

Страницу подготовила Идия МАЛЬЦЕВА.
Наш корр.

СЕМЕЙНАЯ СТРАНИЦА

ПОД КРЫШЕЙ ДОМА ТВОЕГО



ДОСУГ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ЛЮБОВЬ И ДРУЖБА

ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

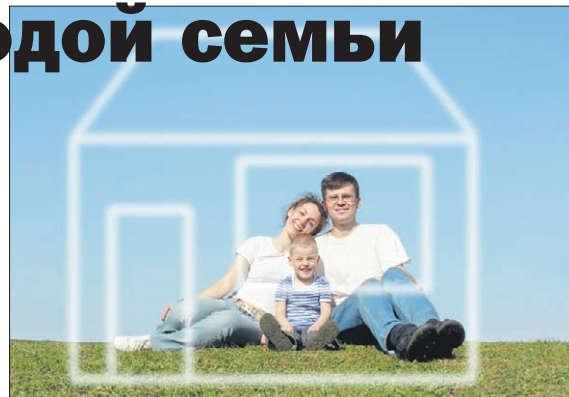
Страница «Под крышей дома твоего» посвящена семье. Наверное, правильнее задумываться о том, что такое семья, еще до того, как начнутся попытки создать ее. В современном мире множество пар не спешат узаконить союз, удовлетворяясь «гражданским браком», а другие после развода уверяют, что такие отношения — это не для них, жить в браке сложно. Если молодые сходили в ЗАГС и какое-то время проживали вместе, то еще не значит, что они поняли, что такое семья и как строить в ней отношения.



Создание молодой семьи

Большинство людей создают семьи. Поначалу совместная жизнь многим кажется сказкой, супруги счастливы и безумно любят друг друга. Но мир устроен так, что все отношения испытываются на прочность какими-либо условиями. Чаще это отсутствие поддержки или социальной защищенности. Тогда единство и сплоченность зависят от взаимопонимания, привязанности, преданности и личностного отношения друг к другу членов семьи.

Самые большие проблемы молодой семьи — отсутствие достаточной материальной обеспеченности; повышенная потребность в организации семейного быта, приобретения собственной жилой площади; получение образования супругами или поиски работы; психологическая адаптация, когда идет процесс «притирки» характеров. Молодые люди, еще не совсем приспособленные к жизни, но уже считающие себя вполне взрослыми и самостоятельными, пытаются «перевоспитать» друг друга. Большинство руководствуются своим небогатым опытом или советами друзей и подруг, а вот обратиться за помощью



и подсказкой к родителям не спешат — чаще им неловко, да и незачем, ведь они такие знающие, не хуже чем мама с папой. Тут и подстерегает их опасность развода, когда молодые не согласны мириться с ситуацией, а самостоятельно разрешить ее не могут. В Европе, а особенно в Америке принято в подобных ситуациях прибегать к помощи психолога, ведь это реальный шанс сохранить свои отношения.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Жизнь одна, и прожить ее лучше счастливо

Так считает семейный психолог Е. В. Барченкова. Елена оказывает профессиональную помощь в разрешении конфликтных ситуаций в семье, проблем, связанных с поведением ребенка, в преодолении стрессовых ситуаций, в работе над личностным и даже карьерным ростом. Сегодня психолог поможет разобраться с некоторыми трудностями, подстерегающими молодые семьи в начале совместной жизни.



Е. Барченкова.

Средство от супружеских конфликтов

— Люди, вступая в брак, ожидают, что наличие любви станет залогом счастливой семейной жизни. Но чем больше вера в идеальные отношения, тем больше разочарование при столкновении с действительностью. Желание супругов «никогда не ссориться» неосуществимо. Ведь в браке приходится решать много проблем, о которых в период ухаживания и не помышляли: «Чашка у каждого своя или нет? Кто готовит, а кто моет посуду? Кто убирается и кто зарабатывает?». А есть вопросы и более трудные. Например, чьи все-таки правила будут приняты и кто теперь главный в семье.

Почему возникают конфликты?

На первом этапе отношений различия не видны: мы выбираем похожих на себя людей, видим много общего, и это сплавляет, притягивает друг к другу. Но в семью каждый приходит со своим

набором представлений, что правильно, что хорошо, что плохо. И эти противоречия вскоре заявят о себе. Люди все разные, и выяснение отношений возникнет неизбежно. В. Сатир, известный семейный психотерапевт, говорит о страхе перед различиями и конфликтами и объясняет это так: «Многих людей научили настороженно относиться к различиям, потому что раньше рассматривали их как повод для конфликта или ссоры. Ссора означает гнев. Гнев означает смерть. Поэтому, чтобы жить, надо избегать различий. Здоровая честная борьба вовсе не означает смерть — она

может принести близость и доверие». И действительно, опасность для брака представляют не сами споры и конфликты, а отношение к ним и неумение их преодолевать.

В нашей статье мы рассмотрим, как можно выяснять отношения, чтобы не возникло ссоры и ситуация была разрешена.

Ситуация следующая:

Вы столкнулись с неприятным с вашей точки зрения поведением мужа (не убирает со стола за собой, разбрасывает вещи). И вас это сильно задает. Обычные способы — увещания, требования, просьбы не помогают. Наоборот, муж

раздражается, воспринимает вас как ворчливую зануду. И вот уже взаимное недовольство:

— Ты раньше так не делал, обещал помогать и на руках носить...

— А ты раньше не пилила и за собой следила больше...

Ситуацию каждый видит по-своему и уверен в своей правоте. Она — в том, что он неряха и обманщик, он — в том, что она вечно всем недовольна и ей не угодишь. И возникает идея, что вот теперь партнер показал свое «истинное лицо». Обвинения идут потоком в обе стороны.

Как же можно донести до мужа свое желание и при этом не вызвать у него раздражения и ответной агрессии? Для этого существует техника «Я-сообщений».

Прочитайте и попробуйте проговорить самостоятельно, применив к вашей личной семейной ситуации:

1. Когда я (описываю феномен: «вижу разбросанные грязные носки; получаю твой отказ

помочь мне...; очень долго жду тебя с работы и так далее»);

2. Я чувствую (назовите чувства, которые вы испытываете в связи с ситуацией: обиду; радость, что ты пришел, при этом злость, что поздно пришел...);

3. Я начинаю думать, что (ты не уважаешь мой труд; я тебе не нужна; что у тебя есть другая; что что-то случилось...);

4. И мне хочется (запустить в тебя этими носками; убежать, ударить, обнять, кричать, мстить);

5. Предложение найти конструктивный выход, предполагающий учет интересов обеих сторон. Начинается с вопроса «как же нам быть?». Записать все предложения без критики.

(«Я не уверен, что быстро избавлюсь от дурной привычки, но обещаю при напоминании убрать за собой»; «буду звонить, когда задерживаюсь», «помогу в ближайший выходной»).

Вашей претензией должен быть конкретный наблюдаемый феномен. Нельзя давать оценки и обобщать.

То есть мы не говорим «ты ленивый», а говорим, «когда не помыл посуду»; не «ты злой», а «когда ты сейчас повысил голос». Не используем слова-конфликтогены — всегда, никогда, опять.

— Я сержусь, когда вижу грязную посуду, потому что ты лентяй.

Такой способ общения подходит для родных вам людей, для тех супругов, кто хочет стать ближе друг к другу, кому важна не «победа» в споре, а взаимопонимание и возможность сотрудничать. Подобный разговор приводит к позитивному результату, так как вы не обвиняете супруга, а говорите о своих переживаниях и призываете партнера подумать вместе над решением проблемы.

Не всегда можно договориться таким образом. Это значит, что причина более серьезная и глубокая, или конфликт застарелый и накопилось много недовольства.

Может быть, вы затронули принципиальную тему для партнера: его убеждения, ценности, смыслы. Это важные отличия между вами. Это может быть неудобным, тем не менее, «если вы не обнаружите то, что вас отличает, вы не сможете вести себя естественно и развивать свои отношения» (В. Сатир).

Но это уже другая тема и другой разговор.



ИСТОРИИ ЗНАКОМСТВ

От судьбы не убежишь

Так мы говорим каждый раз, когда случается что-то невероятное. А если жизнь каким-то необычным образом сводит двух разных людей, как же тут не поверить в судьбу, расположение звезд или еще во что-то сверхъестественное? В соцсети «Одноклассники» мы просили семейные пары рассказать свои истории знакомств. Вот самые интересные из них:

Максим и Алена ПОЛИЕНКО, город Омск:

Алена: «Познакомились мы с мужем еще в 2002 году на дне рождения моей одноклассницы. Мне он понравился сразу, я ему, видимо, тоже. Периодически встречались в компании друзей. Было непонятно, вроде, нравимся друг другу, но отношения не налаживаются. То я как-нибудь не так поведу себя при встрече, то он. Так прошло 11 лет. Все эти годы мы не упускали друг друга из вида. Однажды я собралась и уехала жить в город Омск, а через год Максим позвонил мне и сказал: «Аленка, давай



Полиенко.

начнем все сначала». Я недолго испытывала его терпение, собралась и поехала к нему в Орехово-Зуево. Обсудив наши отношения, решили жить вместе. Он сделал предложение, и летом 2013 года мы поженились».

Максим: «Никак не мог понять, что за человек Алена. Она то подшучивала надо мной, то была холодной и не обращала никакого внимания. Когда Алена уехала, я вдруг стал скучать и понял, что она может встретить другого парня, выйти за него замуж, и я ее никогда больше не увижу. Тогда я решил больше времени не терять, и мы поженились».

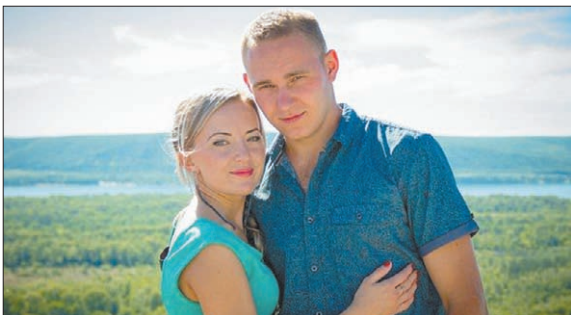
Андрей и Елена ВАСИЛЬЕВЫ, город Орехово-Зуево:

Елена: «Мы познакомились на дискотеке, когда еще учились в 11-м классе. Андрей часто провожал меня до дома. Позже, когда я поступила в институт и уехала в Москву, мы перестали видеться. Через три года встретились у общих друзей. Он нечаянно опрокинул на меня тарелку с салатом, а я, неловко толкнув его, уронила на пол.

В этот день мы ра-

зошлись рассерженными друг на друга. Встретившись через несколько месяцев, со

смехом вспоминали тот вечер и чуть позже начали встречаться. Через полтора года мы



Васильевы.

поженились, а еще через год у нас родился сын Влад».

Андрей: «Когда мы были школьниками, мне хотелось встречаться с девушкой, чувствовать себя повзрослевшим. Когда Лена уехала в Москву, я сильно не переживал, а встретив вновь, как-то по-новому увидел ее, рассмотрел то, что раньше не замечал в ее внешности, характере. Тогда это было непонятное чувство. Теперь я знаю, что это была любовь».

Дмитрий и Елена МАКАРОВЫ, город Орехово-Зуево:



Макаровы.

Елена: «Впервые с Димой встретились на дискотеке. Мы с подругами обратили внимание на паренька, кото-

рый в одиночестве стоял у лестницы и танцевал под какую-то тяжелую музыку. Пошутили, посмеялись над ним, и в этот же вечер он подошел ко мне, чтобы пригласить на медленный танец. Девочки рядом посмеивались надо мной, а мне стало ужасно неловко, и я отказала ему».

Позже оказалось, что наши родители вместе работают, и как-то на семейный праздник они пришли к нам в гости с сыном. Так мы встретились во второй раз. По прошествии некоторого времени я узнала, что родители сговорились между собой, чтобы нас познакомиться».

Дима оказался очень интересным, начитанным собеседником, а еще он умеет удивлять и у него

хорошее чувство юмора. В общем, я не могла не влюбиться, хотя поняла это не сразу. Уже три года живем вместе. Планируем второго ребенка. А те подружки теперь мне завидуют».

Дмитрий: «Если быть честным, тогда на дискотеке я сначала заметил подругу Лены и хотел познакомиться с ней. Когда родители говорили мне о какой-то «хорошей девочке», я и слушать не хотел. И Лену при повторной встрече узнал не сразу, но она мне тогда очень понравилась, я во что бы то ни стало решил вызвать к себе ответную симпатию. Наверное, выглядел смешно, зато теперь я счастлив, у нас прекрасная семья».

Елена УИНИ:

— Старшему сыну дали имя Аким. Тогда мы с мужем были еще совсем молоды, и казалось, что у нашего необыкновенно любимого, самого умного и красивого ребенка с необычной фамилией и имя должно быть непростым. Долго выбирали и в каком-то справочнике (а Интернета тогда еще не было) нашли имя Аким. Оно сразу понравилось обоим.

Сыну уже 14 лет, и он ни разу не говорил, что наш выбор его как-то не устраивает. Наоборот, в новой компании он сра-

МНЕНИЕ ЧИТАТЕЛЕЙ

Что повлияло на выбор имени вашего ребенка?

зу обращает на себя внимание, его запоминают.

Снежана КИРЕЕВА:

— Меня родители сначала хотели назвать Анной, но когда я родилась, выбор стал очевиден — только Снежана, так как с самого детства я была светлой кожей с белокурыми волосами. На фоне белой стены меня

не могли сфотографировать — я терялась.

Екатерина МАЛЫШЕВА:

— Я сына назвала Марком потому, что мне просто понравилось это имя. Не очень задумывалась о его значении, о том, насколько оно популярно или нет. Просто где-то услышала, запомнила и назвала так сына.

Татьяна МАЛЬЦЕВА:

— До самых родов мы с мужем не могли прийти к согласию по поводу имени ребенка. Я ежедневно составляла списки красивых, на мой взгляд, имен, показывала их супругу, но он настаивал только на своем — Максим, так зовут его лучшего друга. Мы так и не договорились, и ребенок

родился без имени. Я уже смирилась с тем, что у меня на руках маленький Максим (а это имя мне никогда не нравилось), когда мне пришло СМС-сообщение с просьбой сфотографировать на телефон Артема. Против этого имени я не возражала, но очень удивилась, что муж вдруг передумал. Позже оказалось, что все родные, друзья и просто знакомые, узнав, что имени у ребенка еще нет, не сговариваясь, стали советовать назвать сына Ар-

темом. Так папочка понял, что это сама судьба подсказывает, как назвать сына.

Олег БАРКОВ:

— Когда выбирали сыну имя, я заглянул в какой-то справочник и увидел, что Кирилл в переводе с древнегреческого «маленький господин, маленький барчонок». Мне это показалось забавным, ведь и фамилия у нас Барковы. Вот и назвали сына Барковым Кириллом. Теперь у нас растет свой «маленький барчонок».

Дорогие читатели, в следующем номере мы хотим открыть рубрику «Рождение новой семьи». Можете присылать свои свадебные фотографии с подписью на наш адрес: napishi-ozp@yandex.ru, поделитесь своим радостным и важным событием с нашими читателями.

ИНФОРМАЦИЯ ИЗ ЗАГСА

Был Иван, стал Артем

Имя ребенку дают родители, и оно ему либо нравится, либо нет. Но просто так человека никто не называет, его нарекают, исходя из каких-то своих соображений. Потом, как считают некоторые психологи, имя начинает влиять на своего носителя.

В Орехово-Зуевский городской отдел ЗАГС ежегодно поступает около 80 заявлений о перемене имени, фамилии, отчества. Казалось бы, то, что дано от рождения, становится частью твоей сущности, но все-таки есть случаи, когда по каким-то причинам человеку некомфортно жить, называясь Иваном или Стеллой.

Сотрудники отдела ЗАГС объяснили, что одни имена со временем утрачивают свою популярность и уходят в прошлое, а другие приходят им на смену. Так, к примеру, в этом году девочек чаще всего называют Викторией, Полиной, Марией, Верониками и Дарьями, среди мужских имен лидируют Артем, Дмитрий, Максим, Кирилл и Иван. А вот Инессы, Златы, Снежаны, Марианны и даже когда-то часто встречающиеся Ольги стали редкостью. Не каждый день можно услышать и имена Игнат, Степан, Артур, Григорий, Адам или Тимофей. Но это не значит, что, к примеру, Егоры, Семены, Юрии или Веры и Дарьи никогда больше не родятся на свет. Мода переменчива. Все чаще в свидетельстве о рождении в графе «имя» появляются старинные и уже немного подзабытые Дорофей, Елисей, Платон, Любовь или Наталья.

Высказывания о супружеской жизни

СИДНИ СМИТ: «Супруги, что две половинки ножица — они иногда расходятся, но попробуй кто встать между ними.

Затевая ссору с женой, подумайте несколько раз — вам минут через 10 — 15 надоеет ругаться, а ей НЕТ!»

МАРК ГАНГОР: «Брак становится счастливым не потому, что супруги так здорово ладят друг с другом, а потому, что они упорно преодолевают те места, где они не ладят».

Если у кого-то возникла необходимость сменить имя, нужно обратиться в отдел ЗАГС со свидетельством о рождении и паспортом, если уже есть 18 лет, а если человеку от 14 до 18 лет, то процедура выполняется лишь с разрешения родителей.