

«Психологический комфорт как основа благополучных отношений в семье»

Комфортность — состояние уюта, удобства и удовлетворения, обеспеченное совокупностью положительных психологических и физиологических ощущений человека

Человек живет не в вакууме. Его окружают близкие люди. Каждому из нас нужен дом, забота, любовь и доверие. Есть выражение «Маленькие детки-маленькие проблемы, большие дети-большие проблемы» Звучит, вроде бы, остроумно.

Но на самом деле все сложнее.

Культура общения только начинается с умения слушать. Далее требуется еще умение расспрашивать, сопереживать, принимать, отвергать услышанное, логически аргументируя свою позицию, и т. д. Иными словами, напряженная работа совершается не только в душе говорящего, но и слушающего. Вот этой работы (а это труд, тяжелый труд) и пытаются избежать ссылками на отсутствие времени. Лень души можно оправдывать чем угодно. Монолог произнести легче, чем вдумчиво вести диалог. Поэтому и часты окрики «замолчи», диктат, авторитарный стиль воспитания в семьях.

Повседневная жизнь так трудна, что каждому из нас легче жить, если мы имеем ежедневную психологическую поддержку. Это такие взаимоотношения с людьми, при которых удовлетворяются насущные, уже перечисленные выше, психологические потребности.

Плохо, когда жене неинтересны производственные конфликты мужа, из-за которых у него бессонница. Плохо, когда муж насмешливо относится к «мелким» бытовым заботам жены. Плохо, когда взрослые дети считают, что у престарелых родителей уже не может быть никаких событий в жизни и говорить с ними не о чем. Все это признаки неблагополучных взаимоотношений, отсутствия семейной психогигиены.

Общепринятая гигиена — мытье рук перед едой, регулярная влажная уборка квартиры, проветривание шкафов — всем понятна. Никто не будет спорить, что это залог здоровья. А семейная психогигиена? Это ведь тоже залог здоровья, здоровья психического.

Семейная психогигиена — это культура межличностных отношений, обеспечивающая каждому психологическую защиту.

Психологическая защита это как «скорая психологическая помощь» в кризисных ситуациях, так и постоянная психологическая поддержка.

Каждому хочется, чтобы особо близкие ему люди поняли его, согласились с ним, поверили ему. Где легче всего этого достигнуть? — Дома. А где легче всего обидеть человека, унижить, «надавить на болевую точку психики»? — Тоже дома. Потому что дома лучше всего известны как все достоинства, так и все недостатки человека, его уязвимые места.

Против «психической агрессии» дома человек часто и бессилён, и беззащитен. Если грубое нарушение норм взаимоотношений между людьми совершается где-либо в обществе, на работе, то там, как правило, существуют «санкции» против «агрессора»: общественное мнение, словесное осуждение и т. д.

Выслушать супруга, ребенка, расспросить, что у них случилось за день, что при этом он (она) почувствовал, как пережил то или иное, пусть и небольшое, событие, это может считаться делом второстепенным. В общем, в таких семьях забота друг о друге есть, но акцент стоит на биологических и материальных потребностях, а психологические потребности недооцениваются.

Общение начинается с чего-то общего.

Обеспечивать психологическую защиту близким — это тяжкий повседневный труд. Легче оказать эпизодическую «скорую психологическую помощь» в кризисной ситуации (вытереть слезы плачущей у тебя на груди подруге), чем добиться, чтобы в семье все понимали друг друга, уважали индивидуальность и неповторимость каждого. Да, это работа, в которую надо вложить, как говорится, пот и кровь.

Предлагаю вам рекомендации по налаживанию доверительных отношений в семье:

- Согласовывать всеми членами семьи в воспитательном процессе воспитательные воздействия на ребенка. Выстраивать доверительные отношения.
- Учитывать особенности ребенка (темперамент, характер и т.д.).
- Безусловная любовь и поддержка: учитывать мнение ребенка в любой ситуации, делать так, чтобы ребенок чувствовал себя защищенным в семье.
- Взаимопонимание между родителями.
- Не сравнивать ребенка с другими детьми.
- Делать акцент на талантах и способностях ребенка и не заикливаться на его неудачах.
- Выполнять все, что пообещали.
- Быть примером для ребенка. Имея какие-либо разногласия или причины для ссор с супругом(ой) не выяснять это при ребенке.
- Понимать, что нет «детских» проблем и помогать решать проблемы совместно с ребенком.
- Не бояться попросить помощи у специалиста.

Игровой практикум.

Что же делать, если ситуация в семье не очень благополучная? Если родители, бабушки и дедушки, дети постоянно конфликтуют, но при этом все хотят исправить ситуацию?

Иногда для смягчения психологического климата в семье можно проводить психокоррекционные мероприятия в виде игр.

Предлагаю некоторые из них.

Наши праздники.

Для того чтобы культивировать в семье внимание друг к другу,

«Составьте календарь дней рождения и профессиональных праздников каждого из членов семьи вместе с ребенком»

Ведь если дни рождения мы еще не забываем отмечать, а вот в День железнодорожника вспомнить о дедушке, который много лет проработал машинистом тепловоза, не считаем нужным. Или поздравить папу с Днем танкиста, потому что он служил в танковых войсках. Подарки в этот день могут быть символическими: праздничный торт, исполнение хором любимой песни и т. п.

«Давайте говорить друг другу комплименты».

Эта игра хороша во время праздничных обедов или ужинов. Играющие говорят друг другу комплименты, в которых отражаются положительные качества этого человека. Например: «Мне в Юлечке нравится то, что она очень ласковая, добрая, всегда придет на помощь, если у кого-то возникнут затруднения» или «Петя – мой помощник. Вчера он с трех ударов забил гвоздь, ремонтируя по моей просьбе стул».

«Глава семьи».

В этой игре находят безопасный выход наружу чувства обиды и раздражения, накопившиеся у людей друг к другу. Главой семьи на один день или вечер назначают одного из членов семьи, и он руководит всеми. Все остальные становятся – детьми. Я думаю, мало кто без смеха сможет выполнять властные команды ребенка: «Ты почистила зубы? Отправляйся немедленно в ванную!» и т. п.

«Угадайте, кто это».

Каждый, готовясь к игре, составляет список черт кого-нибудь из членов семьи; в списке должно быть не менее 10 черт. Имя того, кому эти черты приписываются, конечно, не называется. Допустим, сказочные аранжировки текста, например: «Если бы этот человек имел волшебную палочку, он бы...». Слушатели по «психологическому портрету» должны угадать, о ком идет речь. Если все быстро и легко угадывают это, то есть набор черт удачно характеризует человека, то составитель «портрета» заслуживает премии (например, конфеты, лишнего кусочка пирога и т. п.).

Как видите, есть немало способов улучшить психологический климат в семье. Главное, чтобы в этих или других подобных играх участвовали все члены семьи. И тогда они помогут поддерживать дух сотрудничества, внимания друг к другу, игровой атмосферы в вашей семье.

Во время игр и дети, и взрослые включаются в повседневный мир общения, что способствует его упорядочению и очищению от ненужных требований с обеих сторон, учатся находить выход из конфликтных ситуаций, ценить своих близких. Попробуйте поиграть в эти игры в своих семьях и, я думаю, вы убедитесь, что психологический климат значительно смягчится.

Общих интересов больше всего в семье. Ведь дом не только место, где вместе едят, спят, но и общаются. Общение может быть и невербальным (бессловесным). Кстати, контакт взглядом — очень важный момент. Только в семье и тренируются, вырабатываются навыки общения. За пределами семьи нас слушают не очень внимательно и нечасто смотрят в глаза.

Посмотрите в глаза своему ребенку, постарайтесь выслушать его, если он захочет с вами поговорить. Если не сделаете это вы - сделают другие люди, и не всегда с благими намерениями. Научитесь слышать и то, о чем молчит ваш ребенок.

Использованные источники: 1. <https://www.maam.ru/detskijsad/psihologicheskii-komfortnaja-semeinaja-sreda-kak-uslovie-psihologicheskogo-blagopoluchija-detei-i-podrostkov.html> 2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1997. 3. <https://www.art-talant.org/publikacii/23184-vliyanie-semeynoy-atmosfery-na-emocionalnoe-sostoyanie-doshkolnyka>

