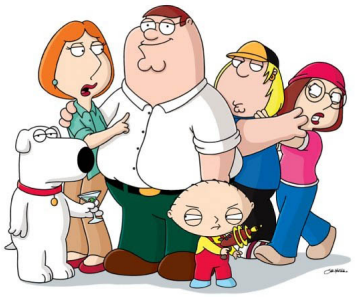
Я и моя Семья. Как мы влияем друг на друга?



Часто ли мы задумываемся, для чего нам нужна семья?

Каждый день мы рано просыпаемся, собираем детей в школу,отправляемся на работу, трудимся весь день, а вечером выполняем множество необходимых дел, которые никак нельзя отложить на завтра, после чего падаем спать с мыслями о завтрашнем дне. Как во сне мы выполняем все свои обязанности, часто забывая о себе и своих желаниях, и гордо оправдываем себя: "У меня же семья!"

Для многих людей семья - это обязанности, рутина, напряжение, но все гордо несут это бремя. Жалуются , конечно, иногда, при редких встречах с друзьями или общаясь по телефону с подругами, но очень редко супруги решаются обсудить самые актуальные вопросы между собой .

Причины могут быть разные:

1. Обида.

2. Страх, "А вдруг, не поймёт?"

3. Неуверенность в себе.

4. Боязнь конфликта.

5. Неумение открыто выражать свои чувства.

6. Безответственность. "А что я могу изменить? Пусть он сделает что-нибудь"

7. Привычка плыть по течению. "Уж лучше так, чем вообще никак."

Круг замыкается, а такой стиль жизни семьи становится привычным. А как мы знаем, чтобы искоренить привычку, нужно потратить столько же времени, сколько эта привычка формировалась. Вот почему так тяжело менять уклад семейной жизни.

Как же создать для себя идеальную семью?

Сегодня в нашем психологическом клубе, мы рассмотрим 5 принципов, которые помогают создавать и развивать качественные и счастливые отношения в семье.

5 принципов создания счастливой семьи.

1. Ответственность.

Моя семья такая какой я её создаю. Как я могу измениться сам(а), чтобы изменить свою семью к лучшему?

2. Осознанность.

Зачем мне нужна семья? Какие цели я преследую, создавая такие взаимоотношения в семье? Каковы мои идеальные представления о семье?

3. Системность.

Семья - это система. Каждый член семьи - полноправный участник этой системы.

Как мы влияем друг на друга? Какие отношения мы выстраиваем в системе семейных отношений? Какие существуют слабые места в системе?

4. Свобода личности.

Каждый член семьи - это личность, со своим характером, наклонностями, интересами, установками и взглядами, жизненным опытом и ценностями.

Как мы общаемся друг с другом? Умеем ли слушать друг друга? Стараемся ли мы понять и рассмотреть вопрос с позиции другого члена семьи, будь то ребёнок или взрослый?

5. Творчество.

Есть ли у меня ЖЕЛАНИЕ что-либо менять, делать лучше, ТВОРИТЬ свою СЧАСТЛИВУЮ СЕМЬЮ? Хочу ли я изучать позитивный опыт других семей, и применять его в своей жизни?

Осознавая себя, как человека творящего свою жизнь, свои отношения и свою семью, Вы многое можете изменить к лучшему.

Главное, не откладывать надолго, чтобы плохие отношения не стали привычкой.

Удачи и счастья Вашей семье!