить, часто выходит на нелюбимую работу, где тоже ощущает себя несчастной. Что же посоветовать домохозяйкам?

- Ощущайте себя гармоничной и счастливой в своем деле.
- Находите время для отдыха.
- Придумайте себе хобби или любимое дело (шейте платья, делайте кукол, отвлекайтесь хоть как-то от повседневных обязанностей).
- Вносите разнообразие красок в свою жизнь, чаще меняйте привычную обстановку (подойдет даже просто прогулка в незнакомом месте).
- Планируйте свой день. Напишите список дел на сегодня и в конце поставьте галочки напротив сделанного. Если вы успели большую часть из того, что было в планах, настроение обязательно улучшится.
- Чем плох муж в виде работодателя? Многие мудрые мужья, дабы не породить комплексы у жен, договариваются, что раз в месяц они выдают супруге конверт с ее зарплатой. И иногда ведение домашнего хозяйства оказывается намного выгоднее работы в нелюбимом офисе.

Подводя итоги, мне хотелось бы обратиться к мужьям. Именно обесценивание ими труда домохозяйки порой приводит женщин к депрессиям и тяжелейшему эмоциональному выгоранию. Дорогие мужчины, попробуйте в виде эксперимента представить свою жизнь без «ничего не делающей дома» жены. Будет ли таким же теплым и уютным ваш дом? Захотите ли вы туда возвращаться каждый вечер после работы? Вряд ли. Помогите любимой, поддержите ее. Вам хочется от нее прежней фигуры? Запишитесь вместе в спортклуб или посидите с детьми, отпустив ее туда одну. Не хочется видеть ее в халате? Подарите ей удобные шорты и футболку. Не хватает каблучков на ее ножках? Это всегда можно реализовать в спальне. Поощряйте жену за ее желание делать ваш общий мир лучше. Пусть это будет ее работой, а в идеале – и хобби.

Раздельный отдых

Возможен ли в хорошей, так сказать, настоящей семье, раздельный отдых мужа и жены? Все семьи разные: в некоторых союзах это обычное дело, а в других может привести к разладу. Какие доводы приводят те, кто выступает против раздельного отдыха?

- Страх измен. А вдруг супруг превратит отпуск в секс-туризм? Этот вариант самый забавный. Ведь в жизни обычно все происходит иначе, более обыденно, и для измены курорт не нужен. Супруги умудряются изменять, даже работая и отдыхая вместе.

- Когда не совпадает график отпусков, многие сталкиваются с выбором: ехать в отпуск отдельно от партнера или провести его дома. Возникает обида: как это он едет отдыхать, если я работаю. Но это эгоизм! А когда вы поменяетесь ролями и отпуск будет у вас – тоже будете страдать дома и отказывать себе в заслуженном отдыхе? Я не советую использовать ультиматумы в таком случае. Это может серьезно навредить вашим отношениям.

- Бывает ситуация, действительно удручающая и способствующая разладу в отношениях: когда жена находится в декрете, а муж решает ехать в отпуск один. Со стороны супруги возникает объяснимый протест и недовольство. С одной стороны, мужчину можно понять – он устал на работе, и жизнь с малышом ему дается не очень легко. С другой стороны, молодая мать тоже не прохлаждается.

Жизнь в «дне сурка» – это серьезное испытание. В этом случае я советую именно папе проявить мудрость. Ведь в его жизни еще будет отпуск, и не один. А вот помощь в воспитании и уходе за малышом нужна именно сейчас. Поверьте, супруга оценит вашу «жертву», и отношения только улучшатся. С другой стороны, я призываю женщин вспомнить, что муж – тоже человек. Создайте для него возможность передышки во время отпуска, хотя бы в виде встречи с друзьями или рыбалки.

- Еще одна причина разногласий – разные предпочтения супругов. Кто-то хочет лежать на пляже и ходить в спа-салоны, а другой – лазить по горам и смотреть на достопримечательности. Придется находить компромисс, благо таких вариантов сейчас много. Ведь можно прекрасно проводить ночи в одном номере, а дни – по индивидуальному графику. А если совсем не удастся выбрать одно место, то можно разбить отпуск: две недели по одному плану, две – по другому.

Психологи говорят, что для пар с частыми ссорами или с возникшим «равнодушием» в отношениях бывает полезно проводить отпуск раздельно. Пара недель на расстоянии друг от друга помогут освежить чувства и соскучиться. Договоритесь об элементарных правилах общего спокойствия, например, созваниваться каждый день, писать смс. А еще гарантией спокойствия могут стать дети, которые поедут отдохнуть сначала с мамой, а потом с папой. Тогда на лишние тревожные мысли просто не будет времени.

Командировки

Командировка – слово, вызывающее отрицательные переживания у большинства семейных людей. Ведь стереотипы «известно, чем они там занимаются» и «муж, неожиданно вернувшийся из командировки» вбиты в наше сознание глубоко. Поэтому начнем с того, что рассмотрим мифы, сформировавшиеся в сознании народа по этому вопросу.

- «В командировках часто случаются измены или, еще хуже, заводятся новые семьи». Но только вы можете решать, искать вам признаки измены или нет. Главное, что командировка тут совершенно ни при чем. И чем больше мы будем изводить подозрениями своего партнера, находящегося на расстоянии, тем сильнее мы повредим отношениям, своими руками толкая его на измену.

- «Командировки укрепляют отношения». Пожалуй, соглашусь, в том случае, если вы скучаете, говорите о своих чувствах, подогреваете их страстными смс. На самом деле такое расставание может быть даже полезным и стать романтическим периодом вашей жизни. Писать записки, раскладывая их в карманы одежды; присылать текстовые или фотопослания; вести разговоры по телефону, засыпая под голос любимого, – это очень мило.

- «Когда один уезжает в командировку, вся ответственность перекладывается на другого». Да, это так! Но мы же говорим о браке, в него вступают взрослые люди, которые должны быть готовы к ответственности. А если и не готовы, то никогда не поздно повзрослеть. В любом случае очень важно поддерживать статус отсутствующего партнера, держать его в курсе дел и спрашивать его мнение: например, непредвиденную покупку можно обсудить с ним по телефону. Это правило должно учитываться особенно в отношении детей. Не допускайте высказываний: «Твой папа неизвестно где шляется, а я тут с тобой. Вот приедет, и все расскажу!» Не надо понижать статус родителя – он, между прочим, зарабатывает деньги. Не следует и превращать его в «Бабу-ягу», отношения это не улучшит.

Как облегчить себе жизнь во время разлуки?

- Во-первых, самое тяжелое время – это вечер. В зависимости от срока со дня расставания мысли скачут от «ну ничего, скоро вернется» до «сил больше нет, умру тут одна, и никто не заметит». Следовательно, вечер надо плотно занять. Погрузиться в занятия с детьми, если они есть; читать или смотреть кино; учиться, например, в онлайн-формате; заниматься хобби. Зона риска – социальные сети, общение со старыми знакомыми или «бывшими», сайты знакомств (даже просто для того, чтобы развлечься). Часто вижу примеры, когда это «плохо кончилось».

- Во-вторых, поделите ожидание на временные отрезки – «еще долго», «уже скоро» и «пора готовиться к приезду любимого». Распределите по этим отрезкам свои дела. Вам будет потом приятно поделиться своими достижениями и успехами за время отсутствия партнера. Постарайтесь сделать максимум из того, в чем не требуется его участие. А то бывает так: он только на порог, а вы ему вручаете мешок с мусором, который стоял месяц.

- Еще один момент – не ссорьтесь на расстоянии. А если уж это произошло, миритесь, а свои эмоции переживайте с помощью листа бумаги. Ведь на самом деле вы почти наверняка наговорили все это просто потому, что скучаете.

- Пусть всегда ваша встреча будет праздником. Тогда в очередной командировке он будет ждать возвращения домой.

Скучать – это не страшно, а даже полезно! Для отношений может оказаться хуже, когда люди круглые сутки проводят вместе. Но это уже совсем другая история.

Всегда вместе, всегда рядом

Когда люди вступают в союз, они мечтают жить долго и счастливо, и самой лучшей им видится перспектива проводить вместе 24 часа в сутки. Хорошо, что для большинства это остается лишь мечтой. Быть может, это удивительно, но именно такое непрерывное общение друг с другом часто ведет к разрыву.

Правда, есть ситуации, когда муж с женой работают вместе, в одной организации. Это все же не совсем наш случай – ведь тогда у них есть большой круг общения и факторы, отвлекающие друг от друга. Совсем иное дело, например, семейный бизнес, или работа на дому, или жизнь на проценты от вложений, когда оба супруга не работают. Как показывает практика, после 5–6 месяцев такого постоянного пребывания рядом начинаются сложности. Какие?

✓ Частые ссоры из-за того, что претензии не откладываются, например, на вечер (а многие забываются), а обрушиваются на голову партнера сразу.

✓ Еще одна проблема – подмена ролей. Кажется, если муж работает дома, то он ничего не делает и должен помогать по хозяйству. В свою очередь так же думает и он: жена ничем не занята, и ее надо побольше нагрузить.

✓ Отсутствие смены картинок и персонажей вокруг приводит к эмоциональной усталости друг от друга.

Важно отметить, что есть пары, которые отлично себя ощущают в таком графике жизни, и эти проблемы у них не возникают. Что же делать всем остальным?

- Введите «час тишины» – время, в которое каждый из вас может побыть один.
- Найдите хобби и увлечения по душе. Не обязательно все делать вместе! Если один хочет на курсы фотографии, а второй прыгать с парашютом – делайте это.
- Четко поделите, а еще лучше распишите ваши обязанности. И не важно, относятся ли они к домашним делам или к вашему семейному бизнесу.
- Учитесь контролировать эмоции. Возможно, ссора раз в день – это даже пикантно. Но когда общение переходит в постоянный обмен претензиями, это грозит крахом брака. Чтобы направить энергию в другое русло, можно вести дневник, или рвать бумагу, или заниматься активным видом спорта, или, наоборот, дыхательными практиками.
- Устраивайте вечера общения. Ведь даже постоянно находясь вместе, люди часто не разговаривают друг с другом. Найдите способ выйти погулять или сходить в кафе вдвоем хотя бы раз в месяц.

Во всем важно равновесие. В отношениях тоже. Мы рассмотрели сложности, связанные с тем, что супруги все время вместе или, наоборот, часто расстаются. И вроде бы очевидно, что нужна золотая середина, но это не всегда возможно. Главное – чтобы любимые люди просто были друг у друга, а большинство проблем можно решить.

Дети

Планирование детей

После того, как два любящих человека создают семью, следующий, казалось бы, логичный шаг для них – это рождение детей. Но иногда мне хочется кричать: «Люди, не рожайте детей из-за слов «надо» и «пора»! Рожайте только по доброй воле!»

Было бы прекрасно, если бы наравне с брачными контрактами существовали документы, определяющие обязательства будущих родителей. Например: «Находясь в здравом уме и трезвой памяти, мы решили родить ребенка не ради его благодарности нам за сей чудесный шаг, а ради того, чтобы мы имели возможность его любить, обожать и вырастить хорошего человека. Мы осознаем, что он не будет сразу чудесным пупсом из рекламы. Что у него будут тонкие ручки и ножки и периодически (о ужас!) из его отверстий будет извергаться содержимое не очень приятного запаха».

В таком документе будет оговорено, что бесполезно папе ждать «лет пяти, когда с ним станет прикольно», так как ребенку в пять лет, вдруг обнаружившему папу, будет «прикольно» лишь тянуть из предка подарки. В таком договоре будущих родителей будет прописано, что если на ребенка без конца орать, бить его и высказывать свое недовольство, то в ответ вы получите обозлившегося человека... Ведь любую любовь, даже абсолютную, можно убить, если захотеть. Да, быть родителями сложно – кого мы пытаемся обмануть? Но, знаете, есть шанс, что все это вам понравится и вы захотите еще.

Мне часто приходится сталкиваться с такими обращениями: «Мне 34 года, 14 лет в браке. Сначала мы жили для себя, потом захотели детей. Но вот уже 7 лет ничего не выходит. Врачи не видят причин. Что делать – не знаю!» Когда мы начинаем разбор, почти всегда сталкиваемся с вопросом, который эта пара задавала себе: «А хотим ли мы завести ребенка?» Причин таких сомнений множество, они обыденны и на самом деле «психологичны».

Когда? Вопрос многогранный, ведь ответ на него зависит не только от возраста, но и, например, от денежного или квартирного вопроса. Если люди создали семью в юности, то часто у них возникает желание «пожить для себя», и деторождение откладывается на более позднее время. Здесь есть и психологический компонент: страх перед изменениями жизни и ответственностью, которую надо на себя взять. Влияет также укрепляющаяся с каждым днем привычка жить в привычном ритме. У людей внутри сидит страх попросту не справиться. Что делать?

Например, можно прибегнуть к тесту «Я 50 лет спустя». Сядьте вместе со своим спутником и смоделируйте свою жизнь в 70 лет. Какой вы ее видите? Есть ли там дети? А сколько им лет? Ведь можно родить и в сорок, но при этом усиленно вкладывать силы именно в свое развитие, чтобы стать ребенку интересными и, так скажем, «актуальными» родителями. Этот тест-модель можно делать много раз на протяжении жизни, он хорошо помогает выбрать «удачный» момент.

Отсутствие денег или поддержки со стороны родных – важный аргумент, но иногда преувеличенный. Выполните популярное упражнение – возьмите лист бумаги и разделите его на 4 части. В верхнем левом квадрате напишите минусы принятия решения, а под ним – его возможные последствия. А в правой части листа перечислите плюсы и их последствия. Например, такой минус, как «мало денег». Какие последствия? Они могут быть негативные («мы умрем от голода»), нейтральные («придется вести жесткий бюджет») и положительные («сменю работу перед наступлением беременности»). Когда нет готового решения, эмоции нам не помогают! Поэтому мы применяем рациональные параметры.

В вопросе планирования беременности нет одного рецепта для всех. У каждого союза свой индивидуальный жизненный план. Помните о главном психологическом табу – сравнении. Все семьи особенные, нет двух похожих. И ваш главный соратник в принятии решения – ваш партнер. Уверена, решение будет (или уже стало) мудрым и своевременным.

Психологическое бесплодие

«У вас все хорошо, лечите голову», – слышат некоторые женщины в кабинетах врач-гинекологов. Последние десять лет словосочетание «психологическое бесплодие» всплывает в разговорах все чаще. Его можно «диагностировать» в тех случаях, когда беременность не наступает более года при отсутствии медицинских причин. Основанием для этого психологи считают три группы факторов.

- Первая группа – «родом из прошлого». В детстве женщины могли происходить события, которые заблокировали у нее возможность наступления беременности ради «самосохранения». Например, семья жила очень бедно, и сама девочка испытывала лишения. Или, может быть, в ее детстве были эпизоды жестокости или насилия. Тут можно применить и схему, опирающуюся на психоанализ. В каждом из нас живет «внутренний ребенок». Быть может, он надломлен? Не получил всего, что ему было необходимо в детстве? Пока вы не реализуете его желания, превратиться во «внутреннего взрослого» вам будет сложно. Если взять не такое далекое прошлое, то это могут быть неудачные беременности, тяжелые заболевания, отношения, распавшиеся из-за возможной беременности. Аборты, сделанные в прошлом, тоже вводят женщину в зону риска.

- Вторая группа факторов лежит в плоскости настоящего времени. Например, на женщину давят родственники, они торопят ее, задают миллион вопросов. Муж мало зарабатывает, и у нее возникают опасения, что он не сможет обеспечить семью после рождения малыша. Еще одна частая причина (которая кроется в подсознании, и над ее поиском приходится поработать) – это страх потери внешней привлекательности или образа «молодой и красивой» женщины.

- Третья группа факторов контролирует мысли о будущем. Возникают различные опасения. Надежный ли человек мой муж? Сможем ли мы жить долго и счастливо? Что я смогу дать своему ребенку? Кому я буду нужна с ребенком, если муж меня бросит? Вдруг я не справлюсь одна с новыми жизненными обстоятельствами? И, конечно, это страхи – перед родами и болью, перед потерей свободы и сменой образа жизни. Худшая из ситуаций, когда у мужа и жены эти страхи совпадают и пара совместно создает барьер «абсолютного психологического бесплодия», подогревая друг друга сомнениями.

Что же делать с «психологическим бесплодием» и можно ли его «вылечить» самостоятельно?

- Первый шаг – расписать все плюсы и минусы от рождения ребенка подробно: на какие деньги вы будете жить; к кому сможете обратиться за помощью «в случае чего»; как вы будете отдыхать и развлекаться; когда выйдете на работу.

- Если причины кроются в прошлом, не исключайте психотерапию – она даст гораздо более быстрые результаты. Помните о чудесном методе арт-терапии: рисуйте свои страхи. Те страхи, про которые мы вспомнили выше, замечательно поддаются коррекции. Задайте себе вопрос: «Чего я боюсь? Какое оно?» – и вперед! Берите кисть и идите на поводу у своего подсознания.

- Придумайте особый ритуал. Например: «Я забеременею, когда посету Иерусалим» или «когда защищу диссертацию». Такие договоренности с самим собой отлично действуют, ведь подсознание концентрируется на достижении этой цели, и мозг отвлекается от темы зачатия.

- Применяйте аффирмации, например: «Я беременна, здорова и счастлива». Если вы будете их повторять по 50 раз в день в специально отведенное для этого время, мозг поверит и успокоится, разрушив все страхи, которые у вас есть.

- И, пожалуйста, не молчите. Говорите со своим партнером, не играйте в железную леди или каменного человека. Чувства, эмоции и страхи – это нормально! Вместе вам проще будет все преодолеть. И помните – чудеса случаются, вы творите их сами!

ЭКО, суррогатное материнство, усыновление

Тема, о которой я хочу сейчас поговорить, достойна отдельной книги. Так уж складывается наша жизнь, что вопросы о «нетипичных» способах появления детей на свет встают все чаще.

Озвучу для начала свою позицию, которая может не совпадать с позицией большинства. Я считаю, что главное, чтобы ребенок **БЫЛ**, а способ его появления на свет уже не так важен.

Кроме «природного» способа зачатия ребенка, какие мы еще знаем? ЭКО, суррогатное материнство и усыновление. Ко всем предложенным вариантам есть множество сложных психологических и даже философских вопросов. Что касается приемных семей, для них работает достаточно серьезная школа подготовки по всем аспектам новой жизни. А вот по двум первым категориям информации очень мало. Хотя, на мой взгляд, психолог должен быть специалистом, помогающим как семьям в программе суррогатного материнства, так и тем, кто готовится к ЭКО.

Обсудим основные моменты. Хочу сразу уточнить: быть может, пара настолько готова к этому шагу, что большая часть проблем им незнакома – тогда и не надо их у себя искать.

1. «Нестандартный» способ зачатия формирует у родителей комплекс вины, снижает самооценку и создает ощущение собственной несостоятельности. Я, отвечая на письма с просьбой помочь преодолеть эти сложности, всегда советую начать с посещения специалиста. Уж так сложилось, что это многофакторная модель, и невозможно дать простой совет из разряда «напишите письмо-прощение». Во-первых, в этом вопросе учувствуют минимум двое. Часто один из них – лидер в продвижении решения, другой – ведомый. Так кроме личностных проблем могут возникнуть сложности в партнерских отношениях. Если у вас нет возможности обратиться к психологу, начните с составления «дорожной карты» этой ситуации. Напишите вверху листа «будущий папа» и «будущая мама», от этих слов поставьте стрелочки вниз. Далее необходимо расписать, как объективно изменится жизнь обоих партнеров, подчеркиваю – не их обоих как семьи, а каждого из них. Тут следует учесть много моментов, например, ваш ли биологический материал используется. Записывайте как положительные изменения, так и отрицательные. Это поможет вам ответить на часть своих вопросов.

2. Второй большой блок вопросов связан с тем, «что люди скажут», надо ли говорить близким о выбранном способе. В частности, надо ли изображать беременность, если выбрано суррогатное материнство. Решение за вами! Дело в том, что окружающие обычно бывают не готовы к информации, выходящей за пределы их мировоззрения. Вам будут задавать много вопросов, которые смутят вас, поставят в тупик. Многих волнует, например, вопрос этичности редукции и заморозки эмбрионов. Большинство религий по-прежнему осуждает эти способы появления ребенка на свет. Если вы прибегли к ЭКО и для большинства ваших близких это не жизненно важная информация, то лучше оставьте ее при себе. У меня была клиентка, которая сделала ЭКО донорской спермой. Когда она рассказала об этом маме, у той случился инфаркт. Когда же выздоровление настало и они решились обсудить эту тему, то она услышала ожидаемые вещи: «Лучше бы живого мужика нашла на улице на одну ночь, чем так, дьявольским методом». Они были в ссоре, пока не родился нормальный здоровый мальчик, совсем не похожий на инопланетянина. Иная ситуация с суррогатным материнством. Если вы не планируете в будущем посвящать ребенка в особенности его появления на свет, беременность имеет смысл инсценировать. Если для вас этот вопрос решен в пользу правды, то и окружающие вполне ее переживут.

3. А вот вопрос, говорить ли ребенку о способе его появления на свет, достаточно новый для психологии. Большинство экспертов приходят к мнению – да, говорить. Ведь в большин-

стве случаев это ваш ребенок по крови, а вопрос, кто его родил, уже вторичен. Не рекомендуется делать это слишком рано – дождитесь конца острого подросткового кризиса, то есть после 17–18 лет. В ситуации с суррогатным материнством многие опасаются, что ребенок захочет встретиться с родившей его женщиной. Для того чтобы избежать такой стрессовой для всех ситуации, важно с самого раннего детства выстраивать с ребенком доверительные отношения.

Еще раз хочу повторить – важно, чтобы семья была счастливой. А способ появления малыша на свет не имеет большого значения!

Приемные дети

«Приемные дети» – попробуйте произнести эту фразу вслух и зафиксировать в сознании возникший образ. В каких красках он вам видится?

Тема приемных семей имеет у нас в стране явную серо-траурную окраску. Перед глазами сразу возникает ролик социальной рекламы: трагичная жизнь ребенка в детском доме – а потом пришли вы и спасли его. Это та мотивация, которую пытаются навязать, давя на чувства жалости, сочувствия и вины по отношению к брошенным малышам. Но если забыть на мгновение об эмоциях – хорош ли такой побуждающий мотив? Что должно двигать семьями, решившими взять приемного ребенка, и как подготовиться к этому шагу?

Скажите, а что двигает теми, кто решает, что пора родить ребенка? Желание осчастливить еще не родившегося человека? Потребность сделать доброе дело? Нет, ничего подобного. Детей рожают всегда из чисто эгоистических побуждений. Мы хотим «маленький комочек», хотим быть нужными и о ком-то заботиться. Мы не думаем о том, чтобы сделать доброе дело, совсем нет, мы думаем о себе! Но почему это плохо? Здоровый эгоизм – мощнейший двигатель. И он может быть ведущим в решении о появлении ребенка – неважно, родите вы сами или возьмете в семью приемного малыша.

1. Начните с откровенного разговора – даже не с супругом, а с самими собой. Послушайте себя, услышьте голос внутри себя (даже его тайные и не очень добрые мысли – они тоже важны). Готовы ли вы взять на себя эти заботы, поменять свою жизнь, найти в ней новый смысл, открыть иные горизонты, расставить по-другому приоритеты?

2. Прodelайте упражнения, связанные с построением образов и визуализаций. Какой вы увидите свою жизнь через год, три или пять лет?

3. Если при первых упражнениях вы нашли отклик внутри себя, пора готовить ближнее окружение. Конечно, начать стоит со своего любимого человека. Вы расширяете свою семью, и это решение должно быть общим и согласованным. Да, порой бывает не просто совместить интересы двух взрослых людей, но это важное условие. Никто не должен делать такой шаг под давлением чувств супруга или собственных эмоций.

4. На стадии принятия решения я **не советую** смотреть сайты, фильмы или ролики о детях в детских домах. Это поток эмоциональной информации, она будет давить на вас в иррациональной зоне, а здесь это ни к чему.

5. Вы с супругом пришли к пониманию, что решение ваше общее, и готовы к дальнейшим шагам? Отлично, но дальше надо проделать много разных действий, еще далеких от «принести домой маленький комочек счастья». И начать надо с себя – речь идет о вашем здоровье! Ответственное родительство – знаете такой термин? Он относится ко всем родителям, которые задумываются о сознательном планировании семьи. Следует начать с диспансеризации – полной проверки своего здоровья! Это важно.

6. Пора знакомиться... нет, не с детьми, а с нашей бюрократической системой! Я не думаю, что она так уж плоха. Если бы усыновление было простым вопросом, то в семьи брали бы много детей, но и возвращали бы в детдома немало, а вот это действительно ужасно. Поэтому сбор и оформление всех документов – необходимый этап, в том числе и для психологической адаптации будущих родителей.

7. Вы молодцы! Ведь вы дошли до этой стадии, а это свидетельствует, что ваше решение истинное и что вы достаточно целеустремленны для достижения цели! Теперь вас пригласят в Школу приемных родителей. Там вам расскажут о многих важных вещах и психоэмоционально подготовят к усыновлению ребенка.

8. А теперь самое приятное! Вы находитесь в паре шагов от достижения своей цели. Надеюсь, все это время вы визуализировали вашу счастливую семью, подготовили своих род-

ственников и друзей (ведь им неведомы ваши эгоистичные цели, и не все будут готовы их принять). Теперь можно покупать специальные детские штучки, готовить комнату и переживать разные другие приятные моменты.

9. «А рассказать, как выбрать ребенка?» – уже кричите вы мне. Но об этом ничего не будет. Как мама своих пятерых детей, как психолог, я не могу понять критериев этого выбора и поэтому начала с другого: «будьте эгоистами». Когда два взрослых человека приходят к решению, что их семья станет больше (даже выражение «завести ребенка» с позиции позитивной психологии кажется мне ущербным), они отправляют своеобразный посыл в космос: какого цвета будут глазки и волосы их малыша, загадывают его пол и характер. А в случае с приемным ребенком они могут еще и представить, например, возраст своего сына или дочки. Об особенностях детей разного возраста вам расскажут в Школе приемных родителей. Поэтому я против того, чтобы начинать усыновление с просмотра сайтов и «паспортов» приемных детей! Эмоции будут управлять вами, вы перестанете спать и есть, а в итоге можете прийти к тому, что ВАШИМ окажется совершенно «не тот» ребенок.

10. Часто про приемных родителей говорят: они герои, спасли жизнь, подарили ребенку надежду. Но не вешайте на себя эти медали! Это ребенок подарит вам любовь, счастье, полноту жизни и ощущений. Но вы должны быть к этому готовы, готовы быть настолько эгоистичными, чтобы начать делиться и с ним! Приемный ребенок или саморожденный – не должно иметь для вас значения. Это просто ребенок! Ребенок, которого вы принимаете на 100 % и не допускаете мысли об «обмене и возврате».

Мои слова показались вам жесткими, без налета романтичности? Ну что же, я даже рада! Это значит, что вы хотя бы задумаетесь и точно примете правильное решение.

Можно спасти детскую жизнь, а можно «убить» ее, однажды допустив мысль, что это же не навсегда, что всегда его можно вернуть. Я – за ответственное родительство, поэтому пусть я покажусь вам жестокой, но зато вы подумаете в миллионный раз и подойдете к данному шагу ответственно.

Чего боится будущая мама

Что известно о психологии беременных? Прежде всего, меняются процессы восприятия, и связано это с физиологией. В центральной нервной системе формируется очаг возбуждения, называемый доминантой беременности. Именно под влиянием доминанты меняется поведение, пристрастия, эмоции, даже характер женщины (хотя это временное явление), и появляются страхи. Страх у будущих мам много, и в большинстве своем они абсолютно нормальны.

Разберем их подробнее:

1. **«Боюсь родов»** – абсолютный лидер. Почему? Вариантов ответов много, истинных причин – меньше. Для рожаящих впервые – это страх неизвестности, потому что отсутствует опыт. Для рожаящих повторно, но имеющих негативный опыт, – это страх повторения боли. Согласно физиологии, пугающие мысли стимулируют выработку адреналина, который, в свою очередь, усиливает чувство страха. В рамках этого замкнутого круга беременные часто сталкиваются даже с паническими атаками – крайней формой страха. Еще один влияющий фактор – рассказы очевидцев. Ох, как же любит наш народ рассказывать страшилки! Увы, это особенность нашего менталитета. У иностранцев на вопрос: «Как дела?» – все и всегда «Ок». А в России можно сказать, что повезло, если ответят: «Нормально».

Что делать?

Найти круг позитивного общения. Не надо выискивать ужасы в Интернете! Напоминаю: адреналин, который вы сольете, только усугубит ситуацию. Читайте на форумах рубрику «Благодарность врачам», а не «Черные списки врачей». Зачем вам эта информация? Если цель – подобрать хорошего врача, зачем читать о плохом?

Посещайте группы психологической подготовки будущих мам или курсы подготовки к родам, там вы получите много знаний.

2. **«Вдруг я буду плохой мамой»** – не менее популярный страх. Те, кто уже стал мамой, скажут: «Не попробуешь – не узнаешь». Борьба с этим страхом достаточно сложно. Переубедить беременную женщину почти невозможно, а пока нет опыта – тем более.

Что делать?

Получать знания, накапливать теоретическую базу. Ходить в гости к тем, у кого есть малыши, читать истории многодетных мам. Тогда вы узнаете чуть больше о практической стороне вопроса. Ведь если я вам просто скажу: «Все мамы – хорошие!», – вы вряд ли поверите. Асоциальных личностей я в расчет не беру.

3. **«Я не буду сексуальной, красивой, желанной»**. Если бы все было так, продолжали бы люди размножаться? Если после первых родов все бы становились ужасными, то как мужья бы с ними жили? Как бы новых детей рожали?

4. **Страхи, связанные с предрассудками**: нельзя вязать, иначе будет узел пуповины (а что делать, если очень хочется?), нельзя вешать белье, смотреть на пожар, сидеть, скрестив ноги, и другие. У этих страхов есть рациональное зерно, в них проявляется мудрость поколений. Но всегда переводите их на язык логики. Вязать – это долго сидеть на одном месте, что повышает риск гипоксии малыша, а значит, он инстинктивно дергает пуповину и может запутаться. Пожар – негативные эмоции. Белье – головокружение. Если любой свой страх вы разложите по полочкам, он сам испугается и убежит. Делайте это мысленно, устно, письменно. Тогда вы во всем увидите другую сторону, все объясняющую. Станьте для себя аналитиком!

Хорошего вам настроения, благополучной беременности и легких родов!

Отношения с партнером во время беременности

Конечно, беременность – счастливая пора. Но часто женщина сталкивается и с трудностями этого периода: бушуют гормоны, меняются вкусовые пристрастия, мучает токсикоз, одолевают страхи. Все это изливается на партнера в виде нытья и упреков, в семье возникают конфликты. И такие ситуации не редки. Несомненно, беременная женщина должна прислушиваться к себе и своим желаниям, но вычеркивать интересы мужа тоже нельзя. Какие еще советы может дать психолог парам, ожидающим ребенка?

- Период вынашивания беременности важен, но это лишь этап в жизни вашей семьи. Помните, что следует говорить не только об ощущениях будущей мамы, но учитывать и чувства будущего папы.

- Беременные женщины, не утрируйте свое состояние. Это как в сказке про мальчика, который постоянно кричал «Тону!», а когда и правда тонул, никто не пришел ему на помощь. Безусловно, надо делиться своими ощущениями, но не преувеличивать их. А то к родам муж просто устанет слушать постоянные жалобы.

- Если это не запрещено врачом, то не стоит отказывать мужу в сексе. Эти вынужденные «голодные пайки» часто приводят к ссорам.

- Нельзя постоянно сравнивать мужа или жену. «А вот муж беременной соседки делает это... А вот беременная жена моего коллеги то...» В порыве добиться от партнера своего пары и сами не замечают, как начинают жить чужой жизнью.

- Еще одна рекомендация: не скрывайте эмоции! Это относится к обоим партнерам. Вы нормальный живой человек, просто помните, что и ваш партнер не каменный. Берегите друг друга и не забывайте о себе. И все будет хорошо!

Роды с мужем

Совместные роды всегда вызывают много споров: одни говорят, что готовы рожать только с мужем, другие – что никогда не станут этого практиковать. Раскрою тему с двух позиций: мамы пятерых детей и психолога.

Как мама, я «за» роды с мужем. Папа помогал при появлении на свет всех моих детей. Честное слово, одна бы я не родила! Муж был со мной даже во время кесарева сечения. Именно он первым брал наших детей на руки.

Муж – мое спокойствие и мозг в родах. Он контролирует ситуацию и задает грамотные вопросы. Он может встряхнуть меня и вернуть мне здравый смысл. Мы женаты 20 лет, и роды связывают и объединяют нас. И, да, наша сексуальная жизнь в полном порядке.

Но бывает иначе. Партнерские роды – это не залог вечного счастья. Люди рожают вместе и расходятся, не рожают – и тоже расходятся. Можно сказать однозначно: будет ли пара вместе, будут ли они любить друг друга, будет ли у них нормальная сексуальная жизнь – никак не связано с совместными родами.

С точки зрения психологии приоритетом в совместных родах должен быть комфорт всех, кто находится в родильном зале.

Мужчина может бояться крови, боли, страданий любимой женщины. Он может считать роды исключительно женским делом. Присутствие при родах для него может стать недопустимым по религиозным принципам.

Женщина может бояться стать непривлекательной для партнера. Некоторые не хотят, чтобы муж видел их в измученном состоянии. Несомненно, они имеют на это право. Я всегда принимаю доводы всех, кто против, но сама считаю, что раз уж родители делали ребенка вместе, то и счастье рождения надо испытать вместе. На занятиях для беременных я советую парам подумать о присутствии мужа рядом, в комнате ожидания. Ведь первые минуты после рождения вашего малыша уже никогда не повторятся. Мне кажется, это опошленный женский эгоизм – лишать мужа возможности видеть кроху и испытывать счастье вместе.

Каковы основные доводы против присутствия мужа на родах?

1. Мужчины падают в обморок.

Да, бывает. Если ваш муж боится крови, ему лучше побыть на схватках и выйти перед потугами. Тогда обморока можно избежать.

2. Женщина навсегда становится сексуально непривлекательной (или даже у него развивается импотенция).

Если бы это было правдой – представляете, сколько таких «калек» было бы на свете (особенно учитывая, что вне России практически все папы присутствуют при родах)? На самом деле результаты мужских опросов демонстрируют обратное. Пережив совместные роды, мужья смотрят на свою любимую совершенно иначе: растет обожание.

3. Мужчина в родах бесполезен.

Неправда: если папа подготовился, прочитал хоть одну книжку (не говоря уже про курсы), от него много пользы. Прежде всего, он – психологическая поддержка и опора. Он может пожалеть жену, погладить, сказать нужное слово. Он может мобилизовать женщину, когда это необходимо, помочь ей взять себя в руки. Он поможет и физически: сделает массаж спины, поддержит в хождении по коридору и будет полезен во многих других моментах.

4. Роды – это визуально страшный процесс, травмирующий психику мужчины.

В этот момент хочется высказаться жестко. Не слишком ли мы жалеем мужчин, заботимся об их комфорте и психоэмоциональном спокойствии? Когда люди живут в гармонии и

доверии, они должны быть опорой друг другу. Муж может не присутствовать при родах по множеству причин, но только не из жалости к самому себе. А если с женой случится что-то похуже родов и за ней придется утку выносить? Он ее бросит, потому что процесс неэстетичен? Захочется ли вам оправдать его? Вряд ли... Мужчина может не смотреть, как делают клизму или проводят осмотры, но в родах нет ничего ужасного и наносящего травму – я проверяла!

5. Когда ребенок родится, он не будет пупсом с картинки.

Нет, не будет. Покажите папе фотографии новорожденных, чтобы он не испугался и не накинулся на вас с криком: «В кого наш ребенок такой?»

Знаете, чем еще полезен папа? Он – свидетель процесса, человек, находящийся в более-менее здоровом уме и трезвой памяти. Он может задавать вопросы и порой принимать решения, спасающие ваши с малышом жизни.

В любом случае, решение о совместных родах должна принять именно пара! Это ваша семья, а партнерские роды – на то и партнерские, что решение о них должно устроить обоих.

Женщина после рождения ребенка

Вы родили ребенка? Поздравляю! Скажите, изменились ли вы сами после этого? Мы сейчас не будем говорить о послеродовых депрессиях. Приходилось ли вам слышать от близких или знакомых: «Ты стала другая»? Задумывались ли вы после этого: может, и правда что-то изменилось?

Конечно, после родов меняются не все женщины, но многие. Можно услышать, что, родив, мы становимся мягче – или, наоборот, в нас просыпается тяга к чему-то жесткому и даже экстремальному; что мы хотим и ждем от любимого романтики – или, наоборот, становимся закаленными и менее чувствительными. В чем причина этих психологических явлений? Из-за чего это с нами происходит?

Причина всех изменений, происходящих после родов, – гормональный фон. Это не плохо и не хорошо, это факт.

Что же может произойти с женщиной под влиянием гормонов? Нужно ли с этим как-то работать?

Вот самые частые перемены, о которых вам могут говорить:

1. Вы стали более плаксивой, «глаза на мокром месте».
2. Вы более раздражительны, к вам страшно подойти.
3. Вы «пустились во все тяжкие», у вас появилась тяга к приключениям, экспериментам, вас невозможно удержать на одном месте.
4. Вы теперь более осторожны. Возможно, у вас появились новые страхи и фобии – например, страшно ездить с ребенком на машине.
5. Вы потеряли интерес к жизни, стали вялой и апатичной.

Конечно, все индивидуально, и вы можете не обнаружить в себе этих перемен. Но с появлением ребенка у многих мам как будто включаются функции, которые раньше «спали».

Яркий пример – изменение отношения к самосохранению. Девушка, которая любила адреналин, скорость, эмоции, после рождения первенца стала ездить не быстрее 60 км/ч и теперь применяет весь набор страховочных средств. Еще одна молодая мама была свободолоубивой, активной, планировала выйти на работу через три месяца после родов, а теперь сидит со своим чадом дома и никуда не хочет. Все эти механизмы запускают гормоны.

Организм каждой женщины по-разному реагирует на набор гормонов, бурлящих в крови и во время беременности, и после родов. Но очень важно, чтобы изменения были позитивными и не затянули вас в депрессивное состояние. Есть общие правила, которые нужно соблюдать, чтобы мама была счастлива и жила в гармонии со своим крохой, мужем и окружающим миром:

1. Самое лучшее – профилактика! Если вы еще только ждете ребенка, говорите с мужем и близкими о возможных изменениях и сложностях и о том, что вам нужна будет поддержка.
2. Сон должен продолжаться не менее 8 часов в сутки (даже если вы спите урывками и понемножку). Первые месяцы после родов пользуйтесь возможностью прилечь и отдохнуть в то время, пока спит малыш. Все остальные дела и домашние хлопоты могут подождать.
3. Сбалансированная диета повышает сопротивляемость утомлению и развитию депрессии. Помните, что очень малый процент детей при грудном вскармливании реагирует на употребляемые мамой продукты – это один из устаревших мифов. Почитайте больше информации на эту тему и питайтесь вкусно и сбалансированно. Даже шоколадку для поднятия настроения вы можете себе позволить!
4. Каждый день делайте что-то, что доставляет вам удовольствие, то, что вы любите – от прогулки до вязания.

5. Общайтесь с близкими, друзьями, используйте телефон, скайп, посещайте сообщества мам в Интернете.

6. Если вы чувствуете, что вам нужна поддержка, то можете обратиться к психологу и пройти краткосрочную терапию, хотя бы удаленно, через скайп. Хорошо работает в таких случаях когнитивно-поведенческая терапия, которая предназначена для изменения мыслительных образов.

7. Испытывайте больше приятных эмоций. Радуйте себя даже мелочами!

8. «Тратить деньги на себя» – это еще один блок для многих женщин, особенно если семья ограничена в средствах. В этом случае отлично работает упражнение, которое поможет и в правильном распределении времени. Пишем подробный план на день (все дела, даже самые обычные), в конце дня вычеркиваем все, что сделали. Были «хорошей девочкой» (пункты «не пилила мужа», «не кричала на детей», «не сидела в телефоне» тоже подойдут) – вам премия, кидайте деньги в копилку. Она может быть небольшой, но к концу месяца накопится внушительная сумма. В этом упражнении есть одно условие – тратить накопленное на себя.

«Кто хочет – ищет возможности, кто не хочет – ищет причины». Эта фраза приходит мне на ум, когда я призываю молодых мам вспомнить о себе. Очень часто женщина кладет на алтарь семьи слишком много, а главное – саму себя, как человека и личность. Ей же – то, что останется от ужина, ей – последней в очереди обновки (все равно дома сидит); а когда мама вдруг захочет почитать книгу или посмотреть фильм, это вызовет глубокое непонимание близких – зачем ей время для отдыха? Она же в декрете отдыхает! Самое ужасное, что женщина начинает во все это верить. Но это полбеда. Многим просто лень выйти из этой колеи. Время идет, накапливается усталость, возникает эмоциональное выгорание, полностью пропадает мотивация. А потом появляется обида на отсутствие внимания со стороны мужа, пропадает из жизни секс. Вспомните мудрость: если вы не любите себя, вас не будет любить никто!

Знаете, я сама была такая! Однажды я просто заставила себя начать отдыхать, тратить на саму себя время и деньги. Потому что поняла, что мать-повар-уборщица-нравоучитель детям не нужна. Правило «детский сон с пользой на себя» стало неизменно. Почитать новую книгу (если мозг не напрягать, он впадает в спячку), посмотреть кино, наложить маску, сделать маникюр и педикюр – залог моего настроения. А если вам вдруг не дают этого личного пространства, покажите домочадцам разницу между отдохнувшей и замученной мамой – уверена, они выберут первый вариант и отправят вас в салон красоты.

Помните, что ваше эмоциональное состояние сказывается не только на вашем здоровье, но и на ваших близких. Всей семье нужна счастливая и довольная мама!

Послеродовая депрессия

В благополучной семье не так давно родился малыш. Муж работает, заботится о семье, мама сидит дома с малышом, занимается хозяйством. И вроде бы все хорошо... Но глаза молодой мамы всегда на мокром месте, ее ничего не радует, мир перестал быть ярким. Нередко дело даже доходит до развода. Гораздо реже такая пара задумывается о визите к психологу – а ведь именно к нему, а порой и психотерапевту, стоит обратиться супругам. То, что происходит с молодой мамой через месяц, полгода или даже год после рождения ребенка, называется послеродовой депрессией.

Еще Гиппократ упоминал о психозе, отягощенном инфекциями, после родов. Официально же диагноз «депрессия послеродового периода» был принят в 1968 г. С тех пор это заболевание внесено в международный справочник психических заболеваний как разновидность депрессивных состояний.

Каковы же симптомы послеродовой депрессии? У всех ли она бывает? Как ее распознать?

Первые дни после родов практически каждая мама испытывает множество разнообразных эмоций. Грань между ее смехом и слезами очень тонка. Объясняется это гормональным ураганом, который бушует в организме молодой мамы. Девять долгих месяцев гормональный фон менялся, теперь за считанные недели все переворачивается в другую сторону. Гипофиз начинает активно вырабатывать гормон пролактин (гипофиз же отвечает и за эмоциональный фон). Все эти изменения в первые 30 дней после родов принято называть постродовым стрессом. Но мы рассматриваем совсем иную тему.

В определенный момент накапливается усталость. Именно она, как правило, является отправной точкой депрессии.

Вот основные симптомы, которые описаны в медицинских справочниках:

- тревога (которая сопровождается сердцебиением, головной болью, чувством паники, навязчивыми действиями);
- субъективное чувство печали и грусти;
- отсутствие сил;
- плаксивость;
- бессонница;
- нарушение аппетита;
- подавленное настроение;
- чувство одиночества;
- идеи самоуничтожения. Женщина периодически испытывает угрызения совести, которые выражаются в восприятии себя как плохой матери и в чувстве стыда.

Но это все теория, научная база. А что делать на практике? Как помогаю я в таких случаях своим клиентам?

За время работы в родильном доме ко мне неоднократно обращались... мужья. К счастью, существуют отцы семейств, готовые видеть проблемы и отыскивать пути их решения. Женщине же в этот период очень сложно признать проблему и согласиться на помощь близких или специалиста. Ведь она искренне считает, что виновата сама, что не справляется, что ничтожна как мать и жена. Очень здорово, если близкие люди готовы помогать ей в этот момент, давать время для передышки, возможность сменить картинку перед глазами и перестать жить «днем сурка».

Еще одна важная и очень простая рекомендация – женщину в это время очень важно хвалить! Она должна получать адекватную обратную связь. Хотя это и очевидно, но хочется напомнить о нужности ласкового слова.

Если молодая мама – ваша жена, подруга, сестра или вы сами – замечает, что дни похожи один на другой, что ничего не радует, настроение всегда плохое, а глаза на мокром месте – остановитесь и задумайтесь. Быть может, нужна помощь?

Существует и простейший тест для самостоятельной оценки – **шкала депрессии Бека**. Тест есть в свободном доступе в Сети. Если возникли сомнения, попробуйте начать с него.

Послеродовые депрессии не принято лечить антидепрессантами. Для нормализации сна используют легкие успокоительные. В целом, лучший способ – отдых, понимание со стороны близких, разделение обязанностей, четкое разграничение дней на рабочие и выходные. К этому надо добавить живое и человеческое общение. Если психотерапия для вас невозможна – чаще общайтесь с подругами, гуляйте, обменивайтесь новостями.

В корне неверно мнение: «Такая ерунда, как депрессия, происходит только с бездельницами»! Возникновение послеродовой депрессии не зависит от того, какой по счету у вас ребенок, работаете вы или сидите дома. Кроме вреда и страданий, которые ощущает женщина, депрессия очень плохо сказывается на детях. Не понимая причин маминого состояния, они интуитивно принимают вину на себя. А ведь вы не хотите вредить детям? Тогда берем себя в руки и ищем решение по предложенной выше схеме!

Кризис в отношениях после рождения ребенка

На страницах этой книги мы уже обсуждали семейные кризисы. В этой главе речь пойдет о сложностях, которые могут возникнуть в семье после рождения ребенка. К сожалению, это одна из самых частых жалоб, с которой приходят ко мне женщины: «У нас маленький ребенок, но между мной и мужем теперь нет ничего общего, я не знаю, что меня держит рядом с этим человеком, вся жизнь перевернулась с ног на голову». Что же «сломалось» в отношениях двух любящих людей?

Забегая вперед, скажу: подобные проблемы возникают у пар, у которых на самом деле были сложности и до рождения ребенка. Просто каждый из них работал, встречался с друзьями, имел свои развлечения, поэтому расхождения не были такими очевидными. Например, разве вы раньше не знали о том, что человек проводит вечера за компьютерной игрой и не видит театр? Знали! Но вас это вполне устраивало. Муж сидит себе дома, а вы делаете то, что вам комфортно. А теперь? Вы целый день с ребенком, для вас общение с мужем – глоток свежего воздуха, а он... А он живет в прежнем своем режиме и не понимает, почему вы его хотите лишить любимой компьютерной игры.

Бывает и еще одна ситуация, порождающая этот кризис. Она называется «не нагулялись» или «не притерлись». Происходит это, когда беременность наступает очень быстро и люди не успели побыть вдвоем. Конечно, здорово, когда накал чувств таков, что вы все делаете вместе, всему учитесь вместе. Но так бывает не всегда. Что же делать?

- Подобный кризис в отношениях бывает не у всех, точнее, у меньшинства.
- Начните с объективного анализа ситуации. Что на самом деле изменилось в партнере, а что было и раньше? Для этого напишите все, что вас беспокоит, на листе бумаги и отметьте рядом: «было – стало».
- Если «было», то спросите себя, что вы хотели бы изменить? И можете ли вы требовать этого от своего партнера?
- Как такового **отцовского инстинкта не существует**. Поэтому, если ваши претензии из разряда «он не помогает мне ухаживать за ребенком» – учите мужа этому! Делайте все вместе с ним и рядом с ним. Введите отдельные обязанности для мужа – например, он может купать малыша или стричь ему ногти. Хвалите его, например: «Милый, так, как наш малыш улыбается тебе, он не улыбается больше никому». Можно рассказать, что ребенок скучает, что показывает рукой на папино кресло. Ложь? Нет, небольшая женская хитрость!
- Планируйте ваш досуг. Вы устали от сидения дома, он устал от вашей «пилы». Договоритесь с бабушкой, сестрой или найдите няню, соседку, знакомую, которая посидит с малышом раз в неделю. Побудьте вдвоем вне дома. Но это не значит поехать в магазин за продуктами! Погуляйте, поговорите, сходите в кино.
- Введите правило: «Кто первый возьмет в руки телефон, тот – дурак». Я не шучу! Представьте картину: вы сидите в соцсетях, а потом отрываете голову от монитора и ждете внимания от мужа. А ему тоже интересен телефон! Супруги «зеркалят» друг друга, как и дети – родителей. Введите запрет на использование гаджетов на время общения друг с другом.
- Ежедневно у супругов должно быть свое, «взрослое» время. Когда малыш спит, когда он занят собой или тихо гулит, говорите друг с другом, буквально обо всем: о достижениях и новых умениях ребенка, делах на работе, родственниках, книжных новинках – о чем угодно!
- Найдите себе занятие, которое выходило бы из рамок «муж-ребенок». Читайте книги, вяжите, пеките, ведите блог... Найдите компанию по интересам – на детской площадке, в развивающем центре, региональном интернет-сообществе. Вы должны быть интересны себе, только тогда вы будете интересны партнеру!

- Не пытайтесь изменить человека, не предлагая что-то взамен. Если вы говорите: «Проводи со мной больше времени», – то качество такого совместного досуга должно зависеть и от вас!

- Ну и главное! Спросите себя: «Люблю ли я его?» Любите? Как здорово! Тогда найдутся силы решить любые проблемы и даже такой кризис будет вам по плечу!

Естественное родительство

*Родители – это благодарная аудитория для появляющихся время от времени различных теорий воспитания. Была мода на Зайцева, на «японскую систему» (по которой до 6 лет детям все позволяют), на французских не плюющихся детей и на много чего еще. Мы, желая своим детям самого лучшего, с радостью пробуем разные новшества. А иногда новое – это хорошо забытое старое, как в случае с **теорией естественного родительства**. Везде есть свои плюсы и минусы. Разберем их на примере этой теории.*

Главный плюс естественного родительства состоит в том, что этой методике не надо учиться, платить деньги или слушать чьи-то лекции. Главное – слышать себя и «зов предков». Именно об этом и говорила в своих книгах основоположница теории Жан Ледлофф.

В родителей природой заложено все, что необходимо ребенку, и спорить с этим я не вижу смысла.

В современном мире реализовать естественное родительство достаточно просто. У многих мам есть возможность быть рядом с ребенком достаточно долгое время, отдаваться ему в полной мере. Для многих родителей стало нормальным не отделяться от ребенка: малыш вместе с ними путешествует, познает мир, находится всегда рядом. Исследования, которые проводятся специалистами разных профессий, подтверждают, что дети в такой связке вырастают уверенными в себе, спокойными, с адекватной самооценкой. Конечно, это плюс этой теории.

Теория естественного родительства рассматривает и сам процесс родов. Со временем, когда появилось много желающих заработать на этом знании, первое, с чего начали коммерциализацию, – это роды. На самом деле, даже сама Ледлофф не призывала к домашним родам, она говорила о естественных родах! В них есть такой набор факторов: минимум света, звуков, лекарственных вмешательств. Но она никогда не отрицала помощь медперсонала в случае необходимости. Навязывание домашних родов школами естественного родительства я считаю минусом. У родителей должна быть адекватная информация обо всех сторонах процесса родов и его непредсказуемости. Кстати, большинство рожениц не возражают против вашей акушерки или доулы в родзале.

Пропаганда грудного вскармливания, конечно, является плюсом теории естественного родительства. Но мне приходилось сталкиваться в своей работе с женщинами, которые взрастили в себе чувство вины после кесарева сечения, реанимации или невозможности грудного вскармливания. Грудное вскармливание – это однозначно хорошо. Но надо помнить, что ситуации бывают разные и от способа родовспоможения или вскармливания не зависит, «плохая» вы мать или «хорошая»! Эти вещи не связаны между собой!

Еще один пункт – ношение ребенка на руках или в слинге. Психология выступает за тактильный контакт между родителями и ребенком, особенно в первый год жизни. Это очень полезно для развития ребенка. И поверьте, до самой школы свое чадо на руках вы носить не будете.

Педприкорм – то, к чему многие приходят интуитивно, особенно при втором и последующих детях. Это, во-первых, удобно. Во-вторых, позволяет избежать избирательности в еде. В-третьих, если мама в это время занята ребенком, а не телефоном, то есть шанс сформировать у малыша грамотное пищевое поведение в будущем. Наконец, педприкорм – это очень просто. Но слишком долго мы жили с прикормом по схемам, и эта простая и полезная вещь тяжело приживается в современном обществе. Если вы не готовы сразу же перевести ребенка за общий стол – комбинируйте. Используйте при кормлении как традиционные баночки с детским питанием, так и кусочки из вашей тарелки.

Отказ от насилия – как словесного, так и о физического – очень близок современной психологии. Одно не радует: классическая школа естественного родительства признает ребенка достаточно взрослым после прекращения грудного вскармливания (как это было в племенах, про которые писала Ледлофф – но в них кормили и до 7 лет). Психология это не одобряет. В возрасте 3–8 лет ребенок остро нуждается в маме, ее поддержке и опоре. Перевод старшего ребенка в ранг взрослого после рождения младшего (а старшему может быть 2–3 года) также не приветствуется детской психологией.

Отказ от прививок и естественная гигиена (ранее высаживание) – темы, которые я не хочу поднимать из-за большого количества споров, которые они вызывают. Скажу только, что своих детей я прививаю и не высаживаю.

Это основные моменты, которые говорят нам, что данная теория – это лишь преобразование всего того, что заложено в большинстве из нас. И иногда можно не учиться ничему, достаточно слушать себя и любить своего ребенка.

Обращение к папам

Дорогие папы!

Как здорово, что вы у нас есть! Без вас наша жизнь была бы скучной. Мы любим и заботимся о вас. Этому нас учат СМИ, умные книги и журналы. Нам дают советы, как вас подбадривать, хвалить и мотивировать, какие слова говорить. Но иногда, совсем чуточку, не бывает ли у вас ощущения, что это – игра в одни ворота и невозможно только брать, ничего не отдавая взамен?

Нет, я не о деньгах и подарках. Порой ваша любимая, находясь целый день с малышом, ждет вас с работы как солнца ясного. Ей хочется получить от вас эмоциональную подпитку и услышать доброе слово, поделиться новостями об умениях вашего ребенка и узнать, что произошло у вас за день. И правило «сначала накорми, баньку растопи, потом разговоры говори» она иногда забывает. Простите ее и поймите. Поверьте, если вы скажете жене пару добрых слов и потратите время на нее, а не на телефон или компьютер, это вернется вам с процентами!

Дорогие папы!

Любите своих детей! Пусть вам кажется, что папа не может быть нежным, ласковым или ваш малыш ничего не понимает – это не так! Вы для него – важный человек, он любит вас лет до двух безусловно, просто потому, что вы папа!

Не превращайтесь сами и не позволяйте жене превращать вас в угрозу. Ребенок видит вас редко, зато в ваше отсутствие слышит такие напоминания: «Не сделаешь – скажу папе. Вот папа придет – и накажет».

Ребенок и общение с ним – это вложение в ваше будущее!

Если вы живете, пропагандируя запреты и применяя в качестве воспитательного метода ремень, не удивляйтесь, что через 10 лет вы станете ребенку чужим. Любите своих детей просто так! Ведь ваш малыш – это наполовину вы, а не только ваша жена или теща. Разве есть что-то трогательнее маленьких рук, обнимающих вашу шею, и ребенка, говорящего с придыханием: «Па-па»? Когда в следующий раз вы решите «воспитать» или «поучить жизни» ваше чадо, подумайте об этом. Никто и никогда не будет вас любить так – безвозмездно и всей душой. Не разрушайте это чувство любви!

А сейчас пойдите и расцелуйте своих домочадцев просто так. И, возможно, сегодняшний вечер заиграет совсем другими красками!

Роль папы в жизни малыша

Папа – удивительно полезный человек!

Когда же он должен подключиться к воспитанию ребенка? Мой ответ – вчера, а еще лучше, позавчера.

Еще когда мама ждет малыша, папа должен быть рядом, говорить с ней, холить и лелеять ее. Совсем не обязательно заставлять его говорить с ребенком. Большинство мужчин представляют подобные беседы, как разговор с животом. Их можно понять. Они не носят малыша внутри, не ощущают его, чего от них хотеть? Если будет комфортно маме, она будет любима – этого вполне достаточно. Психологические травмы, зажимы, полученные человеком еще до рождения, во внутриутробном периоде, вызваны почти всегда именно переживаниями и стрессами, а порой даже просто мыслями мамы.

Чудесно, если папа занимается малышом с первых дней! Не отдаляйте его от новорожденного. Не бойтесь ему доверять. Наоборот, придумайте папе обязанность. Пусть считает, что выполняет ее только он. Наш папа, например, всем детям подстригает в младенчестве ногти, искренне считая при этом, что подстригает только он (хотя, конечно, если он уезжает в командировку, то за ножницы берусь и я, но охаю и делаю вид, что никто не стриг в этом доме ногти в его отсутствие).

Папа может все, что угодно! Проблема в том, что маме в это сложно поверить. Мама понимает, что она самый важный человек для ребенка, и зачастую отодвигает папу.

Но дети растут, и правильно, если «папино время» будет расти вместе с ними. Папа вполне может дать маме поспать утром часок. Папа может гулять и кормить. И папе очень важно знать, что он нужен. К сожалению, то, что нам кажется обереганием мужчины от домашних забот, иногда оборачивается проблемами для нас самих. Часто от своих клиенток я слышу: «Я хотела, чтобы муж отдыхал, не занимался детскими проблемами». А от клиентов: «Меня отодвинули, дети меня не уважают, я им не нужен, по любому поводу они идут к маме». И это весьма распространенная претензия мужчин.

Современное общество приучило женщин оберегать мужчин от всех забот, а надо ли это?

Ответ однозначный: дети – это общая забота, и папу надо максимально привлекать к этому процессу. Важно помнить: как бы жизнь ни сложилась, родителями вы будете всегда!

Папа должен отвечать за образование, развлечения детей, хотя бы на уровне совещательного голоса. Ведь мудрая женщина знает, как «помочь» мужчине принять правильное решение.

Конечно, папа важен мальчику, но не менее важен и девочке. Играйте вместе в настольные игры, читайте книги. Кто лучше папы может придумать сказку? Когда после рабочего дня язык толком не шевелится и глаза «в кучку», папа, укладывая детей, сочинит фантастическую сказку, объединив все свои знания. Золотая рыбка будет легко сдавать годовой отчет, а Иван-дурак проводить переговоры с конкурентами. Отличное познание мира получается!

Папин статус в жизни детей – в маминых руках. Дети не только не должны слышать ссор и разборок между родителями, но и маминых «тайных» разговоров о папе с подругами. Никогда не забуду, как у меня на приеме была мама с пятилетним сыном. Я попросила мальчика нарисовать семью. Все люди как люди, мальчик рассказывает о них... и вдруг произносит: «Это папа». Смотрю с непониманием, ведь я искренне думала, что на рисунке изображена собака или кошка. Он поясняет: «Мама всегда тете Л. говорит: “Мой козел”». Вот у ребенка и сформировался такой образ в голове. А пришли они, кстати, с проблемами по поводу «неприятя»

ребенком отца и возникающих на этом фоне конфликтов между родителями. Что тут скажешь? Следите за своей речью.

Но и папы, бывает, бегут от детей в отсроченное счастье: «Мне с ним сейчас не интересно, вот пусть подрастет лет до пяти!» Дорогие папы, у теории привязанности нет такого варианта развития событий. Когда он подрастет, то в 80 % случаев его общение с вами будет состоять из одних «купи», «хочу», «дай денег». А близким человеком будет мама. Время бежит быстро, а «папа» – гордое звание, которое надо заслужить. Выдать свой биоматериал мало. Вы войдите в жизнь ребенка здесь и сейчас, он ждать не может, а игра в «танчики» или друзья в баре – вполне.

Я совсем не призываю требовать от папы ходить по струнке, причем всегда в костюме и при галстукe, не играть в компьютерные игры или не лежать на диване. Во всем должна быть золотая середина. Организуйте досуг семьи, посоветовавшись с супругом. Столько сейчас интересных мест, которые можно посетить! Парки, музеи на открытом воздухе, контактные зоопарки, конные прогулки... И еще один прекрасный способ провести время – семейная фотосессия. В конце концов, можно просто поехать на дачу или в гости, а в машине включить погромче диск с детскими песнями и орать их всей семьей!

Я встречаю так много чудесных пап! Они нежные и заботливые, любящие и отдающие всего себя семье. Эти папы помнят, что их главная функция – формирование силы духа и поддержка ребенка (в то время, как мама – это любовь и подпитка). Спасибо моему любимому мужу, что он именно такой папа!

Когда папа много работает

Есть такая сложность во многих семьях – папа много работает. И мамы, заливаясь слезами отчаяния, пишут письма с вопросом: «Как вырастить из ребенка гармоничную личность, если нашего папы никогда нет рядом и он мало участвует в жизни малыша?» Несомненно, отец в жизни ребенка значит многое: он – его опора, поддержка и уверенность в себе.

Когда папа включен в воспитание детей или просто проводит время рядом с ними – это хорошо. Но это не всегда возможно! В современном мире работа для мужчины – это не только финансовая обеспеченность, но и самореализация, уверенность в себе, возможность преодолевать сложности возрастных кризисов и повышать самооценку. На самом деле, большинство женщин выбирают своего партнера именно за эти качества, но когда появляется малыш, их приоритеты меняются.

В очередной раз предлагаю начать с разговора. Оцените, возможно, письменно, все плюсы, которые дает семье такая загруженность отца. Ведь то, что папа много работает, зачем-то вам всем нужно? Возможно, это дает возможность путешествовать, или позволять себе вкусные и качественные продукты, или другие блага. Опишите это для себя и поймите, сможете ли вы жить на том же уровне, если добытчик будет меньше работать?

Очень большое значение имеет качество того времени, которое вы можете провести вместе. Мужчине важно понять, что и семейная жизнь – это нагрузка, пусть приятная и приносящая удовольствие. Дорогие папы, помните, что дома вас ждут и там вы тоже нужны! Приходя с работы и перекусив, уделите внимание вашей семье. Поиграйте с детьми, поговорите с женой. Кстати, секс – отличный отдых. Поверьте, час, эффективно проведенный вместе с семьей, может стать залогом долгих и продолжительных отношений.

Очень часто раздражителем является не папина загруженность на работе, а то, что, приходя домой, он тратит свое свободное время на компьютерные игры или гаджеты. Мы разберем это подробнее в главе про зависимости. А тут хочется напомнить, что семьи в последние годы часто рушатся именно из-за этих пристрастий. Подумайте, взвесьте, что вам ближе, роднее и нужнее – «танчик» или жена? Думаю, вывод очевиден.

Задача для мамы – пусть папа будет в жизни ребенка, только не «страшилкой», когда о любом проступке мама грозит сообщить папе. Линия должна быть выстроена по-другому: «Как здорово у тебя получается ехать на велосипеде, папа похвалит!» К мнению папы можно апеллировать по важным вопросам, говорить, что вы обсудите это на семейном совете и решите.

Было бы замечательно, если бы у папы с детьми были свои ритуалы. Например, игра в мяч по выходным, приготовление омлета по особому рецепту для мамы или особенная церемония прощания перед работой. Такие милые моменты надолго запечатлеваются в памяти детей.

Пусть папа в течение дня звонит ребенку для того, чтобы просто сказать ему «привет». А у более старшего узнает содержание его дня, мысли и планы.

Совет для мамы – разнообразьте свой день! Если ваша жизнь насыщена событиями (что возможно даже в декрете), вы не будете выливать негативные эмоции (порой несправедливые) на своего любимого и заражать этим же детей.

Он не только папа, но еще и муж. Несмотря на его график, позвольте себе хотя бы пару дней в месяц проводить наедине друг с другом. Устраивайте романтические вечера: с поцелуями, объятиями и добрым фильмом. А уж какое у этого вечера будет продолжение – решать вам.

Папа в декрете

Когда в семье рождается малыш и мама уходит с работы, чтобы ухаживать за ним, – это вполне привычно. Но все чаще у нас в стране (на Западе это более распространено) в декрет уходит папа. Несомненно, основная причина – это финансы. Если мама больше зарабатывает во имя качества жизни семьи, именно она выходит на работу через 3–6 месяцев после родов. Бывает и так, что папа оказывается безработным или супруга не хочет терять выгодную должность.

Какие есть подводные камни у такого явления, как «папин декрет», и как через них переплыть?

1. «Не мужское это дело». В одной из глав этой книги мы подробно говорили о мужских и женских обязанностях. Почему уход за ребенком – не мужское дело? Что зазорного в том, чтобы посвящать себя своему ребенку, играть, развивать и ухаживать за ним? А если в папе спит новый Макаренко? Давно известно, что лучшие педагоги – именно мужчины, они смотрят на детей немного иным взглядом, сочетающим в себе орлиный надзор, волчью борьбу за потомство и бесконечную детскую радость от познания нового, поиска приключений. На самом деле с папой, который сделал подобный выбор, ребенку, возможно, будет и интереснее, чем с мамой. А для нее останется самое приятное – приласкать, поцеловать, спинку погладить. Я считаю, что ухаживать за своим ребенком 24 часа в сутки – это нормально.

2. «Папе тяжело». Тяжело, конечно, – а кому, как говорится, легко? Но ведь это не усилие над ним, а прежде всего его мужское ответственное решение. От физической тяжести этого «бремени» его должна уберечь смена режимов отдыха и нагрузки. Надо позаботиться (как и тогда, когда в декрете мама) о возможности смены обстановки, наличии хобби и, возможно, своего небольшого заработка. Но многих волнует именно психологическая сторона вопроса и пресловутое «что люди скажут». Ничего не скажут, если вы будете сами уверены в этом выборе.

3. Часто такой вариант выбирают семьи, где папа работает дома. Случается, что из-за круглосуточного пребывания рядом резко портятся отношения между супругами, и маму отправляют на работу во имя спасения семьи. Тем самым мужчина ставит себя на место супруги и начинает больше ее ценить.

4. «Это вредно для ребенка» – есть и такое мнение. Чем же вредно? Ведь ребенка не лишают мамы, он получает ее любовь и заботу. Детям важно, чтобы с ними рядом был любящий человек, а теория привязанности одинаково хорошо работает на обоих родителях.

Папа в декрете – это возможно, и для все большего количества семей становится нормой жизни. С точки зрения психологии в этом нет проблемы или противоречия. Ведь принятые когда-то наукой и обществом устои могут меняться вслед за новшествами жизни.

Мама на работе

Должна ли мама работать? Мама ничего не должна, кроме заботы о своем ребенке. А вот может ли она позволить себе работать или, наоборот, не работать – это вопрос.

Я считаю, что два момента имеют значение:

1. Маме должно быть комфортно.
2. Дети должны видеть счастливую маму.

Есть женщины, которые созданы для домашнего хозяйства и занятий с детьми. Мой жизненный опыт показывает, что тех, кто этим занимается, получает от этого удовольствие и реально успешен в этой сфере – меньшинство. Я преклоняюсь перед их терпением, выдержкой, идеальной чистотой в доме, вкусной едой, самостоятельно сшитыми шикарными нарядами, сваренным мылом, детскими праздниками, урожаем на огороде и всем остальным.

Есть промежуточная категория – женщины сидят дома, потому что их вынудили обстоятельства. Муж настаивает на этом, работы нет, детки болеют... Это не очень хорошо, и в этом случае надо обязательно искать для себя реализацию в чем-то другом. Мама должна быть довольна собой!

И наконец, есть те, кто работает. У этой категории тоже бывает крайность – с работы в роддом, на работе до ночи... Детей не видят. Как мне кажется, об их счастье говорить не приходится. Но есть и те, кто и работает, и с ребенком успевает заниматься, и дом в чистоте держит... И все довольны. Мама самореализована, повод надевать каблук у нее есть, как есть и места, где и себя показать можно, и людей посмотреть.

Итак, по каким основным причинам мамы обычно выходят на работу? Это будет вашим первым заданием: понять, зачем вам туда надо? Если найдете подходящее объяснение, то получится и ответить на свой вопрос.

1. Мама обеспечивает финансовое благополучие. Ну что тут можно обсуждать? Если мама должна кормить семью, она идет и зарабатывает деньги, независимо от того, хочет она этого или нет.

2. «Все же что-то делают, и я хочу». В этой ситуации в первую очередь следует отключить соцсети и прекратить себя сравнивать с кем бы то ни было. Потом проанализировать: кто те «все» и кем они на самом деле работают. Можно задуматься о поиске хобби или начать воспринимать свой декрет как возможность личной реализации.

3. «Я потом никому не буду нужна». Тут пора работать с самооценкой, обратите внимание на главу, посвященную этой теме.

4. «Я просто очень люблю свою работу». Нередко в душе у женщины идет настоящая борьба: она разрывается между своим ребенком и желанием заняться любимой работой. Понятно, что ребенок побеждает, но женщина ощущает себя несчастной. А каково одно из первых правил? Да! Мама должна быть счастлива. Все больше женщин находят способы договориться с работодателем о сокращенном рабочем дне или гибком графике, совмещая эти две привязанности.

5. «Дома скучно, я деградирую». Друзья, читайте книги, это здорово развивает и поддерживает тонус мозга. Существует огромное количество онлайн и офлайн-курсов по обучению различным профессиям или повышению квалификации. Сейчас все больше женщин используют декрет для поиска себя в профессиональном плане, и, по-моему, это чудесно.

Должна или нет мама работать – вопрос бесполезный. Каждая семья, каждая женщина решает для себя. Важный момент – необходимо сохранить гармонию в семье. Уверена: вы найдете свой, идеальный вариант.

Гиперопека

Гиперопека – хорошо или плохо, и где границы разумного?

Согласно словарному определению, гиперопека (или гиперпротекция) – это такой стиль воспитания и взаимоотношений в семье, при котором ребенка чрезмерно опекают и контролируют. Ключевое слово – «чрезмерно». Несомненно, детям нужны забота и любовь, поддержка и контроль со стороны родителей. Однако точно так же им необходимо пространство для развития и постижения собственных возможностей. Проблемы начинаются тогда, когда родители игнорируют вторую половину условий роста.

Если ребенок хочет есть или спать и мы помогаем ему решить эту потребность – это забота. Если мы пытаемся решить за него и убедить его в том, что он хочет есть, спать, гулять, играть, – это чрезмерно. Пока ребенок маленький, такая опека не выглядит страшной. Но время идет – и вот мы уже решаем, как ему общаться со сверстниками, кого выбирать в друзья, как он должен думать, говорить, чувствовать, принимаем за него решения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.