

В кругу семьи рождается душа

«Главой семьи должна быть любовь»

Аврелий Марков

Уважаемы читатели!

15 мая – Международный день семьи.

Учрежден Генеральной Ассамблеей

ООН в 1993 году.

Поздравляем всех с замечательным праздником!

Желаем мира и благополучия вам и вашим семьям.



Жизнь каждого из нас начинается в семье, протекает, бурлит в семье и в ней же заканчивается.

Предлагаем вашему вниманию книги, которые помогут преодолеть разногласия и приумножить любовь в семье.

Все начинается с семьи

Морозова Елена «Диалоги о семье и браке».



Книга Морозовой Е.А. «Диалоги о семье и браке» посвящена актуальной проблеме нашего времени – браку и семье, способах их сохранения в сегодняшней непростой ситуации, когда рушатся устои традиционной семьи, насаждаются деструктивные стереотипы «альтернативных» видов взаимоотношений претендующих на право называться семьей. Материал, используемый в книге, построен в виде вопросов и ответов; в большинстве своем он основан на реальных ситуациях. В книге затрагивается широкий круг вопросов, касающихся супружеских отношений, взаимодействия родителей и детей, их духовных и отчасти психологических основах.

Тасуева Татьяна «Семейная кухня, или рецепт счастливого брака».



Счастливым брак - как любимое блюдо. Успех или неудача целиком зависит от того, что и в каком количестве вы в него вкладываете. Если упустить какой-то ингредиент или положить его слишком мало, то вкус будет совершенно иным. Практические советы и четкие рекомендации профессиональной свахи помогут каждой женщине гармонично построить и укрепить отношения в браке, а также найти свой рецепт счастливой семейной жизни. В чем надо совпадать, чтобы прожить вместе всю жизнь; как научиться правильно ссориться, или

Методика взаимного уважения; можно ли оставаться свободной в браке; как вернуть отношениям былую остроту ощущений; как справиться с ревностью, и научиться прощать; как избежать скуки и однообразия в интимной жизни; как стать для мужа любимой женщиной, страстной любовницей и надежной советчицей; за шаг до развода - как принять правильное решение; как преодолеть трудности и конфликты со свекровью; муж - иностранец. Как избежать "подводных камней".

Толстая Наталья «Я хочу быть с тобой!»



Эта книга создана для того, чтобы ты как можно дольше могла любоваться золотым кольцом на безымянном пальце правой руки. А если ты только мечтаешь об этом – тебе тоже весьма кстати представляется случай пройти «Школу любви» и освоить науку под названием «Счастливый брак»! А для того, чтобы тебе было легче и проще изучать эти науки жизни – вот тебе Учебник. В нем все по-настоящему: и лекции есть, и вопросы с места, и задачки, и решения. Он написан, как Уголовный кодекс – по прецедентам и на все случаи в жизни. Ты можешь учиться на чужих ошибках, брать на заметку чужие просветления, и только в одном тебе придется пройти серьезную самостоятельную работу – в построении своей собственной жизни, не похожей ни на чью другую! Действуй, как подсказывает любовь и сердце, даже если тебе чей-то совет покажется удачным (в том числе и высокопрофессиональный) – прислушайся к своему сердцу, как к барометру: твой ли это путь?

Джон Готтман, Нэн Сильвер. «Как сохранить любовь в браке».



«Главная задача супругов – реагировать на эмоции так, чтобы это их сближало, а не отдаляло друг от друга».

В этой мудрой и долгожданной книге знаменитый психолог и семейный консультант Джон Готтман открывает тайны любви. Откуда возникает любовь? Почему некоторые продолжают любить, когда отношений уже нет? И куда исчезает любовь?

Эта книга написана для тех, кто только собирается вступить в брак, и для тех, кто живет со своим супругом не одно десятилетие.

Готтман потратил десятилетия, исследуя, как разговаривают между собой и даже как физиологически подстраиваются друг к другу супружеские пары. Теперь благодаря своим исследованиям он может ответить на любой вопрос о любви в браке. Сложные научные идеи Готтман превращает в глубокие практические советы о том, как пара может защитить и восстановить величайший дар – любовь.

Афанасьевы Алексей и Мария «Муж и жена – одна страна: системная психология супружества».



Это книга о том, как создать счастливую семью, оттолкнувшись от того, что существует «прямо здесь, прямо сейчас».

Книгу можно назвать отправной точкой для долгой, подчас трудной, очень интересной и неизбежно плодотворной работы по созданию своего семейного счастья.

Авторы пишут об ошибках, которые люди допускают, строя свою семейную жизнь. О том, почему это все-таки ошибки и как с ними работать.

Аксюта Максим. «Почему одни семьи счастливы, а другие – нет».



Почему одни семьи счастливы, а другие – нет? Как преодолеть разногласия и приумножить любовь? Книга, которую вы держите в руках, – это дневник одного очень смелого, никогда ранее не проводившегося эксперимента. Это увлекательный отчет о том, как собрались тридцать шесть человек (восемнадцать семейных пар), чтобы улучшить свои отношения, придать им второе рождение, новый глубокий смысл. Они провели десять занятий. Результаты были просто поразительные. Во многом потому, что к ним привел коллективный разум, «мудрость толпы», феномен, который сейчас изучается во всем мире. И результаты эти здесь. Все, что вам осталось сделать, – это открыть книгу и перейти из разряда семей несчастливых в счастливые.

Мы и наши дети.

Быть родителями нелегко, это вечный труд, наполненный как радостями, так и огорчениями, это труд самоотдачи, самопознания, самопроявления.

Как построить нормальные отношения с ребенком? Как заставить его слушаться? Можно ли поправить отношения, если они зашли в тупик? Безусловно можно! В разделе выставки «Мы и наши дети» вы найдете ответы на все эти и другие вопросы.

Гиппенрейтер Юлия Борисовна. «Общаться с ребенком. Как?»



Книга расскажет, как найти тот самый баланс между любовью и строгостью, как говорить с ребенком, чтобы он понимал взрослых, уважал их и прислушивался к их мнению. Юлия Гиппенрейтер даёт множество ценных советов, которые помогут улучшить взаимопонимание между детьми и родителями, избавят их от конфликтов. Родители смогут лучше научиться контролировать свои эмоции, проявляя в нужные моменты строгость или давая свободу ребёнку. Книга будет полезна родителям детей разного возраста, ведь понимание в семье важно в любое время.

Касаткин Сергей. Здоровая психика ваших детей.



Здоровая психика ваших детей - актуальнейшая проблема в условиях современной действительности. И одно из самых мучительных для детей отклонений в подростковом возрасте - это чувство закомплексованности. Результат - сдерживание личностного развития и социализации подростков, а в последствии - множество искореженных судеб. Более того, массовое пристрастие молодежи к виртуальному компьютерному общению, замена им живых непосредственных контактов будет только усиливать негативизм проблемы.

Автор на основе своего опыта предлагает систему тренингов по преодолению закомплексованности в школе и семье. Она сформирована с учетом возрастных и личностных особенностей учащихся, учителей и родителей. Ряд ее методов и приемов успешно применялся в школах и на авторских курсах, которые функционируют уже более 10 лет. Эта уникальная книга обязательно заинтересует педагогов, психологов, родителей.

Маховская Ольга. «Как спокойно говорить с ребенком о жизни, чтобы потом он дал вам спокойно жить».



Как говорить с ребенком о жизни, сексе, опасностях, разводе? Как научить его отвечать "нет" незнакомцам и "да" школьным урокам? Методика Ольги Маховской поможет подготовить вашего ребенка к реальной жизни и действительно защитит его от опасностей. Опытный психолог Ольга Маховская дает конкретные советы родителям на самые острые темы.

Тимошенко Галина и Елена Леоненко. «Как общаться с ребенком, чтобы он рос счастливым, и как оставаться счастливым, общаясь с ним».



Из какого ребенка вырастает счастливый взрослый? Достаточно ли для этого, чтобы у ребенка было радостное детство? Или все зависит от того, что на роду написано? Тогда могут ли родители помочь своему ребенку «написать» себе на роду счастье? Или их главная задача – не мешать? И что такое счастье, наконец?

Возможно, вам кажется, что для ответа на все эти вопросы не хватит и жизни. Авторы книги так не считают. Более того, они уверены, что вырастить счастливого ребенка, который станет счастливым подростком, а затем – счастливым взрослым, возможно. Пусть непросто, но возможно. Как? Об этом они подробно рассказывают в книге.

Найджел Латта. «Прежде чем ваш ребенок сведет вас с ума»



Мечта любого родителя — маленький прелестный розовый или голубой (как вы понимаете, в зависимости от пола) милый-премилый ангелочек, всегда послушный, всегда улыбающийся, беспрекословно выполняющий все ваши пожелания и требования, с обожанием и восторгом взирающий снизу вверх на своих любимых и любящих мамочку и папочку. Но мечта, как известно, часто разбивается о реальность. Мы их очень любим, но иногда просто готовы... Ну, в общем, сами знаете, на что мы готовы. Книга новозеландского практикующего психолога с 16-летним стажем, настоящего специалиста по «безнадежным» случаям и одновременно успешного отца двух сыновей Найджела Латта «Прежде чем ваш ребенок сведет вас с ума», призвана помочь вам избежать подобной ситуации. Книга предназначена для отчаявшихся родителей, а также для тех, кто хочет избежать подобного развития событий.

Голутвина В.В. «Воспитание без слёз и капризов: спокойный ребенок - счастливые родители».



Некоторые родители считают, что их дети капризничают из вредности. Конечно же, это не так! У всего есть причина: физическое или психическое здоровье, проблемы роста и даже происшествия в детском саду. Книга поможет любящим родителям понять истоки аномального поведения ребенка и даст практические рекомендации по решению проблем в поведении и малышей, и подростков. Кроме того, учитываются различные жизненные ситуации, в которых может оказаться любая семья. Например, развод родителей или проблемы во взаимоотношениях взрослых.

Лемеш Юля. «Общаться с подростком. Как?»



Чтобы безобразие пресечь – нужно его возглавить. Эта книга не только и не столько для неформалов. Они-то думают, что про себя все и так знают (хотелось бы в это верить). Она – для их родителей. Ну и для всех людей, которые хотят научиться понимать неформалов, у кого есть сильное желание постараться наладить отношения с подростками. Или – родителями... Или – с самим собой... Книга не претендует на звание научной. Но она и не художественное произведение. Главная ее цель – заставить читателя, которому не фиолетово, что происходит в душе его ребенка, посмотреть на проблему с иной, непривычной стороны. А что-то происходит. И временами не самое лучшее.

Брилинг Е.Е. «Подросток: бить или любить?»



Кто он, подросток, - большой ребенок или маленький взрослый? Эта книга расскажет вам о проблемах, которые возникают у детей, их родителей и учителей в подростковый период, и о способах их успешного решения. Она поможет вам взглянуть на собственных детей глазами школьного психолога, отнестись к ним с пониманием и совместно преодолеть эту трудную ступеньку жизни.

Подростковый возраст - один из самых сложных и важных периодов в жизни наших детей. Это пора поиска и постижения себя, экспериментирования в разных ролях - от дворового хулигана до примерного отличника. Это отчаянное желание доказать свою взрослость и независимость от родителей... и столь же отчаянный крик о помощи при первом серьезном столкновении с реалиями взрослого мира.

Немало родителей тратит свою энергию, силы, время на обретение материальных благ, чтобы **«было, что оставить детям», «чтобы им жилось лучше»**, но нет большего богатства, чем здоровая, благородная душа детей, выросших в семье, их искренняя любовь к родителям, их родивших и воспитавших. Душа рождается в семье, и этому способствует весь ее уклад, бескорыстные усилия родителей и близких.

10 ПРАВИЛ, ПОМОГАЮЩИХ УЛУЧШИТЬ И УКРЕПИТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ

Общайтесь друг с другом.

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Если по каким-то причинам вы перестали общаться, возникают проблемы, нарастает непонимание, и в итоге вы оказываетесь изолированными от своего ребенка. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом всегда будьте готовы к откровенному, открытому общению со своим ребенком.

Выслушивайте друг друга.

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

быть внимательным к ребенку;

выслушивать его точку зрения;

уделять внимание взглядам и чувствам вашего ребенка, не споря с ним;

не настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

Ставьте себя на его место.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно.

Расскажите ему о своем опыте.

Очень часто ребенку трудно представить, что вы тоже были молоды. Расскажите ему, что и перед вами стояли проблемы выбора и принятия решения, хотя не следует пересказывать длинные истории из вашего детства, начинающиеся словами: «когда я был в твоём возрасте...». Объясните ребенку, что в детстве вы тоже были не подарок и тоже делали ошибки. В сложных ситуациях очень помогает совместное обсуждение проблемных вопросов. Вспомните поговорку «Одна голова хорошо, а две лучше». Также пусть ваш ребенок знает, что и вы хотели бы делиться с ним своими проблемами и заботами.

Будьте рядом.

Вы не можете всегда быть со своим ребенком. Вам нужно работать, да и отдыхать когда-то тоже надо. Ребенок должен понимать. Вы можете установить определенное время, когда можно собраться вместе и обсудить любые проблемы и заботы. Или договориться, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

Действуйте твердо, но последовательно.

Быть твердым – не значит быть агрессивным. Это значит быть уверенным, что ваши взгляды и чувства известны, и вы хотите, чтобы ребенок их уважал. Будьте последовательны! Не меняйте своих решений, не угрожайте тем, что вы никогда не сделаете. Это может подорвать доверие в вам.

Проводите время вместе.

Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг, вашу совместную деятельность. Пусть это будет поход в кино, на стадион, в парк, просто совместный просмотр телевизора.

Дружите с его друзьями.

Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление с их стороны.

Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки.

Подавайте пример.

Ребенок с раннего детства усваивает особенности поведения, которые в дальнейшем воспроизводит, основываясь на вашем личном примере. Нельзя убедить ребенка что-то делать или не делать, демонстрируя ему противоположное поведение. Например, родительское пристрастие к алкоголю и табаку и декларируемый запрет на них детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали».

БОЛЬШАЯ СЕМЕЙНАЯ ВИКТОРИНА

1. Гаданием на каких домашних животных на Руси решался вечный **семейный** вопрос: кто в доме хозяин?
2. Как называется **брак** царствующей особы с дамой не из королевского дома?
3. Какой **свадебный** подарок преподнёс немецкий композитор Феликс Мендельсон своей возлюбленной, вышедшей замуж за другого?
4. В 1944 году в СССР вступило в силу новое законодательство о **семье**. Оно усложняло развод, увеличивало пособие **на семью** и вводило этот налог. Какой?
5. В пяти поколениях этой немецкой **семьи** насчитывалось 16 композиторов и 29 профессиональных музыкантов. А как звали самого известного представителя этой **семьи**?

6. Какому литературному герою принадлежит знаменитая фраза: «Не хочу учиться, а хочу **жениться**»?
7. Какой роман И.С. Тургенева вдохновил Василия Перова на создание картины «Старики-родители на могиле сына»?
8. В какой стране официально проводится курс «Одна **семья** – один ребенок»?

Ответы:

1. *На петухе и курице. Их связывали хвостами и сажали под решето. Если перетягивал петух - мужнин верх, если курица, то это означало, что быть мужу под башмаком всю жизнь.*
2. *Морганатический. При таком браке она и её дети не имеют прав на престол.*
3. *Знаменитый Марш Мендельсона.*
4. *Налог на бездетность – 6% заработной платы.*
5. *Иоганн Себастьян Бах.*
6. *Митрофанушке Простакову из комедии Д.И. Фонвизина «Недоросль».*
7. *«Отцы и дети».*
8. *В перенаселённом Китае.*

Семья – это счастье, любовь и удача,
Семья – это летом поездки на дачу.
Семья – это праздник, семейные даты,
Подарки, покупки, приятные траты.
Рождение детей, первый шаг, первый лепет,
Мечты о хорошем, волнение и трепет.
Семья – это труд, друг о друге забота,
Семья – это много домашней работы.
Семья – это важно!
Семья – это сложно!
Но счастливо жить одному невозможно!
Всегда будьте вместе, любовь берегите,
Обиды и ссоры подальше гоните,
Хочу, чтоб про нас говорили друзья:
Какая хорошая Ваша семья!