

РОДИТЕЛЬСКИЙ ВСЕОБУЧ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

# ОБУЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНЫМ СПОСОБАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО РЕШЕНИЯ ВНУТРИСЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ



«Дружная семья — основа счастливой жизни. Когда в семье царит гармония, любовь и взаимоуважение каждый член этого маленького построенного мира испытывает чувства заботы, радости и собственной значимости.»

*Подготовила Психолог Василевич Н.А.*

- К сожалению, с проблемами в семье сталкивается практически каждый. Многие уверены, что в состоянии самостоятельно справиться, но не всегда это получается; в отчаянии мы бежим за советом к друзьям или и вовсе уходим от проблем, оставив их нерешенными.

Чтобы преодолеть **семейный кризис**, необходимо выявить причины семейных проблем и разобраться чем они были вызваны.

# Причины семейных проблем

- Алкоголизм. Пагубные привычки.
- Финансовые трудности.
- Нет жизненных целей.
- Отсутствие взаимопонимания с родственниками.
- Нет любви и уважения.
- Быт.
- Не сошлись характерами.
- Неверно расставлены приоритеты.

- **Алкоголизм. Пагубные привычки**

**Основная причина разлада в семье — это вредные привычки** (алкоголь, употребление наркотиков, курение, азартные игры и т. п. ).

Проблема алкоголизма присутствует в каждой третьей семье. Жить с алкоголиком невозможно; страдают все члены семьи, детям наносится глубокая психологическая травма. Нередко алкоголики применяют физическую силу и способны на убийство, о чем говорит статистика уголовных преступлений.

Проблема наркотиков ровно так же устрашающе влияет на семью, как алкоголизм. Люди с сильной игровой зависимостью не менее опасны, стоит только запретить им играть, и последствия неминуемы.

К сожалению, справиться с данной проблемой не так легко, так как люди с подобными вредными привычками с нарушенной психикой. Всем родственникам нужно быть психологами, чтобы самостоятельно преодолеть эту ужасную проблему. Однако немаловажно подготовить члена своей семьи, страдающего алкоголизмом или другой пагубной привычкой для предстоящего похода к специалисту.

Несмотря ни на что **в доме должна присутствовать спокойная обстановка**. Кто-то должен взять на себя ответственность за радостное детство детей и здоровье престарелых родителей. Не стоит усугублять ситуацию скандалами, обвинениями и т. п. Постарайтесь окружить всю семью любовью и заботой, и это сыграет значимую роль в поиске взаимопонимания.

Что касается сложных случаев, когда больной опасен и совершенно не осознает своих поступков, следует отправить его в специальное учреждение для лечения.

- *Финансовые трудности*

Одной из существенных проблем являются материальные вопросы. Около 40% семей страдают, из-за скандалов, возникающих на финансовом поприще. Низкая заработка не дает возможности решить жилищные проблемы, достойно воспитывать своих детей, заплатить за учебу и т. п., и это проблема социальная. Не прибавляют оптимизма случаи с банкротством фирмы или развалом семейного бизнеса, что сильно зависит от экономики.

Подобных проблем можно было бы избежать, но нет уверенности в завтрашнем дне. Материнский инстинкт напоминает о себе, современные дети не понимают отсутствия денег в семье, портятся отношения не только между супругами, но и между родителями и детьми; приходится искать дополнительные средства и тем самым накапливать долги.

**Финансовые сложности приводят к личной неустроенности;** начинаются упреки, чаще в сторону супруга.

Чтобы решить данную проблему в семье, не нужно пилить мужа изо дня в день, важно определить суть конфликта, понять: откуда «корни растут». Возможно, проблемы на работе или ваш супруг в поиске лучшей должности. Главное, разобраться спокойно.

Ничего нет зазорного в том, чтобы и супруга работала, в этом есть свои плюсы (развиваться полезно). Приумножить доходы можно при помощи дополнительного заработка в интернете.

**Важно поддерживать друг друга.** Понимая ситуацию и преодолевая трудности вместе, семья только отличится своей крепостью и взаимопониманием.

## • *Быт*

Не всегда получается успеть выполнить все обязанности в доме. Весь день на работе, шумные дети, что и делают, как только устраивают беспорядок, а нужно убрать, постирать, приготовить, помыть посуду, сходить в магазин и многое другое; и на все это 3–4 часа в будние дни и выходные. Разделить эти обязанности не так-то просто между мужчиной и женщиной. Из всего перечисленного супруг может взять на себя поход в магазин, а остальное, как правило, дела женские.

Не имея времени на романтику, любовь и совместное времяпровождение, супруги раздражаются по любому пустяку, ссорятся, накапливают обиды. Как же быть?

Главное, понять, что мужчина не будет стирать белье и мыть полы. Это проблема женщины. Уходить от мужа по этой причине неразумно, скорее **муж не выдержит необоснованных обид**, так как мужчины мыслят иначе. В данном случае можно рассчитывать на помочь за волшебные и ласковые слова, которые так любят мужчины.

Лучше всего не принимать во внимание быт, как некую серьезную преграду в отношениях, особенно женщине, ведь из-за ее поведения и бесконечной раздраженной занятости два когда-то любящих человека начнут отдаляться друг от друга, что приведет к потере чувств и любви.

Чтобы этого не произошло, оставляйте детей с бабушками и дедушками, сходите с мужем в кино, на выставку, в гости. **Провоцируйте супруга говорить комплименты** и делать приятные поступки. **Не стоит ущемлять свои интересы**. Отправьтесь на шопинг, пока муж посидит с детьми. Отвлекайтесь от быта, не придавайте ему особого значения.

- ***Не сошлись характерами***

Разные характеры и интересы могут способствовать проблемам в общении между членами семьи. Это могут быть разные взгляды на поведение в обществе, воспитание детей, материальные вопросы и др.

Это проблема относится больше к молодым семьям. Юные люди, вступают в брак, так и не узнав друг друга, между ними зарождается некое чувство, страсть, а потом выясняется, что кроме этого больше их ничего не связывает. Возникают ссоры, скандалы, недоверие, отсутствует уважение.

И все же есть выход. **Отношения могут спасти компромиссы.** Необходимо выбрать тот вариант, который устроит обоих. Не стоит спорить и отстаивать свое мнение, на это не хватит ни сил, ни времени; **лучше всего создать общие интересы.**

- ***Нет жизненных целей***

Часто проблемы современной семьи связаны с отсутствием общих жизненных целей. Семейная жизнь плывет по течению, каждый день такой же, как предыдущий; становится скучно.

**Необходимо строить совместные планы:** ремонт, покупка стиральной машины, автомобиля, квартиры, дачи; и пытаться реализовать их. Можно **совместно копить деньги на отдых или что-либо другое.** Это сплотит семью, и скучать будет никогда.

- *Отсутствие взаимопонимания с родственниками*

Довольно часто причиной развода в семье могут быть отношения с родственниками. Свекровь может вести войну с невесткой, не одобряя выбор сына, а теща доставать неудачника — зятя, который, по ее мнению, не в состоянии обеспечить семью.

В такой ситуации приходиться метаться между двух огней. Иногда необходимо делать выбор против одного в пользу другого, и обычно в стороне остается любимый человек. Чтобы не возникало подобных разногласий, семья должна жить отдельно от родителей. В таком случае если споры и будут, то не постоянно.

**Родители могут сильно влиять на своих детей**, их мнение часто решающее, но если в семье царит большая любовь, никто из супругов не станет требовать сделать выбор. Эти поступки свойственны эгоистам, поэтому стоит подумать, если родственники говорят об этом.

Самый лучший вариант — придерживаться нейтралитета. Не принимайте ни ту, ни другую сторону, **слушайте сердце**.

- **Нет любви и уважения**

Отсутствие уважения и любви — самая важная проблема в семье. С ней связаны все остальные проблемы. Брак без любви ничего хорошего не приносит. В отношениях супругов постоянно скандалы, непонимание, обиды, ссоры; они живут как чужие, не сдержанны, способны издеваться друг над другом, унижать в обществе.

**Первым признаком отсутствия любви считается нежелание быть вместе, разговаривать, заниматься сексом.** Это все становится настолько ненужным и неинтересным, насколько не нужен человек.

Найти выход из подобной ситуации нелегко, тем более, если отношения запущены и в доме царит безмолвная тишина. Однако ситуацию еще можно исправить. **О проблеме нужно разговаривать** и выяснить, что происходит и почему. Попробуйте **услышать друг друга и понять**, расскажите, что кого не устраивает, и ищите компромиссы.

Пообещайте измениться, вспоминайте хорошие моменты, **поддерживайте друг друга в самой мелочи**. Станьте лучшими друзьями, любовниками, психологами и ваши отношения станут прочным фундаментом, на котором держится счастье.

## Способы решения семейных проблем. Основное:

- Когда проблем становится больше и они усложняются – вовремя остановиться!
- Иной раз нужно просто простить человека за его ошибки, грубость, невнимательность, оплошности, словом, за все то, что является ложкой дегтя в бочке меда ваших отношений.
- Терпение – вот что нужно в себе развивать, чтобы решать семейные и все прочие проблемы, которые могут возникнуть между людьми.
- Еще одним важным правилом, прекрасно помогающим решать самые разные семейные проблемы, является готовность всегда начинать их решение с самого себя, с понимание того, какую роль сыграл именно ты в их появлении.
- Также я вам советую искать решение семейных проблем через добро.
- Помните, ситуация всегда должна оставаться под вашим контролем, только так можно решить все проблемы.

Друзья, старайтесь быть мудрыми в семейной жизни, это значит спокойными, сдержанными и терпеливыми.

Хорошая семья – это великое счастье. Такое счастье не сваливается на голову, его нужно строить, над ним постоянно нужно работать. Вложите в него свое время и силы, чтобы наслаждаться своей жизнью и не иметь в ней слишком много бесполезных проблем. Какие-то проблемы все равно будут возникать, и это не только семейной жизни касается, проблемы есть везде и у всех. Но это не страшно, поверьте, они и должны быть. Примите их, как норму, без которой жизнь наша не будет полной.

Спасибо за внимание!