|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| E:\Я.Диск\!17_FPG\Бренд\page\pgrants_logo.png | ***C:\Users\User\Desktop\старый\РАПК\логотип\РАПК принятый.PNG*** | ***logotip_rus*** |

**Мир большой семьи**

 Клюева Н.В. доктор психолог. наук, профессор,   
директор НП «Региональная Ассоциация психологов-консультантов

Я всегда мечтала жить в большой семье, чтобы бабушка и дедушка были рядом, мама и папа сидели с детьми за большим столом, на котором стоят разные вкусности, приготовленные своими руками. Прошло много лет, и вот я сама стала сначала женой, потом мамой, теперь - бабушкой. Мечта сбылась, на жизненном пути было многое: встречи, новые отношения (свекор и свекровь, сваты, племянник, сноха), радости и трудности, ошибки и открытия.  Было время, когда я, мой муж и сыновья жили с моими родителями. Это было не просто, особенно для моего мужа. Потом появился свой Дом, стали формироваться наши семейные традиции. Дети выросли, отделились, старший сын женился, у нас две внучки. Фантастическое ощущение - быть бабушкой!http://rapk.org/wp-includes/js/tinymce/plugins/wordpress/img/trans.gif

Путешествие длиной в жизнь, и самое интересное происходит сейчас! Поделюсь своими мыслями о том, что мне кажется важным в жизни Большой семьи. Может быть это будет для Вас, уважаемый читатель, интересным. Буду рада, если полезным!

Первое что я осознала: на отношения молодых супругов влияют история рода, родительские послания, установки по отношению к семье, усвоенные в детстве.  В современной психологии установлено что   история семьи предопределяет поведение личности  (М. Боуэн.). А. Шутценбергер ввела в психологию понятия "трансгенерационная (из поколения в поколение) передача" и «синдром предков» ."Невидимая преданность семье" подталкивает нас к неосознанному повторению приятных ситуаций или печальных событий. Накопленный опыт  семейного рода способен положительно влиять на становление личности, и больше всего это проявляется, когда детям передаются личностные образцы поведения, накопленные  в поколениях  прародителей и родителей. Мы менее свободны, чем полагаем, но у нас есть возможность быть свободными, поняв сложные хитросплетения в собственной семье.  А. Зонди  и его концепция «судьботерапия» указывает о «вращающейся сцене жизни», когда каждый человек стремится освободиться  от «навязанной» судьбы. Полезно вспомнить фразы, пословицы, которые родители говорили вам, это и есть один из вариантов родительского послания. В семье моего мужа было принято "не выносить сор из избы" (семья был относительно закрытой для внешних отношений, автономной и самодостаточной). Муж до сих пор любит повторять: "не потопаешь-не полопаешь" (ценность труда значима для него и его родителей). В моей семье и папа, и мама говорили: "терпенью матери нет предела","изба не красна углами, а красна пирогами». Я хорошо это усвоила, поэтому спокойствие в доме, забота о близких - мой приоритет. А вкусно накормить родных, друзей - большая радость. Хорошо если базовые ценности супругов совпадают или дополняют друг друга,  труднее бывает, если они противоречат. Но у каждого из нас есть ресурс для договоренностей!

Открытием для меня стало, что существует **множество семейных мифов** (впервые мифы описал  М.Ферейра в 1963 г., в отчественной психологии - А.Варга). Миф — это знание о семейной идентичности, которое разделяют члены семьи. Миф позволяет ответить на вопросы «Кто мы?», "Какие взгляды и ценности мы разделяем, что позволяет нам относить себя к одной семье". Назову некоторые из них: миф о вечной любви:   «Если мы полюбили друг друга, то это навсегда, независимо от наших отношений (ссор, пренебрежения и т. д.), независимо от личностных изменений (изменение характера, направленности личности и т. д.). Если же любовь прошла, значит, это была не настоящая любовь, – ведь настоящая любовь вечна». Миф об абсолютной открытости супругов: «Мы любим друг друга, у нас благополучный брак, поэтому нам нечего скрывать друг от друга, мы все рассказываем друг другу. Если кто-то что-то скрывает – это признак неблагополучия в семье». Суть  мифа заключается в запрете на личную, независимую от супруга, жизнь. "Мы - дружная семья": в такой семье не должно быть конфликтов и разногласий, существует негласный запрет на проявление негативных чувств. Семьи с таким мифом не признают индивидуальных потребностей, не замечают, что кроме общего, существует личное. Список можно продолжить, важно понять что и муж, и жена привносят в семью собственную мифологическую систему, а убеждать друг друга в правоте мифа не имеет смысла. Это знание может усилить семью, а сочинение новых мифов позволит ей развиваться.

Открытием для меня стало, что существует **психологическое пространство семьи,**которое складывается из большого количества элементов: территория, которую занимает семья (где чье место, кто и каким образом "метит территорию" - раскиданные по всей квартире сына- это  желание обозначить себя в пространстве Дома; какие правила приготовления и Ритуалы принятия пищи освоены супругами в их семьях; телесные контакты: дистанция и пространство общения каждого члена семье, поцелуи, объятия ("бабушка может задушить внучку в объятиях!"; сексуальные отношения (качество, количество, свобода в проявлении). Что важно для меня в большой семье, поделюсь:

* бережно относиться к желаниям членов семьи (принятие, не навязывание своего взгляда и отношения);
* обсудить в деликатной форме предпочтения других («Мне важно..», «Хочу обсудить..», «А если попробовать…»);
* принять и формировать традиции и ритуалы совместного принятия пищи (выходные обедаем вместе дома, собираемся за столом, красивым и нарядным, посещение кафе. Далее участие ребенка:  готовим вместе и радуем друг друга, создаем коллекцию семейных рецептов;
* раз в неделю или в месяц посещаем своих пожилых родителей и устраиваем совместный ужин.

Мы с мужем жили в разных жилищах (с родителями, в малосемейке, в двух, трехкомнатной квартире, в загородном доме. Только сейчас я стала осознавать, что **Дом имеет множество психологических и экзистенциальных смыслов:**это пространство для безопасности личности и  семьи; средство самопрезентации,  возможность самовыражения и свободы действий; источник традиций; место поддержания отношений с семьей и друзьями; центр различных видов деятельности (место отдыха, раз влечений, работы, творчества); убежище от влияния внешнего мира;  индикатор личного социально-экономического статуса. А теперь задайте себе вопросы: "Чем для Вас является Дом? Комфортно ли Вам и вашим близким в нем? Есть ли в нем место для уединения? Соблюдете ли Вы  пространственные границы  и спрашиваете ли разрешение на их пересечение?"(особенно это важно для подростков и пожилых людей).

А еще в Большой семьи мы делили **роли**. Это было забавно, когда хозяином становилась бабушка, а семейным психотерапевтом - дедушка. Роль воспитателя брал на себя старший сын,  организатором развлечений становились мама и младший сын, за поддержание родственных связей в какой - то момент стал отвечать мой муж. За материальное обеспечение семьи вдруг стали отвечать все и каждый считал себя самым главным! Сюжетов было много, и только с годами возникла определенность и понимание того, что у каждого из нас есть уникальные способности , готовность, а главное, желание взять на себя заботу о семейном устройстве. Теперь появилась жена сына и внучки, и стоит задача нахождения их места в системе уже сложившихся отношений... Опять задача. Только не называйте это проблемой, это увлекательно - развивать семейную систему и открывать в себе различные стороны своего Я!

На пути любой семьи, как и нашей, вставал и сейчас стоит **вопрос общения  между  поколениями**. Понимаю, что есть препятствия и трудности в общении внуков и прародителей, осознаю, что взрослым детям может быть не интересно с пожилыми родителями. Мне зачастую хочется сказать взрослым детям:  "Эй, сынки, я то знаю, как правильно!" А как велико желание поучить сына и сноху тому, как правильно воспитывать детей! Стоп, сказала я себе, что скажут психологи? Полезные вещи нашла: стремиться интересоваться мнением, чувствами другого; внимательно слушать и говорить о том, что интересует сына, внучку, сноху; представить себя на их месте; я стала очень осторожней с указаниями и приказами (должен, обязан) и научилась благодарить близких за заботу и внимание.

А еще я рассказываю **семейные истории, играю** со взрослыми детьми и внучками, мы путешествуем вместе и проводим выходные дни за городом, в большом доме, которому уже 20 лет, и он построен нашими руками.

Я поделилась своим секретами жизни в большой семье, наверняка они есть и у Вас, уважаемый читатель!  Историю семьи каждый пишет сам, и что Вы напишите, зависит от Вас - роман, детектив, комедию, драму...

Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, представленного Фондом президентских грантов.