

«Как улучшить семейные отношения?»

Все браки удачны.

Трудности появляются только тогда,
когда начинается совместная жизнь.

Н. Добронравов.

Для молодых браков характерны первоначальное вхождение в мир друг друга, распределение труда и обязанностей в семье, решение жилищных, финансовых и связанных с ведением общего хозяйства и быта проблем, вхождение в роли мужа и жены, процесс приобретения жизненного опыта, взросления. Этот период брачной жизни является самым трудным и опасным с точки зрения стабильности семьи. Сложности во взаимоотношениях молодых супругов обусловлены, прежде всего, тем, что в современной семье образцы поведения мужа и жены становятся все менее жесткими. Наблюдается отход от регламентированных форм ролевого взаимодействия: отношения в семье, способы ее организации зачастую определяются ситуацией и зависят от склонностей, возможностей и способностей каждого члена этой общности. В молодых семьях формируется модель будущих семейных отношений – распределение власти и обязанностей, установление общих семейных правил, духовные связи между супругами, поиск такого типа отношений, который удовлетворял бы их обоих. Переход к родительству резко меняет образ жизни, ценности. У молодых супругов актуализируются проблемы психологической и бытовой адаптации: решаются вопросы лидерства, распределение домашних нагрузок, отмечаются повышенная потребность в признании, во взаимопонимании, но эффективность психологической поддержки у молодых супругов самая низкая по сравнению с браками среди партнеров старшего возраста. Особое внимание необходимо уделять первым годам совместного супружества. В налаживании семейных отношений существует, по крайней мере, два пути: притирка и строительство. Путь сердца и путь разума, женский и мужской подход к выстраиванию отношений. Пусть первые полгода вашей совместной жизни будут не

пробным, а учебным браком, в котором вашим совместным творчеством было бы строительство семейных отношений. Чаще отношения действительно складываются сами, неосознанно и стихийно, и в этом больше вклад женщины. Почему? Во-первых, потому что это женский стиль во взаимоотношениях – это «путь сердца», размытый и подвижный, нечеткий и неопределенный. Мужской стиль – «путь разума», более простой и ясный, четкий и определенный, но часто излишне прямолинейный и жестковатый. Во-вторых, потому что женщины более способны в мире отношений. Мужчины могут хорошо соображать, но в отношениях надо много чувствовать. И там, где он ничего не понимает, женщина чувствует все, что надо, и ведет туда, куда надо ей. Если женский «путь сердца» будет дополнен мужским «путем разума», когда надо поговорить и договориться о важном и главном в отношениях, то это не будет жизнь по правилам, - это просто жизнь с правилами. Если правила разумны, то они способны облегчить и сохранить семейную жизнь.

Прочность семьи складывается из трех вещей: налаженная жизнь, привлекательность партнеров и наличие общности в семье. Налаженная жизнь – это хорошая житейская база, налаженные отношения, грамотное распределение семейных обязанностей, определенность с властью в семье и культура разборок. Привлекательность партнеров – это их статус, имидж, сексуальность и любовь. Общность в семье создается общими ценностями и взглядами, общими заботами и общими перспективами, необходимое условие для этого – доверительное и открытое общение. Хорошие отношения всегда легче строить изначально, чем переделывать позже. Изначально необходимо задать тот формат и стиль отношений, который вы считаете обязательным. Невнимательность к этому пункту в отношениях чревато будущими конфликтами и разборками.

Чтобы ваши отношения стали налаженными:

- Разберитесь, определитесь, что вы хотите: ваши цели и ценности в отношениях.
- Разберитесь, определитесь, в каких конкретных формах и сценариях вам все это нужно.

- Расскажите об этом партнеру так, чтобы он это понял, и поймите то, что нужно партнеру.

- Договоритесь о взаимоприемлемых вариантах отношений, чтобы ограничения для каждого были только разумно необходимыми.

- Научитесь соблюдать договоренности.

- Определитесь с властью в семье и научитесь руководить (внедрение разумных правил семьи, которые выгодны каждому в семье и защищают не кого-то одного, а всех).

Особое внимание необходимо уделять первым годам совместного супружества и следовать следующим пунктам по улучшению семейных отношений с учетом выполнения трех основных видов супружеских ролей: традиционных, товарищеских и партнерских.

Улучшение семейных отношений при выполнении традиционной роли требует от жены:

- рождение и воспитание детей;
- создание и поддержание дома;
- обслуживание семьи;
- преданное подчинение собственных интересов интересам мужа;
- приспособленность к зависимости;
- терпимость к ограничению сферы деятельности.

От мужа:

- преданности матери своих детей;
- экономическая безопасность и защита семьи, поддержание семейной власти и контроля, принятие основных решений, эмоциональная благодарность жене за принятие приспособленности к зависимости;
- обеспечение алиментов при разводе.

Улучшение семейных отношений при выполнении товарищеской роли со стороны жены:

- сохранение внешней привлекательности, обеспечение моральной поддержки и сексуального удовлетворения мужа;

- поддержание полезных для мужа социальных контактов;
- живого и интересного духовного общения с мужем и гостями, обеспечение разнообразия жизни и устранения скуки.

Со стороны мужа:

- восхищение женой, рыцарского отношения к ней;
- ответной романтической любви и нежности;
- обеспечение развлечений, социальных контактов;
- проведения досуга с женой.

Улучшение семейных отношений при выполнении партнерской роли со стороны мужа и жены:

- экономического вклада в семью в соответствии с заработком;
- общей ответственности за детей;
- участие в домашней работе;
- распределение правовой ответственности;
- равной ответственности за поддержание статуса семьи, в случае развода и отсутствия детей – отказа жены от материальной помощи;
- принятие мужем равного статуса жены и согласия с ее равным участием в принятии любых решений;
- урегулирование вопросов о совместном проживании, праве на личную жизнь, верности и измене.

Если супруги будут заинтересованы в эффективном улучшении семейных отношений, научатся делать усилия и воспринимать свой брак как абсолютную ценность, видеть мужа и жену как вечного и неразлучного спутника, если будут стараться думать и заботиться друг о друге, тогда они удостоятся настоящей счастливой семейной жизни на долгие годы.

*Автор-составитель: специалист по социальной работе с молодежью МБУ ГЦ
ПСС «ИНДИГО» С.И.Афанасьева*