Министерство здравоохранения Мiнiстэрства аховы здароуя

Республики Беларусь Рэспублiкi Беларусь

# ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЗЯРЖАУНАЯ УСТАНОВА

# “КОРМЯНСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР “КАРМЯНСКI РАЕННЫ ЦЭНТР

ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ” ГIГIЕНЫ I ЭПIДЭМIЯЛОГII”

247170 г.п. Корма, Гомельская обл. 247170 г.п. Корма, Гомельская вобл.

Ул. Школьная 15 вул. Школьная 15

Тел. (8-02337) 2 11 12, факс (8-02337) 2 12 72

E-mail: Korma@.gmlocge.by

исх. от 05.07.2017 № 03-07/11.1172 Редактору газеты

«Зара над Сожам»

Климовой Т.И.

На сайт ГУ «Кормянский районный ЦГЭ»

Государственное учреждение «Кормянский районный центр гигиены и эпидемиологии» направляет материал статьи в газету «Созависимое поведение в семье и трудности в проявлении чувств» для информирования населения.

Прошу провести публикацию данной информации.

Приложение на 1 л. в 1 экз.

Главный государственный

санитарный врач

Кормянского района Й.М.Таль

03-07 Шугаева 23077

05.07.2017 «Материалы статьи в газету»

**"Созависимое поведение в семье и трудности в проявлении чувств"**

Проявление человеком подлинных чувств, открытость, живая эмоциональность, поэзия чувств- сколько мы слышим об этом на уроках литературы, со страниц печатных изданий. Мы готовы восхищаться чувствами на экране и на сцене театра, мы ждём их проявления от эстрадных кумиров, но… часто ли мы задумываемся о нашем отношении к чувствам в реальной жизни, в семье, из которой мы все родом.

Что происходит с чувствами детей в результате нашего с ними общения и наших воспитательных действий?

Чувства не являются поступками и поэтому могут быть любыми, такими, какие они есть. Но всякая ли семья способна вытерпеть появление у своего члена неконтролируемых ею, свободных проявлений своего внутреннего «Я»? Что мешает детям и родителям, мужу и жене обмениваться чувствами и мыслями, радоваться проявлению индивидуальности каждого члена семьи, находить совместные решения и наполняться энергией, которую даёт такой способ взаимодействия. Я описала здесь коротко и конспективно то, что мы, психологи, называем открытой семейной системой. В такой семье, если рассматривать её как систему, все её элементы (т.е. члены семьи) связаны друг с другом, подвижны (т.е. могут меняться функции членов семьи и правила, если возникла необходимость), восприимчивы друг к другу (видят, слышат, чувствуют, реагируют на чувства и поведение друг друга), позволяют информации проходить внутрь семьи или выходить за её пределы.

Многие выходцы из закрытых систем с созависимой моделью отношений (созависимая- делаю не то, что надо мне, а то, что, как мне кажется, от меня ожидают, или то, что заставит их поступить определённым образом и создаёт у меня иллюзию, что я их контролирую) выбирают побег- отгораживаются молчанием или алкоголем, наркотиками и т.д.

Мы много говорим о важности нормальной самооценки для человека во взаимоотношениях, в карьере, в формировании взгляда на жизнь, на духовные ценности, наконец. Но очень трудно, считая себя неважным и ненужным, любить и ценить собственную жизнь и жизнь других людей, стремиться к чему-то высокому, развиваться и расти духовно.

В закрытой системе информация с трудом просачивается в семью и с таким же трудом выходит наружу. Члены закрытой системы прежде всего должны удержать власть, доказать свою правоту, им не до прояснения ситуации. («Мы всё для него делаем, а он… Непонятно, откуда…»).

Вв наших семьях способы открытого и закрытого общения более или менее смешаны, и какую-то поддержку и любовь мы и наши дети получаем. Но если мы день за днём наблюдаем людей, совсем не верящих в себя или защищающих свою завышенную самооценку почти с оружием в руках (что в принципе одно и тоже: если ты уверен в себе, нет необходимости вбивать это в голову окружающим), значит, чего-то очень важного, какого-то «витамина» в семейном и общественном воспитании не хватает.

И этим жизненно необходимым «витамином» для роста самооценки, уверенности в себе, желания развиваться и расти являются уважение и интерес к чувствам и мыслям ребёнка, эмоциональная поддержка в трудных ситуациях.  
Эмоциональная поддержка – это не синоним всепрощения, одобрения всего сделанного и несделанного.

Родитель может не одобрять «двойки» и «тройки», открыто переживать их появление, но при этом помнить, что рядом с ним человек, которому много хуже- их получил он! И если вы найдёте в себе силы сказать: «Я понимаю, каково тебе, мне тоже на работе, когда не получается, несладко» или спросите: «Тебе паршиво?», то неожиданно обнаружите в своём троечнике толкового собеседника, с которым можно разобрать ситуацию и даже поискать решение. А главное, вы вдруг почувствуете энергию очень живой системы- семьи и придёте к неожиданной мысли, что завтра ваш Вася будет таким же взрослым как вы, у него будет работа, семья, дети, планы, и вторым классом средней школы и «тройками», «двойками» жизнь не кончается.

Открытое общение помогает выйти из тупика и хаоса: «Если ты сейчас же не вымоешь посуду, нам не жить вместе»; «Если ваш ребёнок двоечник, то какие вы родители!»; «Если ты сегодня во втором классе получил «тройку», твоя жизнь навсегда неуспешна, быть тебе дворником!» и т.д.  
В этом хаосе ничего не хочется делать, нечем дышать и страшно чувствовать. Чувство начинает представляться нам слабостью, которую близкие могут использовать, чтобы ударить побольнее, чтобы заставить что-то сделать. Не зря же в современном мире сказать «я люблю» можно только при полной гарантии чувств с другой стороны, в остальных случаях- «не признавайся и под пыткой, съедят».

А как было бы здорово, если бы наши дети могли сказать «я люблю» и не чувствовать себя рабом другого человека, уметь чувствовать и выражать чувства, не впадая в зависимость и страх быть незамеченным или отторгнутым.  
В семье, во взаимном чувствовании очень много силы, энергии, не зря веками люди брали силу для боя, для дела из семьи (вспомним благословления родителей, возвращение воинов хоть ненадолго домой, жён декабристов, наконец, они ведь везли в Сибирь не деньги и еду, это можно послать, они везли семью).

Что-то мы потеряли по дороге, но что-то и приобрели. Прежде всего понимание, что общение- это непростая работа, что не всё, что мы делаем, правильно, просто потому что мы родители или учителя.   
И когда мы говорим о чувствах детей, мы не должны забывать, что уважать их чувства мы станем способны, только начиная слышать собственные, входя с ними в контакт. У многих взрослых есть глубоко внутри то, о чём мы говорили ранее: мои чувства – моя слабая точка, если о них узнают, меня можно брать голыми руками. Это крик закрытой системы, его тиражирует TV: всякие свахи, актёры, телевизионные психологи повторяют раз за разом: играй роль, подавай себя таким, каким тебя хотят видеть, своё прячь, не признавайся в своих чувствах, и тогда наступит твоё время, и ты сможешь управлять другими, и никто не узнает, какой ты на самом деле.

Именно поэтому так важно поддержать себя на первых шагах к открытому общению, сказать себе, что чувствовать себя слабым и быть слабым- это разные вещи. Попробовать самому и с полным правом сказать своему ребёнку: «Пробуй, это не так уж и страшно!»

Ничто в этой жизни не возникает из ничего и не исчезает никуда. Есть высший смысл в том, что сейчас с вами происходит. Человек рождается для того, чтобы научиться любить, быть любимым, дарить и принимать любовь, не смотря ни на что.

подготовила

Помощник врача- гигиениста Л.В. Шугаева