

Від хорошого чоловіка – до хорошого батька

Автори: Марія КИРИЛЕНКО, Ганна ЯЦЕНКО

Доводиться зі смутком констатувати, що дорослі діти найчастіше не мають емоційних, душевних, духовних, а іноді навіть побутових контактів зі своїми батьками. Дуже рідко дорослий син чи дочка ставлять своєму батьку запитання про його самопочуття, справи, внутрішні переживання. Дедалі частіше спілкування з боку дитини може зводитися до прохання «Тату, дай грошей». Прірва між нареченим і чоловіком не така велика, як між чоловіком і батьком. Напевно, багато жінок, які ще не вийшли заміж, уже замислювалися – а яким батьком буде мій майбутній чоловік? Або мріяли: от якби пощастило, і мій обранець виявився гарним татом. Однак багато залежить від самої дружини, котра має якомога раніше усвідомити свою формуючу роль жінки та матері. Саме від неї залежить, як складуться сімейні стосунки з появою дитини.

Чекаємо дитину і народжуємо разом

Багато жінок забобонно бояться обговорювати з чоловіком дрібні побутові проблеми, які виникнуть із появою малюка, бояться мріяти про сина чи дочку, вибирати ім'я, готувати одяг. Майбутня мама може замкнутися на теперішньому – на своїх відчуттях, нездужаннях, страхах чи майбутніх пологах, і при цьому позбавити себе і свого чоловіка такої світлої і радісної речі, як спільні мрії про малюка.

Багато жінок до останнього працюють і, копіюючи стиль «бізнес-леді», виношують дитину ніби між іншим. А либонь період вагітності – це не тільки гормональна перебудова та фізіологічний процес, а й період для інтенсивної душевної роботи. Готуватися стати матір'ю – це не тільки відвідувати лікаря, ходити на курси вагітних чи вибирати меблі для дитячої. Це ще й осмислення своєї майбутньої ролі, нової

відповідальності і тих змін, які повинні відбутися у стосунках із чоловіком.

Нині у майбутніх татусів є можливість більш безпосередньої участі в появі на світ свого нащадка. Потроху відходять у минуле пологові будинки, у яких робилося все можливе, щоб порушити зв'язок між дитиною і не тільки батьком, а й матір'ю. Багато психологів вважають, що відсутність батька в момент появи дитини на світ може відбитися в підсвідомості малюка у вигляді формули «Коли мені було тяжко, тебе не було поруч» і вплинути потім на їхні стосунки. Але це дещо механістичний підхід. Адже й перебуваючи поруч у момент появи дитини на світ, можна всього лише віддавати данину «західним зразкам» поведінки й більшою мірою піклуватися про престиж чи просто про те, щоб відповідати рівню, бути «правильним» тощо. Формула «бути подумки разом» коштує іноді більшого, ніж просто фізична присутність поруч. Найважливіше – це емоційна включеність, яка передбачає і бажання мати дитину, і спільне чекання, й усвідомлення доленосності моменту, і своєї нової відповідальності.

Стосунки «утрьох»

Нерідко трапляється, що народження малюка майже збігається з моментом створення сім'ї. Здавався б, не найкращий варіант: у молодих людей не було часу на взаємне «притирання», вони ще не виробили неписані правила та сімейні традиції, способи мирного вирішення конфліктів. Але водночас у такому варіанті є й серйозні переваги – стосунки відразу вибудовуються «утрьох», з участю дитини, із взаємною відповідальністю за її життя і благополуччя. Є свої складнощі й у тому разі, якщо подружжя довго жило в бездітному шлюбі. За роки життя лише одне для одного неминуче виробилися стійкі стереотипи взаємин. Тож із появою дитини доведеться багато чого ламати у стосунках між усіма членами сім'ї. І тільки від членів подружжя залежить, чи підуть вони шляхом зближення, співробітництва, взаємовиручки, нової якості подружнього кохання. Адже є й інший шлях – нерозуміння, чвар, суперництва, взаємних образ, ревнощів аж до

повної руйнації стосунків.

Багато чоловіків відчують стрес і цілком з'ясовні ревності до дитини. Чоловіку може видатися, що дружина любить дитину замість нього. І завдання жінки зуміти сформувати у чоловіка установку не «дружина любить дитину замість мене», а зовсім інакше: «ми разом любимо нашу дитину». Але багато залежить і від того, чи зуміє жінка приділяти чоловіку досить уваги після народження дитини, чи вистачить у неї душевних сил проявити до нього своє кохання, чи не посіє вона нездорове суперництво між чоловіком і дітьми. Ми не закликаємо створювати своєму чоловіку тепличні умови, але ж можна зустріти чоловіка на порозі з малюком на руках, сказати пару теплих слів: «ми тебе цілий день чекаємо», запитати «як там на роботі?», «дуже втомився?»; поцілувати в щоку... Все це не забере багато часу, але створить теплий емоційний фон, завдяки якому значно легше переносити будь-які труднощі.

Завдання жінки – залучати
й утягувати чоловіка в батьківство

З появою малюка від молодого мами повністю залежить і та міра участі, яку батько братиме в догляді та вихованні дитини. Але важливо пам'ятати, що мова йде не тільки й не стільки про фізичну допомогу, але, що значно важливіше, – про його втягнутість у життя сім'ї, про той майбутній емоційний зв'язок, який установиться між татом і його дітьми. У жодному разі не повинно звучати: «Я тут із малюком, а ти збігай у магазин, принеси, подай, приготуй собі яєчню»... Не можна, щоб «мати і дитина» були головними, а батько – лише «на підхваті», на вторинних ролях і ледь не в ролі упослідженого. Значно краще сказати: «Ходімо разом на кухню, ти потримаєш малюка, а я приготую поїсти»; «Твоя черга міняти підгузники»; «Ти втомився після роботи, полежи разом із малюком, а я розігрію вечерю»; «Після того, як ти минулої неділі дав мені можливість відпочити, у мене вистачило сил пережити цей тиждень».

Завдання жінки (приємне й почесне) – залучати чоловіка до батьківських обов'язків і втягувати його в дитячі проблеми:

дати йому можливість вирішити, наскільки тепло одягти дитину, чи варто починати її загартовувати, викликати дільничного лікаря чи невідкладну допомогу. Відчувши відповідальність за дитину, мужніють зовсім юні батьки. Чоловіку важливо знати, що він контролює ситуацію, що з його думкою рахуються, що саме він глава сім'ї. Чи може він це відчувати, якщо увесь час торочити: «Та ти нічого не розумієш...»; «А моя мама каже інакше...»; «Я тут цілий день мордюся, а від тебе допомоги не дочекаєшся».

Дуже важливо висловлювати свої потреби у вигляді ненав'язливих прохань і, звісно, без командного тону. Іноді на прийомі в психолога можна почути такий діалог:

– Мій чоловік мені зовсім не допомагає, навіть сміття не винесе.

– А ви його про це просили?

– Ну от іще, сам повинен розуміти.

Потрібно озвучувати свої очікування, обговорювати з чоловіком його можливості допомагати вам, навіть те, який вид допомоги йому приємніший. Адже й жінки більшою чи меншою мірою люблять різні види домашньої роботи. У чоловіків це буває ще складніше – для одного не проблема погуляти з дитиною в парку, а інший готовий годинами катати з ним іграшкові машинки; один спритно міняє підгузники, а інший із задоволенням візьме на себе миття посуду; один страшенно любить купати дитину, а інший не проти приготувати щось смачненьке, поки ви плутаєтеся разом із дитиною у нього під ногами. Не слід наполягати, щоб чоловік робив саме те, чого хотілося б вам, – на практиці майже завжди виходить, що, формально погодившись, чоловік почне ухилятися від своїх обов'язків.

Без бабусь тяжко?

Дуже складно ростити дітей без допомоги бабусь. Але такі сім'ї, як правило, значно міцніші – вибудовувати стосунки

значно простіше без втручання третіх осіб. Коли дитиною займаються тільки мама й тато, життя саме змусить і розподілити обов'язки, і визначити міру участі кожного у догляді за дитиною. За наявності бабусі батько може опинитися зовсім «не при справах». Теща, допомагаючи ростити улюбленого онука, здатна повністю «відтерти» батька від дитини. Кидаючись допомагати дочці й одночасно критикуючи молодого тата: «Ні, він не зуміє, давай я», «Та хто ж так дитину тримає», «Ти подивися, як він його одягнув, вушка не закриті, ще застудить», – бабуся повільно, але неухильно руйнує сім'ю, закладає фундамент майбутніх складностей у стосунках і між членами подружжя, і між батьком і дитиною.

А от свекруха може стати на шлях постійної критики молодої мами, вселити в неї непевність у своїх силах, затуркати її так, що у тієї все з рук буде валитися. Крім того, багато свекрух ніяк не здатні усвідомити, що її «дитина» вже сама батько – усі переживають, щоб той не перевтомився, щоб його не перевантажили домашніми обов'язками. Така свекруха може й сама до ладу не допомагати, і перешкоджати сину повноцінно брати участь у домашніх справах і догляді за дитиною. Так, одна така «жаліслива» матуся вставала ночами, аби перевірити: до дитини піднімається невістка, а не її син, котрому «треба виспатися». Ми згадали, звісно, крайні випадки, але новоспеченим бабусям дуже важливо навчитися себе контролювати: «розвідна» роль свекрух і тещ із появою онука посилюється в багато разів. У нинішній час молоді батьки дедалі частіше «делегують» свої батьківські повноваження платним нянькам. Але це тема окремої розмови.

Якщо йдеш – іди!

Автори: Марія КИРИЛЕНКО, Ганна ЯЦЕНКО

Розлучення – це завжди непросто. Найчастіше хтось першим приймає рішення й робить іноді необачний, а часом і виправданий крок. Але бувають болісні затяжні ситуації, коли людина ніяк не може прийняти остаточне рішення – піти чи залишитися. Вже зрозуміло, що шлюб на грані краху, вже виникла тріщина в сімейному житті, діти насторожено дивляться на батьків, але... тяжка, неймовірно нервова ситуація заходить у безвихідь. А в той же час існує й інша «майже сім'я», де жінка з тривогою й надією зустрічає «прихожого чоловіка»: а раптом він прийняв рішення, й вони тепер назавжди будуть разом...

Найчастіше центральною постаттю цієї непростої ситуації стає чоловік, котрий ніяк не може зробити вибір між дружиною та коханкою. Завдяки кільком мелодраматичним фільмам радянських часів у свідомості багатьох сформувався типаж такого добряги, мало не шляхетного героя, що не хоче завдати болю жодній із люблячих його жінок. Але чи це так?

На перший погляд, такому чоловікові не позаздриєш – він знаходиться між двох вогнів, на нього постійно тиснуть. Але, як це дивно, чоловіка не завжди турбує становище, що склалося. Адже його самооцінка досить висока – його любові й уваги жадають дві жінки, обидві воюють за нього, намагаючись мати його як безроздільну власність. Навіть якщо він сіра посередність у фаховій або соціальній сфері, такий чоловік відчуває свою значимість і затребуваність. Він завжди в центрі уваги, йому здається, що саме від нього залежать долі близьких йому людей. Крім того, він – вічний гість і в одному, і в другому домі. Вимоги до нього можуть бути занижені – їх начебто відкладають «на потім» – на той час, коли він нарешті прийме якесь рішення.

Доволі часто життєва ситуація, яку ми ілюструємо, виникає,

коли криза середнього віку підштовхує чоловіка пуститися в нелегкий марафон за своєю молодістю. І стається так, що з одного боку – спроби самоствердитися, добиваючись успіху в молоденьких дівчат; пошук бурхливих почуттів і гострих відчуттів, а з іншого боку – стереотипи, що виробилися з часом, прагнення до передбачуваності взаємин, тисяча дрібних звичок, пов'язаних із домом, темами розмов, легко прогнозованими реакціями. Прийнято вважати, що з роками шлюб може стати «нудним», сімейна рутинна притуплює почуття, робить існування повсякденним і передбачуваним. Але, якби це було однозначно погано, то розлучень було б набагато більше. Насправді саме ці чинники дають людині потрібне відчуття стабільності та захищеності.

Тому чоловікові часом не так уже й легко зробити вибір: обидві його сім'ї можуть певним чином доповнювати одна одну. Залишаючись у «старій» сім'ї, чоловік зберігає звичний для себе світ, не перекреслює багаторічні спогади, зберігаючи коло спілкування з друзями сім'ї та родичами, не розстається з комфортними звичками. А в «новій» сім'ї він одержує свіжість почуттів й ілюзію повноти життя. Але далеко не завжди чоловік (особливо якщо він старшого віку) спроможний виправдати всі очікування молодої жінки. Тому йому часом дуже зручно втікати в першу сім'ю, де не треба грати роль хвацького героя-коханця, а можна розслабитися й дати волю своїм далеко не кращим якостям і звичкам, із якими перша дружина давно змирилася.

Але що ж змушує жінок терпіти (іноді роками!) таке ненормальне становище? Чи ж тільки любов? Абстрагуючись від усіляких матеріальних проблем, можна припустити, що таким жінкам властиві нерішучість, наявність комплексів, страх перед самотнім життям, навіть синдром жертви. Іноді вирішальним є примітивне почуття суперництва з іншою. Буває, що боротьба за чоловіка стає для жінки ідеєю фікс і набуває хворобливої нав'язливої форми. Чоловік або коханець набирає в її очах особливої цінності, його роль невиправдано гіпертрофується. У цьому випадку можна говорити вже про невротичну любов або про

серйозну емоційну залежність, із якої складно вийти без допомоги кваліфікованого психолога. Ми ж дозволимо собі дати лише кілька загальних рекомендацій, виходячи з досвіду індивідуальних психологічних консультацій.*

Чоловікам ми можемо порадити лише одне – не потрапляти в такі ситуації. Завжди варто пам'ятати, що така весела гусарська розвага, як коханка на стороні, – це потенційна пастка. Така втеча від проблем може призвести до критичного збільшення їхньої кількості. Хвилююча та цікава пригода може незабаром обрости новою відповідальністю, жіночими істериками й постійними докорами. Але якщо ви все-таки виявилися головним героєм подібної драми, то спробуйте поглянути на ситуацію збоку, усвідомити свою непривабливу роль й усвідомити, що чим швидше ви приймете хоч яке-небудь рішення, тим менше будуть страждати люди, котрі вас люблять.

А жінкам варто підштовхнути чоловіка до рішучого кроку, поставивши питання руба: я або вона. Можливі два варіанти – або чоловік залишиться, або піде. І в тому, і в іншому випадку жінка буде у виграші – скоріш за все, саме таке рішення прийняв би чоловік або коханець через деякий час. І чим раніше проясниться ситуація, тим більше залишиться часу, щоб почати нове життя.

Дуже непросто пережити цю ситуацію першій дружині, особливо якщо її перша молодість вже минула. У цьому випадку ситуація поглиблюється страхом самотності й неможливості знайти супутника життя, тривогою за майбутнє дітей.

Порада проста: спробуйте поставитися до чоловіка... із співчуттям. Уявіть собі, що він хворий, і від ваших дій, а може, і здатності до самопожертви залежить, чи видужає він. Не дозволяйте йому затягувати ситуацію, будьте рішучою, але не говоріть тих слів і не робіть тих учинків, після яких так важко повернутися до нормальних людських стосунків. Адже цілком можливо, що після всіх цих випробовувань попереду у вас ще довгі роки спокійного шлюбу. Не менш важливо зберегти

цивілізовані стосунки й у випадку, коли вам доведеться спілкуватися з теперішнім чоловіком лише як із батьком ваших дітей.

Не терпіть відхід чоловіка, що зтягнувся, «заради дітей» – вони будуть щасливішими й більш здоровими, якщо ви заспокоїтеся, а це можливо лише за стабілізації становища. Не приховуйте від них батькової поведінки – в обстановці постійних недомовок та замовчувань у дітей можуть виникнути складні комплекси й навіть серйозні нервові розлади. Правда часто буває гіркою, але рідко буває шкідливою. Особливо, якщо її вчасно сказали. Адже діти про все дізнаються, але чи простять вони вашу неправду, чи будуть довіряти надалі? А вже якщо саме вам доведеться приймати рішення про розлучення, ви ризикуєте почути від дітей: «Усе було так добре, а ТИ все зіпсувала». Не менш важливо й те, в якій формі ви розповісте дітям про те, що відбувається в сім'ї. Абсолютно недоречні бурхливі емоції, смакування подробиць, «очні ставки», зіткнення інтересів. Уникайте оцінних суджень, пам'ятайте про почуття дітей, адже йдеться про їхнього тата. Навіть якщо згодом у них з'явиться прекрасний вітчим, негативні оцінки на адресу рідного батька неминуче негативно позначаться на їхній самооцінці й світовідчужанні.

Так само не приховуйте ситуацію, що склалася, від рідних і друзів сім'ї. Буде ще гірше, якщо дітям доведеться жити в атмосфері вашої спільної з ними «страшної таємниці». З іншого боку – зовсім нема чого створювати своєму чоловікові комфортні умови. Якщо він буде знати, що є об'єктом обговорення й осуду, це може його підштовхнути до ухвалення рішення.

Не позаздриєш у цій ситуації й іншій жінці, на долю якої випало мати сурогат сім'ї: вона наче й перестала бути коханкою, але так і не стала дружиною. Нерідко в таке становище потрапляють дівчата, котрі ще не встигли здобути професію й визначитися в житті. Двозначність її «умовного шлюбу» може призвести до певної ізоляції, при якій у цієї «іншої» сім'ї не буде спільних друзів, справжніх сімейних

свят. На жаль, чоловіки нерідко спекулюють дітьми від першої дружини, обіцяючи: «Я до тебе піду, коли підростуть діти». Дуже часто це не більше ніж відмовка. Нерідко молоді жінки в прагненні «перетягнути» чоловіка хочуть завести дітей, щоб бути «на рівних» із своєю суперницею. Але живуть на дві сім'ї найчастіше безвідповідальні чоловіки, і надто мало шансів, що в них раптом прокинеться почуття обов'язку.

Ставити питання руба доведеться й цій жінці. Але цілком можливо, що до цього кроку спочатку доведеться підготуватися: одержати професію, розпланувати своє життя без «прихожого чоловіка», постаратися подорослішати й стати самостійною. Але передусім – перейнятися думкою про те, що ще дуже багато чого можна встигнути в цьому житті: й відбутися як особистість, і зустріти гідного супутника життя, і знайти повноцінну сім'ю.

Але водночас бувають нерозв'язні ситуації й, здавалося б, безвихідь, коли низка чинників (у тому числі й особистісні особливості учасників драми) не дозволяють хоч якимось чином вплинути на перебіг подій. Життя складне й нерідко заганяє в ситуацію, що здається тупиковою. Вихід один – зробити з безвиході тунель: нехай складний і незручний, але по якому можливий рух уперед. Перестати планувати своє життя з позиції «за умови, що»; змиритися з обставинами; прийняти життя таким, яким воно є, – просто жити, намагаючись зробити своє існування повноцінним і різноманітним. Перемістити центр ваги з чоловіка на дітей, друзів, нові інтереси й заняття. З оточуючими говорити про своє становище легко – «ну що ж, так життя склалося», і так само намагатися до цього ставитися. Спробувати стати щасливою «зсередини», а не «ззовні», не ставити в залежність стан щастя від обставин, які ви не можете змінити. Бувають проблеми, які вирішити неможливо, тікати від них – шкідливо, але їх можна «відсунути», надати їм меншого масштабу, й тоді життя подарує вам ще багато світлих днів і несподіваних радостей.

Сімейні сварки – чи так це страшно?

Автори: Марія КИРИЛЕНКО, Ганна ЯЦЕНКО

Сімейна сварка... Спотворене люттю обличчя коханої людини, верескливий від роздратування голос, перелякані діти, дзенькіт розбитого посуду, звук ляпасу... Ні, не драматизуватимемо. Усе-таки в більшості родин сварки дуже далекі від таких бурхливих проявів і проходять значно спокійніше. Але навіть незначні побутові суперечки, сварки і просто лайки досить небезпечні для благополуччя сім'ї. Серйозні конфлікти – це окрема тема. Їх причини можуть критися в розбіжності поглядів на мораль і моральність. Не дивно, якщо такі конфлікти стають причиною катастрофи родинного життя. Але, хоч як це дивно, не менш небезпечні сварки через дрібниці. Вони як ті шкідливі капосні комахи – не так небезпечні самі по собі, як здатні отруїти життя.

Сварки – це нормально. Усі сваряться. Або майже всі. Але для кого сварки – дрібні неприємні епізоди, а для кого – прокляття всього життя. Саме цим визначається рівень небезпеки незначних побутових сварок для сімейного життя. Все залежить від того, як до них ставитися. Драматизувати й перебільшувати значення сварок більше схильні жінки. Жіночу логіку характеризує формула: «Ти роздратований – отже, ти мене не любиш». Звісно, це не так. Людина має право бути в кепському настрої, їй не може подобатися все й завжди. Хвилини роздратування й невдоволення природні і не страшні. І все нормально, якщо це справді хвилини, а не години, дні й роки. Але так само, як головний біль може бути проявом різних хвороб, родинні сварки можуть виникати з абсолютно різних причин.

Найнеприємніше, коли дрібні сварки є проявом «дрібного» життя, в якому у подружжя немає спільних справ, інтересів або тем для обговорення. Сімейне життя може бути таким сірим і нудним, що сварки його трохи урізноманітнюють і пожвавлюють. Погано також, якщо сварка стає способом спілкування між чоловіком та дружиною. Утім, навіть такий, здавалося б, нездоровий шлюб може бути досить життєздатним, коли це всіх влаштовує. Іноді хтось із подружжя буває «пилкою» за складом свого характеру або наслідуючи модель спілкування у батьківській родині. Партнер, звісно, може звикнути до такого постійного «скрипу» невдоволення, але тоді пробитися до нього із серйозними проблемами вже буде неможливо.

Незначні побутові сварки можуть бути проявом досить серйозної дисгармонії в сімейних стосунках. Їх причина може критися в боротьбі за лідерство в родині або за право мати власну думку; у бажанні самоутвердитися, принижуючи іншого; у підсвідомому прагненні, щоб саме партнер не витримав чвар і взяв на себе рішення про розлучення. Коли постійні дрібні конфлікти отруюють життя, слід замислитися не через що, а чому ви сваритеся. Адже незначні, на перший погляд, негаразди можуть бути не більш як зовнішнім проявом серйозних внутрішніх проблем.

Коли психологу під час консультацій доводиться розбиратися в причинах родинних сварок, він виконує роботу справжнього детектива, розкопуючи глибинні причини невдоволення членів сім'ї одне одним. Але ми наведемо кілька простих прикладів.

Молода жінка прийшла на консультацію зі скаргою на складнощі в стосунках зі своєю матір'ю: спокійна інтелігентна жінка перетворилася на тещу-мегеру після заміжжя доньки й особливо після народження онука. Причина її невдоволення була в тому, що зять «лізе в жіночі справи»: може приготувати їжу, випрати пелюшки й узагалі підстрахувати дружину з малюком. Здавалося б, теща має радіти такому зятеві, а вона його просто зненавиділа. Можливо, причина такої поведінки крилася в особистому житті новоспеченої тещі: її саму свого часу залишив

чоловік із маленькою донькою на руках, заміж після цього вона так і не вийшла. Не слід спрощувати: вона, мовляв, заздрила доньці, хотіла їй зла і ніби мстилася за своє невдале життя. Швидше за все, вона навіть не усвідомлювала джерел свого роздратування, і якби погодилася на роботу з психологом, становище можна було б виправити. Але, на жаль, умовити її прийти на консультацію не вдалося. Коли ми кажемо «на жаль», то це стосується лише її, бо молода родина переїхала до іншого міста і благополучно виховує вже другу дитину. А заочна мама – вона ж теща, вона ж бабуся – у гордій (але чи щасливій?) самотності.

І ще одна історія. До психолога прийшла молода сімейна пара. На візиті на поліг чоловік, бо вирішив – «із дружиною щось негаразд». Причиною його стурбованості став бурхливий конфлікт із вагітною дружиною через колір шпалер у дитячій кімнаті. До цього в них серйозних сварок не було, а тут дружина раптом збунтувалася, чоловіка не слухає. Причина конфлікту полягала в тому, що чоловік занадто спрощено розглядав свою роль глави сім'ї: він вважав, що його точка зору завжди має перемагати. А молода жінка, готуючись стати матір'ю й утверджуючись у ролі господині дому, відвойовувала своє поле відповідальності. Кінець історії благополучний: під час кількох консультацій чоловіка вдалося переконати, що норовливість його дружини лише засвідчує дозрівання її як особистості та що поділ відповідальності за різні сфери сімейного життя нітрохи не применшує його чільної ролі в родині. Випадок, до речі, досить рідкісний – чоловіки не так часто приходять на консультації до психологів і ще рідше бувають ініціаторами звернень до них. (І, між іншим, даремно, додамо ми!)

Водночас дрібні конфлікти виникають і через нагальні обставини. Але і в такому разі причини сварки можуть бути дуже далекі від її предмета. Так, жінка може бути роздратована через наближення критичних днів (фізіологічні подробиці, даруйте) або через проблеми з дітьми. А чоловік – через прикросі на роботі чи просто тому що голодний. За умови

довірчих і добрих стосунків у родині партнер, коли сварка розпочинається, просто пропускає м'яч, а не підхоплює його, аби активно включитися в гру. Вчасно промовчати, не роздмухувати сварку, а ніби зам'яти її буває дуже корисно. А потім потихеньку з'ясувати, чому розлючений член сім'ї в кепському настрої. Чоловіка при цьому потрібно нагодувати й розпитати, а жінку – вислухати й поспівчувати.

Найправильніше поведуться матері маленьких дітей. Якщо дитина починає вередувати на рівному місці, материнська інтуїція швидко допомагає вчислити причини такої поведінки. Мати не сперечатиметься з дитиною через дрібниці, а просто постарається переключити її увагу на щось інше; візьме на руки; поцілує в чоло, перевіривши, чи не підвищилася температура; пригадає, що дитина погано поїла та здогадається, що вона могла зголодніти раніше; або що вона могла перевтомитися після бурхливої гри в м'ячик і запропонує спокійне заняття. Тобто абстрагується від предмета роздратування дитини, а всю свою увагу приділить пошуку правдивої причини її кепського настрою й постарається ту причину загасити. По суті, такими самими принципами нам слід було б керуватися і в стосунках із дорослими членами сім'ї. І якби ми були так само уважні до всіх своїх близьких, то скількох безглузвих конфліктів могли б уникнути!

У принципі, не так складно навчитися, абстрагуючись від приводу сварки, вишукувати її причини. Наприклад, повернувшись із гостей, чоловік влаштовує дружині скандал із незначного приводу. Дружині варто замислитися: чи не занадто жваво вона розмовляла зі своїм колишнім однокурсником? А можливо, не слід було так захоплюватися новими меблями господарів? Чоловік міг сприйняти таку поведінку як прихований докір: «А ось ти не здатний заробити на нову обстановку». А коли вона ще й сказала щось у цьому дусі, і, не дай Боже, при сторонніх, то тут ми однозначно на боці чоловіка! Або, скажімо, дружина влаштовує скандал через дрібницю, повернувшись від свекрухи. Що ж, потрібно пригадати, скільки шпильок чоловікова мати встигла

відпустити на її адресу впродовж їхнього спілкування. Мудрий чоловік стоїчно витримає будь-який скандал: нехай дружина розрядиться, він сильний, він терплячий, уже добре, що скандал не вибухнув між жінками.

Принаймні якщо родина, що називається, здорова, якщо члени її люблять одне одного, то ніякі конфлікти не страшні. Але існує й зворотний зв'язок – щоб сімейні стосунки були гармонійними, а сварки не стали серйозним руйнівником родинного життя, треба навчитися залишати їх у вчорашньому дні. Не можна надавати їм занадто серйозного значення. Треба вчитися розпочинати кожен наступний день із чистого аркуша. Уявіть собі: ви разом, усією сім'єю зібралися в дорогу. І якщо ви тягтимете з собою валізу, набиту спогадами про всі конфлікти, сварки, негаразди, образи (реальні та мнимі), як важко вам буде йти вперед, яким тяжким і безрадїсним буде ваш шлях. Тому найголовніше – вчитися прощати й забувати.

Розмови при дітях: шкода чи користь?

Автори: Марія КИРИЛЕНКО, Ганна ЯЦЕНКО

Дитяча свідомість схожа на губку, що вбирає в себе все підряд. Про це не зайве пам'ятати дорослим, які не завжди усвідомлюють, що дитина, навіть граючи в сусідній кімнаті, не обов'язково слухає, однак все-таки чує дорослі розмови, «пише на підкірку» інформацію, яка зовсім не призначена для її вух. Що можна говорити при своїх дітях, а чого – не можна, батьки вирішують самі. Це природно, що в різних сім'ях ступінь відкритості перед власними дітьми різний. Іноді це свідомо позиція, інколи складається певний стереотип, а іноді бездумна

поведінка, заснована на тезі: «Та що вона там розуміє?» Вирішуючи, як поводитися при дітях, важливо пам'ятати: дитина розуміє набагато більше, ніж ви думаєте, запам'ятовує іноді на все життя, а висновки робить найнесподіваніші.

Можна спостерігати два основних підходи до вирішення проблеми розмов при дітях. Вони пов'язані з різними моделями виховання. Одна з моделей передбачає, що в дітей має бути повноцінне дитинство, нема чого їм жити проблемами дорослих, потрібно, щоб у них був свій дитячий світ, не затьмарений життєвими негараздами, складнощами у стосунках між батьками, дуже невеселими реаліями навколишньої дійсності.

Такі погляди походять від тих часів, коли в дворянських сім'ях діти жили окремо від дорослих. Ця можливість була забезпечена не просто окремими, а й віддаленими від батьківських кімнатами, няньками, гувернерами та гувернантками. Батьки переходили на іноземну мову, якщо тема розмови не призначалася для дитячих вух. Дітей у сім'ях було, як правило, кілька, свята влаштовували дітям окремі... Ідилічна картина, якою легко перейнятися, читаючи російських класиків. Проте й тоді ізоляція від дорослого світу була дуже відносною – завжди існувала людська, де можна було й наслухатися, і надивитися всього, чого завгодно. І челядь могла що-небудь сказати, і двірські діти могли поділитися цікавими відомостями.

Що вже казати про нинішні часи, коли телевізор, комп'ютер і «просунуті» у найспецифічних питаннях однокласники швидко заповняють штучно створений батьками вакуум інформації? Крім того, не можна забувати, що більшість українців живе в умовах, при яких повністю ізолювати дітей від життя батьків, їхніх розмов і сварок практично неможливо. Так, дитині можна сказати: «Йди до себе в кімнату, нам потрібно поговорити». Та малюку буде дуже важко примиритися з тим, що батьки щось від нього приховують. Він відчуває образу, почувається самотнім і покинутим. Коли такі сцени повторюються часто, між батьками та дітьми нерідко виникає відчуження, яке в підлітковому віці може набути патологічних форм.

З іншого боку, дитина відчуває велику цікавість до будь-яких «таємниць», їй завжди хочеться довідатися, про що ж розмовляють батьки. А підслухана розмова має для неї набагато більше значення, ніж та, що відбувається при ній. На основі однієї лише випадково почутої фрази дитина може нафантазувати цілу історію. Потім цей міф обростає «підтвердженнями». Не будучи своєчасно спростованим, такий фантастичний сюжет згодом може почати сприйматися дитиною як реальність, і одного чудового дня батьки можуть бути шоковані заявою вже дорослого свого чада: «Я все знаю, я сам чув».

Тому, на наш погляд, більш правильний підхід, при якому батьки максимально відкриті перед своїми дітьми. Прекрасно, коли діти почуваються повноцінними і повноправними членами сім'ї. Вони знають усі проблеми та негаразди сім'ї, розуміють: мама в поганому настрої не тому, що вона їх не любить, а тому що в неї неприємності на роботі чи вона посварилася з татком. Вони розуміють: батьки не купили обіцяне не тому, що «погані», а тому що в тата проблеми з заробітками. Добре, коли в сім'ї заведено надавати дитині право взяти участь у розмові батьків і поставити запитання про почуте. Розмовляти при дітях можна й потрібно, але ще краще розмовляти з дітьми (з урахуванням їхнього віку, звісно). Коли дитина зрозуміє, що від неї нічого не приховують, вона буде набагато спокійніше ставитися до розмов дорослих.

Однак при такій моделі сімейних стосунків виникає запитання – а що саме чують діти, коли вони присутні при розмовах батьків? І тут уже все залежить від ступеня цивілізованості взаємин між членами сім'ї. Про це можна писати довго й детально, але ми зупинимося лише на кількох особливо болючих питаннях.

Відразу скажемо: абсолютно неприпустимі при дітях навіть мирні суперечки щодо їхнього виховання. До цього потрібно ставитися дуже серйозно: якщо батьки не дійдуть спільної думки, то обговорення потрібно переносити за територію спільного проживання або чекати, коли дітей немає вдома.

Дуже неоднозначна тема обговорення при дітях поведінки інших членів сім'ї, друзів, сусідів, колег по роботі. Людям віруючим нам тут поради нічого. Принцип «не суди, і не судимий будеш» – абсолютно вичерпне формулювання. Та більшість із нас цього принципу не дотримується. І не можна сказати, що це однозначно погано. Все залежить від форми ваших висловлень і від того, яке місце у вашому спілкуванні займає таке обговорення. Найнебезпечніший варіант – якщо сім'я об'єднана негативними енергіями, якщо в сім'ї «дружать проти когось» або взагалі проти всіх. Адже коли дитина повсякчас чує, що всі навколо погані, а хороші лише горді «ми», то вона, найшвидше, відчуватиме певні труднощі в спілкуванні з друзями, вчителями та й узагалі з усім навколишнім світом.

Однак повністю виключати цю тему теж було б крайністю. Виховання дитини – не є лише повчання її в моралізаторському дусі, що добре й що погано, а й підкріплення «теорії» прикладами з життя. І не в дусі лекції, а у вигляді простої констатації факту: така негідна поведінка призвела до якихось результатів – або навпаки: такі людські чесноти були віддячені таким ось чином. Будь-яким високим деклараціям потрібна доказова база. І найдійовішим буде, коли дитина в цей момент не усвідомить, що її виховують, і не включить свій «противиховний захист».

Ще один болючий момент – це допустимість обговорення вчителів. Тема, хороший чи поганий учитель, правий чи неправий у конкретній ситуації, неминуче виникне з того моменту, коли ваша дитина переступить поріг школи. Можна, звичайно, поради, щоб у жодній формі, за жодних умов слово осуду не пролунало на адресу вчителя. Та якщо жорстко припиняти хоч яке там було обговорення вчителя й скарги на нього, то можна не побачити дуже серйозні проблеми вашої дитини й (ніде правди діти) можливе несправедливе, упереджене ставлення вчителя до дітей. Водночас неприпустимо голосно обурюватися від розповідей про «страшні гріхи» вчителя, оскільки в дитини може виникнути спокуса драматизувати ситуацію та навіть

фантазувати, виправдовуючи тим самим свої проблеми з успішністю. Крім того, якщо дитина не шануватиме свого вчителя, на ефективності навчання можна поставити хрест. У жодному разі не можна впадати в позицію: «Ти в мене найкраща, це вчителька погана». Але не можна впадати й в іншу крайність: учитель завжди правий.

Нещодавно на консультації в психолога мати 16-річного сина (випускний клас) розгублено розповіла, як син сказав їй: «Мамо, ми з хлопцями перебрали всіх учителів, і з'ясувалося, що лише двоє не беруть грошей за оцінки». Жінка була засмучена: «Я просто не знала, як відповісти, адже поруч була й молодша дочка»...

Так, ми в сім'ї можемо скільки завгодно прищеплювати повагу до вчителя, але якщо вчитель сам не намагається заслужити повагу, наші зусилля будуть марними. У згаданій ситуації жінка відреагувала не гіршим чином: вона немов просто взяла інформацію до відома. Якби вона голосно обурилася, що, мовляв, усе це неправда, то син подивився б на неї з жалем: адже серед його приятелів були й ті, чиї батьки «клопоталися» про золоту медаль. Якби почала лаяти й робити узагальнення «Усі нині продажні», то штовхнула б сина на шлях цинізму й відсутності віри в людей. Якби спробувала виправдати вчителів: «Що їм залишається робити, адже в них такі маленькі зарплати» – то це був би найгірший варіант. Дуже небезпечно дати зрозуміти своїм дітям, що непорядним учинкам можуть бути виправдання. Це відкриває дорогу до повної втрати моральності, оскільки, ставши на такий шлях, можна виправдати найгірші діяння – то вже «справа техніки».

Потрібно намагатися прищеплювати ідеали, та не можна лицемірити. Потрібно показувати світлі боки життя, та не можна приховувати від дітей темні. А в описаній ситуації найкраще було б зробити акцент на вчинках тих двох учителів, які не беруть хабарів: «Ось це молодці! Як приємно, що є хороші порядні люди!» І, звичайно, корисно було б іронічно сказати підлітку: «Те, що вони беруть хабарі, не звільняє тебе від

необхідності займатися» або щось на кшталт цього.

На наш погляд, цілком припустимо обговорювати з дитиною поведінку інших людей (особливо якщо це її ініціатива) і навіть засуджувати, якщо їхні вчинки розходяться з мораллю. Потрібно називати речі своїми іменами, але при цьому не виходити за межі пристойностей. І дуже важливо, щоб у ваших розмовах не було місця самовиправданню, відходу від відповідальності та самозвеличення за рахунок інших. Адже так спокусливо перекласти відповідальність за свою неспроможність на іншого члена сім'ї, сусіду, колег по роботі, шефа, чиновників, президента.

Наше ставлення до вищої влади країни – ще одна болюча тема в аспекті виховання наших дітей. Неможливо виховати щирого патріота своєї батьківщини, якщо дитина з дитинства чує, як батьки останніми словами паплюжать президента країни та інших представників влади. А останнім часом ми надто звикли лаяти нашу владу, надто довго це було ознакою прогресивності та «просунення». Ніхто не закликає до лицемірства – це ми вже проходили за часів радянської влади. Але нам ще доведеться вчитися виробляти в собі повагу до вищої влади країни. Адже неможливо виховати в дітях ідеали, в які ми самі не віримо.

Складно, звичайно, прищеплювати дітям повагу до влади, коли з телеекранів вони чують на адресу людей, у чиїх руках нині доля нашої країни, висловлення на межі нецензурних. Адже що більш хльостким, епатажним і навіть кумедним (усякі «шоколадні зайці») буде виступ політика, то гарантованіше його прокрутять по всіх каналах. Вихід один – привчати своїх дітей не брати все почуте на віру, фільтрувати інформацію, аналізувати її, вміти зіставляти нав'язливу точку зору з реальним життям. Це буде нескладно, якщо ви цікавитесь громадським життям. Просто ви розмовлятимете з дитиною і про це теж. Утім, не буває окремих «сімейних» питань. У суспільстві все взаємозалежне: процеси, що відбуваються в державі, відбиваються на стосунках у сім'ї, і навпаки. І якщо ми розуміємо свою відповідальність за майбутнє наших дітей, ми маємо боротися за чистоту

інформаційного простору – і в сім'ї, і в суспільстві.

Кілька слів про подружній секс

Автори: Марія КИРИЛЕНКО, Ганна ЯЦЕНКО

Відразу можемо сказати, що, на думку психологів, значення сексу в сімейному житті дуже перебільшене, і якщо в сім'ї на цьому ґрунті виникають серйозні проблеми, то в 9 випадках із 10 вони стосуються сфери психології, а не сексопатології. Але мало хто вдається в таких випадках до допомоги психолога, радше звертаються за порадою до «досвідчених» друзів, починають читати бульварщину або намагаються «збагатитися досвідом», стаючи на шлях подружньої зради. Можна ще обвинуватити в усіх невдачах свого партнера, а можна, навпаки, почати комплексувати і до кінця занепасти своє життя (і добре, якщо тільки своє). Не претендуючи на повне висвітлення теми, дамо деякі поради тим, кому здається, що саме сексуальні проблеми псують їхнє сімейне життя.

Якщо у вас щось не ладиться з подружнім сексом, не надавайте занадто великого значення цьому питанню. Найчастіше це не причина проблеми, а її наслідок. Тому краще подумайте, що слід було б змінити у ваших шлюбних стосунках. Може, у вашій сім'ї це заборонна тема, і просто немає практики обговорення потреб і бажань одне одного? А може, ви постійно сваритеся і встигаєте за день виплеснути стільки образ одне на одного, що вже не до сексу? Не виключено, що ви звикли постійно критикувати свою жінку чи чоловіка, і він/вона просто відіграється в ліжку, даючи вам зрозуміти, що ви не на висоті. Причин може бути безліч, і майже всі вони пов'язані з

міжособистісними взаєминами і стосуються сфери психології сімейного життя.

Пам'ятайте, що значення сексу в житті людини дуже перебільшене засобами масової інформації. Непомірна увага, яку приділяли цьому «цікавому питанню» в пресі й на екранах, – це був своєрідний реванш за повне замовчування цієї сфери в роки радянської влади. Ми не випадково написали «був», бо переконані, що пік такого захоплення вже минув. Мине зовсім небагато часу, і у нас, як і в багатьох розвинених країнах, подібна інформаційно-розважальна продукція задовольнятиме попит лише підлітків і деяких сексуально стурбованих громадян. Загальне оздоровлення громадського життя в Україні неминуче призведе до різкого падіння інтересу до дешевої «напівпорнухи». Втім, щоб це сталося, має змінитися й інформаційна політика. Адже ЗМІ не лише задовольняють запит, а й (!) формують його.

Ніколи не порівнюйте себе (свої можливості, здібності, практичні навички тощо) з героями телесеріалів, телевізійних ток-шоу, із сусідами, друзями чи подругами. Тим більше що з телеекранів ви можете запозичити тільки штампи і міфи, а інформацію про цю сферу життя оточуючих ви дізнаєтеся тільки з їхніх (чи завжди правдивих?) слів. Подібні порівняння можуть серйозно нашкодити людині недовірливій, схильній до навіювань; можуть породити безліч помилок, створити ілюзію, що відсутність практикованих витончень чи збочень свідчить про низьку якість сексу. У пострадянські часи так довго і старанно казали про те, що збочення – це нормально, що зрештою у багатьох в головах оселилося хибне формулювання: ненормально, якщо без збочень.

Не вірте насаджуваним ЗМІ міфам про труднощі утримання від сексу, про норму, кількість і якість сексуальних контактів. Зрозуміло, що в багатьох випадках це індивідуально. Але те, що більшості секс не настільки потрібен, як це прийнято вважати, безперечно. Чимало людей приймають «зацикленість» на сексі як фізіологічну потребу. Спробуйте почати думати про те, як вам

хочеться води... Яка вона прозора, холодна... Як приємно освіжить ваше горло... Уявіть, як вона дзюрчить... От вона ллється в склянку... Ось вона вже майже повна... І от, нарешті, ви підносите склянку з жаданою вологою до своїх вуст, і от зараз... Звісно, якщо себе увесь час накручувати, то здаватиметься, що це найголовніше у вашому житті і що обійтися ви без цього не можете. Відчуття сексуальної стурбованості, як правило, виникає не в статевих органах, а в голові. Дуже часто – пустій і не зайнятій справою. Найгірше, коли сексуально стурбованим стає все суспільство. І це може означати тільки одне: застій, розкладання і відсутність загальної здорової творчої мети.

Не перетворюйте подружнє ложе на полігон для самоствердження. Як правило, людина, котра вчасно дозріла, не має серйозних проблем зі статевим життям. Однак чимало людей так і «зависають» у перехідному віці, зберігаючи на все життя підліткове ставлення до сексу. У період становлення особистості секс нерідко відіграє компенсаторну функцію: допомагає самоствердитися, подолати невпевненість у собі. У ранньому сексі виявляється підліткове бажання бути затребуваним, оціненим. Як правило, це виникає від невміння утвердитися в більш серйозних сферах. Але коли подібну ж функцію секс продовжує відігравати й у більш солідному віці, це свідчить про незрілість особистості і наявність дуже серйозних психологічних проблем.

Ніколи не робіть секс інструментом маніпуляцій із міркувань власної вигоди і навіть інтересів сім'ї. Як правило, маніпуляції обертаються проти маніпулятора. Вступаючи у світ гри, ви ризикуєте бути обіграним так само, як індіанець, який, вступаючи на стежку війни, ризикує бути вбитим. Вас неминуче переграють – партнер, діти, друзі чи подруги – хто завгодно. У чому це виявлятиметься – байдуже, але ви рано чи пізно будете в програвші.

Не займайтеся сексом ЗАМІСТЬ чогось: замість слів підтримки та співчуття, замість душевної розмови, замість слів вибачень, замість незліченних інших способів виявити увагу. Це може

нашкодити і самій людині, і її подружньому партнеру, знецінити секс як прояв кохання.

Стежте, щоб шлюбний секс не став буденним ритуалом, звичкою, маленькою зарядкою (чи розрядкою) перед сном. Сімейна рутинна може зробити секс одним із символів нудьги, передбачуваності й відчуття безвиході, кінця шляху. Поради на кшталт «купіть нову білизну», «влаштуйте романтичний вечір при свічках» чи «вдайтеся до більш витончених способів збуджування партнера» підійдуть лише для дам легкої поведінки, котрим потрібно утримати біля себе багатого коханця. Спільний перегляд збуджуючої телепродукції може пробудити лише тваринні інстинкти і дати тимчасовий ефект. У сім'ї важливіше освіжати почуття, аніж оновлювати техніку. Спільна прогулянка на традиційне місце побачень, вечеря без усяких свічок і шампанського (якщо не з цього починалося ваше знайомство), просто вечір приємних спогадів дадуть значно кращий ефект, аніж якісь технічні прийоми.

Гармонія в подружніх стосунках можлива лише тоді, коли в сім'ї панують взаємопорозуміння, душевна близькість, дбайливе ставлення одне до одного. Такі шлюби стабільні й довговічні – їм не страшні ні хвороби когось із партнерів, ні чиясь із них нездатність продовжувати статеве життя. Адже кохання – це значно більше, аніж статевий потяг. Тим же, хто тільки має намір одружитися, порада одна: не кваптеся, гармонія в сексуальних стосунках настає не відразу і може бути лише віддзеркаленням гармонії, яка панує у ваших душах.