

## ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ



8 июля в нашей стране отмечается праздник – День семьи, любви и верности.

Это праздник относительно недавно появился в наших календарях (с 2008 года), но уже завоевал сердца многих семей.

Формирование ячейки общества – это не только штамп в паспорте, но и ежедневный труд над отношениями. Счастье в семье зависит от нас самих.

Сегодня поговорим с Вами о здоровых отношениях.

Здоровые (в психологическом плане) отношения – залог успешного развития каждого человека. Эти отношения дают людям, находящимся в отношениях или семье, множество возможностей для формирования аутентичности, роста и развития. Но для того, чтобы всего этого достичь, необходимо всем вкладываться «по полной» в эти отношения.

Конечно, есть много нюансов в формировании семейных отношений, например, проживание вместе со старшим поколением, возрастные особенности партнеров и т.д. Также, необходимо отметить, что формирование семьи проходит определенные этапы развития, которые не всегда связаны с счастьем и радостью. Но умение экологично пережить эти этапы вместе с партнером дает огромные возможности в последующем.

Давайте попробуем посмотреть основные характеристики здоровых отношений между мужчиной и женщиной:

1. Оба партнера обсуждают на равных планы, дела, возможности и т.д. – то есть формирование горизонтальных отношений;
2. Свобода проявлять свои переживания, эмоции и чувства. И готовность встречи с ответной реакцией партнера. Нездоровый вариант – когда один из партнеров или оба проявляют только те, чувства, которые «можно проявлять».
3. Возможность сообщить партнеру о своих желаниях, даже если он хочет чего-то другого. И с другой стороны, услышать и принять желания партнера, даже если они не совпадают с Вашими. Нездоровый вариант – подстройка под желания партнера, которые отличаются от истинных потребностей.
4. Открытое прояснение конфликтных ситуаций. В случае нездорового варианта – уход и избегание открытого обсуждения конфликтных ситуаций.

## НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

5. Общение с позиции двух Взрослых, двух отдельных уникальных личностей. Нездоровый вариант – например, роли из треугольника Карпмана или общения из разных позиций (например, Ребенок - Родитель).

6. Прозрачное, открытое общение, «Я - ты» диалог. В нездоровом варианте обычно проявление общения будет в виде манипуляций.

Если придерживаться этих характеристик в отношениях, то можно достичь высокого уровня свободы в отношениях для каждого партнера, искреннее и открытое общение, а также (один из основных психологических моментов) – проживание своей аутентичной жизни в присутствии другого человека.

Каждая семья уникальна, как и каждый человек индивидуален. Выстраивать отношения очень сложно, но если оба партнера готовы:

- помогать друг другу;
- слушать и слышать друг друга;
- не пытаться изменить друг друга;
- принимать друг друга;
- направлять друг друга;
- поддерживать друг друга;
- ценить и уважать друг друга,

То такие отношения обречены на успех.

Поздравляю Вас всех, дорогие студенты, с этим прекрасным праздником. И желаю:

- Тем, у кого уже есть семья – проживания счастливых моментов в этой семье.
- Тем, у кого еще нет семьи – найти партнера по Душе и быть самим готовым к формированию семьи (это очень важно).

Если у Вас есть вопросы, пишите на электронную почту [psycholog@i-college.ru](mailto:psycholog@i-college.ru)

*Д. В. Завьялова,  
педагог-психолог АНПОО «НСПК»  
Июль 2021 г.*