

Країна щасливої сім'ї



Інформаційно-бібліографічний відділ
Підготувала: Стукаленко В.А.

Дуже часто в сучасних сім'ях через те, що чоловік і дружина протягом дня багато часу приділяють роботі, дітям, телевізору, інтернету, хобі і т.д., наодинці подружжя проводять всього близько 4 хвилин в день.

Дивлячись на це Генеральною Асамблеєю ООН, у 1993 році, було встановлено Міжнародний день сім'ї. Відзначається цей день щорічно 15 травня. Покликаний він звернути увагу громадськості різних країн на численні проблеми сім'ї.

Сім'я як основний елемент суспільства була і залишається берегинею людських цінностей, культури та історичної спадкоємності поколінь, чинником стабільності і розвитку.

У всі часи по відношенню держави, а також по становищу сім'ї в суспільстві судили про розвиток країни. Це тому, що щасливий союз сім'ї і держави – необхідна запорука процвітання і добробуту її громадян. Благополуччя родини – ось мірило розвитку і прогресу країни.

Слово «родина» походить від кореня «род», «рід», що говорить саме за себе. «Сім'я» має відношення до «семені» та продовження роду, тобто народження і виховання дітей, яке традиційно вважається

основним призначенням створення сім'ї. Родина була і залишається хранителькою духовних цінностей, родинних традицій, культури та історичної спадкоємності поколінь, чинником стабільності і розвитку. З родини починається життя людини, тут відбувається формування її як громадянина.

Міжнародний день сім'ї відзначають і в нашій країні. Дуже хотілося б, щоб цей день став особливим святом, адже українці споконвіків славилися міцними сімейними устроями, багатодітністю, духовною єдністю поколінь, повагою до батьків та до жінки-матері.



7 ідей для щасливих сімей

Кожна сім'я унікальна, і створити один загальний рецепт щастя - неможливо! Однак, є якась основа - загальні правила, які завжди актуальні для будь-якої пари або сім'ї. Давайте розглянемо, що це за правила і як їх необхідно застосовувати в житті!

На допомогу прийде **стаття Ольги Яценко « 7 идей для счастливых семей» з часопису «Sensa» 2013 рік № 12, с. 40.**

Що ж робити, щоб не втрачати інтересу один до одного? Існує багато способів і один з них – спільне хобі. Більшість психологів сходяться на тому, що спільне хобі — справжній порятунок для будь-якого шлюбу.

Хобі дозволяє збільшити час перебування подружжя разом і не тому, що їм нікуди подітися одне від одного, тому, що їм це цікаво. Сімейне життя при наявності загального хобі стає більш яскравим і насиченим.



Ще одна **публікація Ольги Яценко «Большая семья: большая радость, большая поддержка и большие ожидания» (часопис «Sensa» 2013 рік № 8, с. 14)** — допоможе зробити так, щоб життя у великій родині текло мирно, радісно, дружно і без конфліктів.



Цікаво буде ознайомитися зі **статтею Тетяни Русиної «Любовь на всю жизнь. Так бывает?» в часописі «Единственная» 2014 рік № 11, С. 44.** Як зрозуміти, чи по силах нам довгочасові відношення? Чи правильно вибрано супутника життя, з яким можна зустріти щасливу старість — допомагає розібратися в цьому автор

статті. А ця стаття зацікавить чоловіків. У кожного з них є моменти в житті, коли все змінюється і починається зовсім інше... Тож

прочитаймо **статтю О. Білик «Випробування батьківством» // Зеркало недели. - 2017. - № 2. - С. 13.**

Святкові весільні дати

В Європі визначилися з назвами і почали відзначати річниці весіль порівняно недавно - в XIX столітті. Спочатку святкування влаштовували тільки знатні і багаті сім'ї, яким потрібно було чимось зайняти і розважити себе. Надалі традиція прижилася, полюбилася простим людям і стала звичним явищем.



Сучасні сімейні пари відзначають цілу низку святкових весільних дат і ювілеїв, у багатьох з яких історично склалася не одна, а дві і більше назви. Кілька назв також можна пояснити і географічними відмінностями святкування, так, наприклад, четверта річниця весілля в Німеччині носить назву бурштинової, у

США вона шовкова, в Англії фруктова, у Франції квітова, а в Україні - лляна!

У східних країнах, таких як Японія і Китай, річниці весіль відзначалися відповідно до вчення про нумерологію, в якому розповідалося про вдалі і невдалі дати. Так, згідно цього вчення, річниці весіль, кратні чотирьом, варто відзначати шумно, весело, пишно, запрошуючи друзів і родичів. А ось весільні ювілеї, присвячені 11, 22 і 33 рокам спільного життя, навпаки, рекомендувалося відзначати скромно, не привертаючи зайвої уваги, бажано, щоб чоловік і дружина в цей день якомога більше провели часу наодинці один з одним. Звичайно, кожен з нас може назвати три найяскравіші весільні річниці, які легко запам'ятовуються: срібну в 25 років подружнього життя; золоту, якщо чоловік і дружина прожили разом цілих 50 років і діамантову, коли чоловік і жінка зберегли любов і розуміння на довгих 60 років. Однак існують і інші, менш відомі, але від цього не втрачають своєї символічності, дати і ювілеї.



Поради психолога

Ідеальний шлюб, в якому партнери ніколи не сваряться, завжди поступаються один одному і в будь-якій ситуації знаходять компроміс, - найяскравіший міф про сімейне життя.

Будь-який досвідчений психолог скаже: такого просто не може бути. Але хто заважає нам до цього прагнути?

Які кроки потрібно зробити?

1. Дружіть «І нехай чоловік стані тобі добрим другом на все життя!»

Виявляйте один до одного живу цікавість. Намагайтеся пізнати світ іншого, адже відчуття, що партнер знайомий до останньої волосинки, - лише ілюзія. Часто ми навіть не підозрюємо, про що він мріє і чим живе! Довіряйте один одному. І пропонуйте щирі допомогу». Опирайтеся на дружбу!

2. Критикуйте, але приймайте Як часто ми чуємо: приймайте коханих такими, які вони є! Прийняти - це впустити в серце.

3. Озвучуйте очікування «Я думала, ні, була упевнена, що ти...». «Говоріть вголос про свої потреби: «Я хочу», «Мені було б приємно», «Мене б порадувало, якби ти...» - радить психолог.

4. Не збирайте каменів за пазухою. Неприємну для тебе ситуацію варто розібрати. Тому що накопичені образи - могутній руйнуючий чинник. Звідси слідує п'ята заповідь.

5. Вирішуйте проблеми, не відкладаючи. На конфліктну ситуацію не можна закривати очі. Потрібно разом її опрацьовувати. Обговоріть свої переживання. Якщо після розмови ви ні до чого не прийшли, швидше за все, наступного разу все повториться знову.

6. Погоджуйтеся, коли... маєте рацію. Перевір і переконайся: поступившись з легким серцем, ти станеш набагато щасливішим, ніж силою добившись свого.

7. Прощайте один одного. Всі ми робимо помилки. І якщо хочемо бути разом з улюбленою людиною, треба вчитися прощати. Але де знайти сили для прощення? Почни з подяки.

8. Обнімайтеся, торкайтеся, любіть!

9. Радуйте дрібницями. Коли ти відчуваєш, що тебе люблять, сваритися і сперечатися не хочеться.

10. Працюйте над стосунками щодня. І хай сім'я стане найголовнішим проектом у вашому з чоловіком житті!

Стоп! Цього робити не варто!

Як не крути, а розбіжностей в сімейному житті не уникнути. Але деяких речей в суперечці краще не робити!

- Не згадуй старі образи. Їх час вже пішов. Якщо ти не знайшла в собі сил обговорити їх відразу, то зараз це вже недоречно. Забудь про них! Концентруйся на сьогоднішні.

- Не викликай в іншому відчуття провини. Звинувачуючи чоловіка або дітей, ти підірвеш в них відчуття упевненості в собі, але ні на крок не наблизишся до рішення конфлікту. Це звичайна маніпуляція!

- Не роби те, за що потім буде соромно. Коли охоплює гнів, образливі слова так і круяться на язиці. І краще його прикусити, бо декілька образливих слів, кинутих в запалі, можуть зруйнувати те, що будувалося роками.

- Не сперечайся заради суперечки. Завжди пам'ятай про свою мету: чого ти, власне, добиваєшся? Може, ти сваришся з коханим тому, що втомилася і погано себе почуваєш, а зовсім не тому, що він не купив хліба?

• Не винось конфлікт на люди. Все, що відбувається у вашій сім'ї, стосується тільки вас двох. Ні родичі, ні друзі, ні випадкові попутники не можуть бути свідками конфлікту. Будь-які проблеми з'ясовуйте наодинці. І не при дітях! Тому що сварки батьків жорстоко травмують їх психіку.

Часопис «Полина» 2014 рік № 11 на с.26 пропонує статтю «Три кита семейных отношений», яка допоможе розібратися на чому держаться відносини в сім'ї? Скоріш за все, у кожної пари є своя відповідь на це питання. Та все ж, не завадить знати основоположні принципи. Тому стаття буде актуальною і корисною.



Це цікаво знати

Кожна пара по-своєму буде свої відносини: одні майже не розлучаються, інші ставлять на перше місце особисту свободу. А на чому тримається ваш союз і наскільки міцний цей зв'язок? На допомогу прийде **часопис «Колесо життя»**, який вже кілька років отримує центральна бібліотека міста.

Тести. Тренінги

Я и мы: страхи и страсти // Колесо жизни: журнал-тренинг. - 2017. - № 3.

Проверка связи: тест // Лиза. - 2017. - № 12. - С. 26.

Кто вы?: тест // Добрые советы. - 2017. - № 4. - С. 76-77. (Женщина в семье — королева, любовница, девочка, хозяйка).

Умеешь ли ты любить: тест // Полина. - 2017. - № 2. - С. 24-25.

Щаслива сім'я



Родина - це таке маленьке слово,
А скільки ж в ньому сенсу, доброти.
Це – мами перша колискова,
Це - батьків прояв теплоти.
Це все. Що може бути краще
За рідних й дорогих людей?
Не покидай ти їх нізачо,
Бо це все рідне, це твоє.
Родина – це не просто термін,
Який у словнику знайдеш.
Родина – тихий серця шепіт,
З яким ти по життю ідеш.
Нехай усе біжить, минає,
Та ти не будеш в самоті.
Родина – щось насправді справжнє
З того, що маєш у житті.