Управление по вопросам семьи и демографического развития

Администрации городского округа Новокуйбышевск

**Муниципальное казенное учреждение**

**городского округа Новокуйбышевск Самарской области**

**«Реабилитационный центр для детей и подростков**

**с ограниченными возможностями «Светлячок»**

***Информационный лист***



***Тема: «Как не дать усталости разрушить семейные отношения»***

***Подготовила: педагог-психолог Шешуева Ольга Николаевна***

***г.о. Новокуйбышевск, 2014***

Накопленная усталость — вещь серьёзная. Если с ней ничего не делать, то она переходит в хроническую усталость, а та в свою очередь может перейти и в заболевание, например в невростению. Кстати, «срыв» настроения, несоответствие бурности реакции поводу, её вызвавшему — один из наблюдаемых симптомов невротического расстройства. И здесь, конечно, лучшее, что можно посоветовать — это обратиться к специалисту. Понаблюдайте сами, как у вас со сном (повышенная сонливость или, напротив, частые бессонницы), часто ли возникают головные боли, боли в мышцах, нарушения пищеварения? Если — да, постарайтесь сходить к врачу или записаться на приём к психотерапевту, работающему с различными невротическими нарушениями.

Если говорить о причинах, ведущих к хронической усталости, то это общее ускорение нашей жизни, увеличение умственных, психологических и физических нагрузок. Только не спешите во всём обвинить себя. Гораздо важнее просто признать тот факт, что у вас действительно повышенные нагрузки. Мы все часто стесняемся говорить вслух о своих положительных чувствах, переживаниях. Нам кажется, что это и так понятно. Между тем, внутренний критик, внутренние сомнения присущи огромному большинству людей. И даже если человек предполагает, что его действия правильно восприняты, очень многим важно быть в этом точно уверенным. Поэтому умение демонстрировать (без навязчивости) свои чувства важно для создания и поддержания благоприятной атмосферы.

Следует иметь в виду и то, что огромное большинство родителей, имеющих детей с ограничениями здоровья испытывают колоссальный стресс, сталкиваясь с такими эмоциями как чувство вины, обида на жизнь, страх внешнего осуждения или нескромного любопытства. Часто из-за невозможности самостоятельно справиться с ними появляются одиночество, раздражение, гнев, возможно, даже отчаяние… В такой ситуации близкие люди, живущие вместе, становятся особенно чувствительными к нюансам взаимоотношений. В благополучных семьях часто наблюдается своеобразное «разделение труда» по созданию общего семейного пространства. Кто-то больше заботиться о физической, материальной стороне жизни, а кто-то берёт на себя ведущую и направляющую роль в эмоциональной жизни семьи.

**Как улучшить отношения в семье?**

Оказывается, достаточно предпринять несколько неправильных действий, и семейные отношения будут основательно испорчены. Слово за слово, ссора за ссорой, скандал за скандалом, а там и до развода недалеко... Пытайся не допускать в свою семейную жизнь таких моментов, способных разрушить семью...  
***Как улучшить отношения в семье?***Научись видеть в своем муже хорошее - в характере, во внешности, в стремлении заботиться о семье. Ведь чаще всего через какое-то время после свадьбы мы начинаем зацикливаться на недостатках: не так оделся, не то сказал, что-то не сделал, стал уделять меньше внимание и так далее. А ты посмотри на мужа с другой стороны. За что ты его любишь? Что ты в нем ценишь? Почему он так дорог тебе? Почему именно он и чем он лучше других?  
Теперь ты будешь обращаться к мужу, учитывая все его позитивные качества, на фоне которых недостатки покажутся такой мелочью! Муж обязательно почувствует, что отношение изменилось к нему и это положительно отразится на отношениях в семье в целом.  
**А еще все мы любим разговаривать**

И, желательно о себе. Так и твой муж - он любит поговорить о своей работе, о своих друзьях, о своих увлечениях и своих желаниях. Но часто ли вы разговариваете по душам? Даешь ли ты выговориться мужу и выслушиваешь или его до конца? Спрашиваешь ли ты у него, как его дела и что нового случилось за день?  
Ты будешь наилучшим собеседником своему мужу, если постараешься быть в курсе его интересов.  
Постарайся внушить мужу желание возвращаться домой. Для этого радостно и бойко встречай его у дверей, обнимай и говори, как ты его ждала. Пусть знает, что дома его ждут, любят и ценят. А потом не забудь спросить, как прошел его день.  
Но нам тоже так хочется быть выслушанными!  
Часто жены жалуются, что супруги вовсе не интересуются их делами, они не понимают друг друга и живут вроде бы в двух разных мирах. Что ж, первый шаг на пути улучшения семейных отношений мы предприняли - теперь мы разговариваем с мужем по душам и интересуемся его делами. Но нам тоже так хочется быть выслушанными! Что же, если муж ничего не понимает в твоей работе или увлечениях, начни ему сама об этом рассказывать! Только понемногу и дозировано, и желательно в интересной форме. Через какое-то время муж начнет разбираться в твоих делах, и сам будет тебя расспрашивать. А всего то и нужно - постепенно ввести мужа в курс дела и заинтересовать!  
 **Стань женщиной, с которой хочется жить**

Что еще может улучшить семейные отношения и укрепить семью? Выражение благодарности друг другу. Если муж тебе помог - поблагодари его за это. Если что-то у него хорошо вышло - похвали его! Пусть супруг знает, что его ценят и дорожат им. Оказывайте друг другу небольшие знаки внимания. Это могут быть подарки по поводу и без, вовремя сказанные теплые слова, проявление ласки и нежности. Запусти пальцы в его волосы, обними его, сделай комплимент или подари перчатки, о которых он давно мечтал. Например, можно написать своему мужу письма со словами любви, благодарности и восхищения, которые красиво оформляю и вешаю на холодильник. После работы или рано утром приятно обнаружить такое признание в любви у себя на кухне. Обращайся к своему мужу учтиво, уважай его. Представь, что в комнате кроме вас присутствует еще твой шеф, который за вами наблюдает. Стала бы ты при нем грубить мужу? Заметь, иногда с посторонними людьми мы бываем более приветливые и вежливые, чем со своим любимым человеком. Я не устану повторять: стань женщиной, с которой хочется жить. Хорошо укрепляют отношения в семье какие-либо семейные традиции. Это может быть ежедневный общий ужин всей семьей или воскресный обед, регулярные совместные прогулки или выезд на природу. Когда вы находитесь вместе, это вас сближает.  
Но, пытаясь укрепить семейные отношения, не становись тенью своего мужа. Не создавай ситуацию, когда твоего присутствия становится слишком много. Храни дистанцию. Пусть у вас будет время соскучиться друг за другом. А для этого имей и свои интересы в жизни - хобби или увлечения. Когда общения немножко не хватает, каждая встреча становится более оживленной и радостной. Вам есть чем поделиться друг с другом, и вы меньше обращаете внимания на мелкие бытовые неурядицы. Иногда небольшие расставания даже на пользу, но не перегибайте палку. Пропадать на несколько месяцев, конечно, не нужно. Просто позволь немного свободы и себе и своему мужу.  
Что еще может улучшить семейные отношения? Конечно, дети! Но только когда в вашей семье господствует любовь и понимание, рождение ребенка приносит новое дыхание в ваши отношения. Теперь ваше внимание направлено на нового человечка, а бытовые проблемы отходят на задний план.  
 **Что может разрушить семью?**

***А вот список тех причин, по которым семейные отношения ухудшаются:*Вмешательство родителей в вашу семейную жизнь**

Из каких бы добрых побуждений не пытались это делать ваши родители, ничего хорошего из этого, как правило, не выходит. А потому необходимо родителям дать мягко понять, что вы - люди взрослые и с проблемами разберетесь сами.  
К слову, желая сохранить и укрепить семейные отношения, мы часто начинаем спрашивать совета у посторонних людей: родителей, подруг, коллег по работе и даже у соседей! Но этого делать крайне не рекомендуется!

Советуясь, как поступить в той или иной ситуации, мы поневоле рассказываем о недостатках своей второй половинки и начинаем жаловаться. А теперь подумай: зачем посторонним людям знать о том, какой твой супруг в действительности? Зачем им знать о его слабых сторонах и недостатках? Что бы ни случилось, пытайся не выносить сор из избы. Отношения в семье - это очень личное, а посторонний совет может только все испортить.  
 Портит семейные отношения и ожидания большего, чем есть в действительности. Выходя замуж, мы рисуем картины хорошей жизни в своем воображении: вот муж сделает карьеру или создаст бизнес, всегда будет меня на руках носить, продолжать красиво выглядеть и дарить подарки. А на деле оказывается немного иначе. Семья - это труд, так что, пожалуйста, принимай своего мужа таким, каков он есть, и постарайся сделать его лучше.  
 ***Разрушают семью также:*Конфликты из-за денег**. Даже если у вас сейчас трудные времена, не стоит упрекать друг друга. Лучше вместе составить план по выходу из создавшегося положения.  
**Эгоизм.** Семья - это двое, и здесь нет места эгоизму. Семья, где каждый тянет одеяло на себя, долго не продержится.  
**Тяжелая работа**, которая забирает большое количество времени. Если на работе ты или супруги пропадают круглосуточно, вторая половина начинает чувствовать себя обделенным вниманием. Добавляй сюда стресс и постоянную усталость, и вот вы уже раздражены друг на друга.   
**Постоянные споры и критика.** Критикуя, ты отбиваешь желание что-либо делать вообще. А критикуя его друзей, коллег, родителей и всех вокруг, ты становишься сварливой женой.   
**Повышенная уязвимость.** Не то сказал, не то сделал, и вот ты уже надулась. Лучше скажи, как будет правильно в данной ситуации, и оберни все в шутку. А на вечно обиженных, как ты знаешь, воду возят.  
**Попытки изменить жену.** О, это вообще пустая трата времени! Ты только наживешь себе головную боль и разочарование в семейной жизни. Как мы уже говорили, найди в человеке лучшее и постарайся это развить, и тогда на фоне этих преимуществ его недостатки будут показаться мелочью.   
**Чрезмерный контроль.** Чем более крепко ты держишь мужа в объятиях, тем сильнее он стремится вырваться. Предоставляй ему немного свободы - вечер в кругу мужской компании, рыбалка, ремонт машины в гараже, и супруг будут возвращаться к тебе отдохнувшим и довольным.

Литература:

1. [Факультету клинической и специальной психологии МГППУ](http://www.sp.mgppu.ru): сборник статей 2009-2013, с.26