

**Лариса Суркова**

**СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ**  
**записки о воспитании**  
**и работе над собой**

*Сборник*

Издательство «АСТ»  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
С90

**Суркова, Лариса.**

С90 Счастливая семья: записки о воспитании и работе над собой / Лариса Суркова. – Москва : Издательство «АСТ», 2017. – 336 с.

ISBN 978-5-17-099494-6.

Как много значит в жизни каждого человека его семья! Но и как важно уметь поддерживать своих домочадцев, находить общий язык, уметь сглаживать конфликты и слаженно воспитывать детей. В новом сборнике Ларисы Сурковой собраны основополагающие статьи, посвященные взаимоотношениям между супругами, связи между родителями и непослушным чадом, а также принципам и советам по позитивному воспитанию озорных малышей и проблемных подростков.

- Как сохранить родительский авторитет?
  - Как пережить кризисы возраста у детей?
  - Как строить теплые отношения с родственниками?..
- и многое другое.

Подарите вашей семье тепло и заботу!

**УДК 159.9  
ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-099494-6

© Суркова Л.  
© 000 «Издательство АСТ»

# Введение

Дорогие друзья, я рада представить вам мою новую книгу!

Она, можно сказать, создана «на заказ». Вы часто просите, чтобы все было в одном месте – как эта энциклопедия от момента начала отношений до преодоления подросткового возраста вместе с вашими детьми. Чтобы и самим читать, и внукам передавать. Вот этот сборник сейчас в ваших руках. Кроме, на мой взгляд, самых важных глав из ранее изданных книг, сюда добавлены и новые актуальные темы, которые мы не обсуждали в книгах ранее.

Я надеюсь, что этот сборник станет надежным сопровождающим на долгие годы! Желаю вам здоровья и успехов во всех ваших начинаниях!





Создание

семьи



## Чего хочет женщина

Иногда я всерьез думаю о том, что надо создать словарь перевода с женского языка на мужской. Многие скажут, что это смешно и такого деления не существует. Но, задумавшись на минуту, каждый из нас вспомнит случаи, связанные со «сложностью перевода». Физиология, психология, социология и разные другие науки предложат вам множество объяснений этого: и полушария головного мозга работают у нас по-разному, и гормональный фон мужчины отличается от женского, и социальные роли они берут себе противоположные. Но часто женщина об этом забывает и ждет, что ее поймут без слов.

Конечно, в офисе, на стройке или в правительстве женщина и говорит с мужчинами на одном языке, и управляет ими превосходно. Но возвращаясь домой, она снимает костюм «большого начальника» или бизнес-леди и ждет от любимого беспрекословного понимания. Мне, честно говоря, и мужчин жалко, ведь им, вернувшись с работы, хочется съесть котлету, поцеловать детей и упасть на диван. И уж точно в их планы не входит напрягать свои рациональные мозги для разгадывания женских ребусов.

А женщина? Для нее отдых — это когда милый рядом. Когда после сумасшедшего дня (дома или на работе) ей нальют чашку чая, погладят по спинке и скажут: «Ты ж моя умница!» За что ее похвалят, женщине не так важно. Наверное, мужчинам бы пригодилось приложение для телефона, которое каждый день автоматически посылало бы его любимой сообщения из разряда: «Как ты прекрасна утром после душа». А для женщин — автоматическая рассылка с текстом: «Ты мой герой, самый умный и сильный на свете». Как известно, ласковое слово и кошке приятно, и мужчины тоже хотят слышать комплименты.

Женщины общаются намеками, а мозг мужчин не готов улавливать их сложный смысл. И если ненаглядная утром говорит: «Мне снился сон, в котором я иду по улице с милой собачкой», — мужчина скорее всего вспомнит Фрейда и сонники, согласно которым у его дамы сердца скоро появится новый друг. А уж того, что в этот рассказ

женщина вложила послание «купи собаку», он точно не поймет.

Предлагаю начать составлять словарик!

«Не покупай мне цветы, они недолго стоят в вазе и дорого стоят», — говорит она. А на самом деле она хочет сказать: «Так хочется чаще получать цветы, когда на дворе весна!»

«Я ненавижу тебя и подаю на развод!» — кричит женщина. А в реальности: «Люблю тебя, гада, но почему же ты меня не понимаешь?»

«Не хочу никого видеть!» — «Давай устроим праздник».

«Пошел вон, дурак!» — «Обними же меня и пожалей».

«Я устала!» — «Отправь меня на педикюр, сделай массаж, погладь по голове».

«Ничего не хочу...» — «Давай поговорим».

«А у Люси-то муж вон как ее любит!» — «Срочно изучи, что там у Люси, и порадуй меня тоже».

«Ненавижу сюрпризы!» — «Ну почему ты не делаешь чего-нибудь эдакого, как было в первый год знакомства?!»

Конечно, самое главное — любовь! Она поможет понимать друг друга без слов. Но порой и ее не хватает, чтобы распутать клубок противоречий между мужчиной и женщиной. В заключение хочу обратиться к прекрасной половине человечества. Вам необходимо осознать свою значимость и ценность. Ведь часто наши беды идут от нас самих — от неуверенности, самокопания, бесконечного сравнения себя с другим. Женщина — без нее ничего бы не было. Помните об этом и бегите вперед по дороге к счастью!



## Чего хотят мужчины

Ответ на вопрос «Чего хотят мужчины?» кажется мне гораздо более сложным, чем понимание того, что нужно женщине. Возможно потому, что я сама женщина, а, может, благодаря тому, что о женщинах больше пишут (в том числе и они сами). Есть мнение, что мужчин можно легче понять благодаря пирамиде потребностей Маслоу (которая и была создана на основе исследования главным образом мужчин). Итак, чего же они хотят?

Начнем с нижней ступеньки — удовлетворения физиологических потребностей. Многочисленные науки, изучающие человека, утверждают: секс, сон и еда для мужчины гораздо важнее всех остальных потребностей. Любая женщина знает закон: путь к сердцу мужчины лежит через желудок или постель. Оба варианта верные. У тех дам, кто помнит этот принцип, отношения с мужчинами строятся проще. Они знают, что исполнения своих желаний или примирения после ссор можно достигнуть, накормив и уложив спать своего благоверного (даже народные сказки нам об этом напоминают).

Следующий аспект — безопасность! «А вот и несовпадение с пирамидой!» — можете сказать вы. Но нет, моя практика как психолога показывает обратное. Для мужчин важные факторы — стабильность и понимание, чего ждать от грядущего дня. Поэтому жена непунктуальная или имеющая семь пятниц на неделе будет для любого мужа сущим наказанием. Долго он не выдержит. Мужчин легко выбивают из колеи неожиданные увольнения или сокращения. «Слабый пол» переживает их легче. Я думаю, это происходит благодаря сохранившейся памяти предков. Добытый мамонт гарантировал некоторую свободу в осознании себя в этом мире, хотя бы до того момента, как будет съеден. Так же и с работой. Она важна, и, если спутница это понимает и принимает, жить будет легче. Кстати, трудоголиков среди мужчин гораздо больше, чем среди женщин.

Еще один фактор, влияющий на мужчин, — это социум. Друзья... Как много это понятие значит для мужского сознания, сколько мифов и легенд сложено на эту тему! Хотя на самом деле мужская и женская дружба мало чем отличаются. И у мужчин случается не меньше разочарований в друзьях, но они принимают эти удары гораздо ближе к сердцу и переживают из-за предательств очень долго. Только после кризиса среднего возраста значимыми становятся не только друзья, но и семья, любовь. Именно после тридцати пяти мужчины становятся уравновешенными, легче прощают обиды и признают свою вину. Они способны даже понять и простить женскую измену. До этого возраста именно по мужской инициативе происходит гораздо больше «легких» разводов, когда решение принимается спонтанно.

Ну и вершина пирамиды — душа. Ох, и это тоже проблема. Достигнув именно этого «пункта», наши любимые могут легко все бросить и уехать искать смысл жизни в Непал. Женщины себе такого уже не могут позволить. Есть же дети, семья, всех кормить надо. Сложные люди эти мужчины. Но что можно советовать их спутницам? Кормите, занимайтесь регулярно сексом, любите их друзей и родителей, не мешайте делать карьеру и найдите цепь понадежнее, когда муж решит все бросить и думать о вечном (в этот момент помогает вернуться к началу — еда, секс, выживание и «мамонт»).



### **Отношения с новыми родственниками (теща, свекровь)**

«Теща» и «свекровь». Как часто эти слова становятся источником шуток! Но за анекдотами стоят реальные люди, взаимоотношения с которыми нередко превращаются в непреодолимую сложность, порой разрушающую брак. А ведь должно быть по-другому! Когда мы создаем семью, у нас автоматически появляются новые родственники, близкие люди. Что же мы делим с ними? Почему, по статистике, лишь 30% молодых удастся выстроить отношения с новой родней? Где камень преткновения и как эти отношения можно спасти?

Ответ на первую часть вопросов очевиден — мы «делим» своих любимых! А теща или свекровь делит с нами — своих детей. И проблема в том, что наши любимые являются их детьми гораздо дольше, и расстаться с этой ролью людям бывает тяжело. Этим и объясняется то, что партнеры в спорных вопросах часто занимают позицию своих родителей и не поддерживают супругов.

Конечно, обсуждая тему тещи и свекрови со своими клиентами, я слышу: «Ну они же старше, должны уступить!» Спорное мнение. Во-первых, представители старшего поколения менее гибкие, и меняться им тяжело; во-вторых, многие такие мамы-собственницы считают, что брак их

чада — явление временное, а сами они постоянны, и уступать точно не спешат. А уж когда пойдут внуки! Вот тут и начинается настоящая война. Что же делать? Проще всего сказать: выстраивайте хорошие отношения еще до брака. И если вы пока не успели их испортить, то этот совет вам в помощь.

Демонстрируйте свое уважение к родителям партнера уже за одно то, что они его родили. Задавайте побольше вопросов об их жизни до вашего появления в ней. Интересуйтесь их секретами, например, ведения домашнего хозяйства. Но не занимайте позицию пресмыкающегося, а то через вас могут легко переступить.

Если же ваши отношения имеют уже некий стаж и результат вас не устраивает, попробуйте что-нибудь из рекомендаций, приведенных ниже.

☞ Идеальный вариант — отдельная жизнь ваших семей. Принцип возрастания силы любви к родственникам на расстоянии никто не отменял. Тогда каждая сторона может оценить свои чувства, соскучиться и увидеть больше положительных качеств друг у друга. Если есть хотя бы какой-то шанс — его надо использовать. Если нет, то идем дальше и читаем следующие советы.

☞ Всегда благодарите тещу или свекровь за любую помощь или совет. Поверьте, от этого будет гораздо больше пользы, чем спорить и ругаться по поводу и без. Тут работает принцип «мне несложно, а ей приятно».

☞ Что делать, чтобы отрицательных эмоций не было? Их надо проговорить. Пытались ли вы сесть и поговорить со свекровью? Без эмоций, честно и откровенно, выписав на бумаге все ваши претензии к ней и попросив ее сделать то же самое. Возможно, при таком анализе вы найдете корень взаимных недовольств и вам будет над чем поработать вместе.

☞ Когда свекровь или теща делает что-то, явно противоречащее вашему методу воспитания ребенка или вообще вашим принципам и подходам к жизни — задавайте

вопрос-тупик. Например: «Вы только нашей ссорой можете продемонстрировать любовь к вашему сыну?» В этот момент ее мозг будет тормозиться и переваривать информацию. Вынужденно. И у вас будет время развить свою мысль.

☞ Устройте себе девичник: сходите вдвоем в кафе, где вы сможете ознакомить свекровь со своими взглядами на жизнь семьи. Обязательно включите туда что-то из ее советов. Так и скажите: мне нравится этот пункт, потому что вижу это в своем муже.

☞ Когда вас накрывают эмоции, в буквальном смысле слова представляйте знак «кирпич». Этот образ легко возникает перед глазами, его просто вообразить, и он заставляет эмоции притормозить.

☞ Обязательно предлагайте родителям свою помощь. Они, скорее всего, откажутся, но зато будут видеть, что вы о них заботитесь, а это очень важное знание.

☞ Больше слушайте, чем говорите. Я часто на страницах этой книги напоминаю о важности принципа «активного слушания», вот и здесь он — решающий. Внимательное слушание производит впечатление, что вы открыты к общению. А это всегда располагает вашего собеседника, дает ему возможность раскрыться и высказаться честно.

☞ Не забывайте, что у вас есть свекр (или тесть). Хорошие отношения с ними — это тоже путь к благополучию и спокойствию в семье. Обязательно выберите линию взаимоотношений с ними.

☞ Ну и последнее, оно же первое. Уважайте новых родственников! Только уважение может способствовать миру в семье! А найти, за что уважать, всегда можно, если захотеть. Вы можете даже выписать список достоинств на бумагу и перечитывать время от времени.



## Правила для пар

«Помогите советом, дайте рекомендацию, как жить с мужем (женой)!» Забавно иногда читать подобные обращения к психологам, специалистам по ведической культуре, врачам, магам. Так и хочется ответить — живите с удовольствием, без правил. Если серьезно, я прекрасно понимаю, что человеку всегда проще, когда есть некая подсказка, на которую можно оглянуться.

### **Что же делать мужчинам и женщинам, чтобы быть ближе друг к другу? Как наладить отношения? Дам несколько общих рекомендаций:**

*Счастливая семья: записки о воспитании и работе над собой*

- Проводите время вместе. Вместе — это значит без телефонов. Поверьте, десятки семей на грани расставания начинали налаживать отношения с того, что убрали гаджеты по вечерам и общались друг с другом (как в той шутке: «Вчера отключили Интернет, пообщался с семьей, вполне себе приятные люди»). Любая работа или социальная сеть может подождать пару часов.

- Касайтесь друг друга. Делайте это, даже если один из вас не приучен именно таким образом выражать свою любовь. Вводите ритуалы объятий и касаний — это важно для вас и ваших детей. Просто подержаться за руки, приобнять за плечи, погладить по спине — любой тактильный контакт очень важен! Уже слышу: «Он не любит поцелуи, прелюдии, объятия...» Ничего! Если есть ребенок, обнимайтесь все вместе. Предлагайте альтернативы: он идет на уступку в прелюдиях, а вы — в чем-нибудь еще. Или, если вы — мужчина и хотите что-то от любимой, идите тем же путем: вы уступаете ей, она — вам! Помните, в уступках и уважении — залог успеха.

- Мужчины, шлите женам смс-ки! Просто «Привет, дорогая» тоже подойдет. Несколько сообщений в день вам не сложно написать, а ей получить их будет приятно.

- Женщины, начинайте и заканчивайте день с доброго слова в адрес мужа. Ведь как часто они у нас виноваты без повода? Пришел вечером домой — уже виноват, что хлеб

не купил, вы устали, дети плачут. А виноват ли он в этом на самом деле? Может, начать с: «Привет, дорогой! Я так устала за этот день! Давай поговорим, обнимемся?»

- Проводите выходные вместе, причем отдыхая. Совместное хобби, увлечение — это здорово!

- Женщины, носите дома шорты. Это очень удобная и красивая одежда, подходящая для налаживания отношений. Халаты хороши, только если под ними ничего нет!

- Мужчины, как любите вы обвинять женщин! «Она стала не такая, как раньше, не ухаживает за собой, растолстела...» А сами? Ухаживаете ли вы за собой? В душ лишний раз сходить, ногти в чистоте держать (не говоря уж о маникюре), хороший парфюм... Или вы думаете, что с годами становитесь только лучше, как коньяк? А женщине ваша приятная внешность важна не меньше!

- Введите ритуал совместных разговоров. Если не знаете, о чем поговорить, начните с «5 радостей дня».

- Вам обоим необходимо мыслить позитивно. Ведь тогда и глаза горят, и сердце радуется, и «бабочки летают».

- Пусть каждый из вас составит список претензий друг к другу (из 10 или более пунктов). Обменяйтесь списками. Тогда вы будете знать, каких изменений каждый из вас ждет от другого! Бывает полезно посмотреть на себя со стороны.

- Помните, что за вас никто не примет решения, психолог — уж точно. Решение — всегда за вами! А чем больше вы посвящаете в ваши ссоры родню, тем тяжелее будет вам. Ведь вы, скорее всего, помиритесь, а ваши мамы будут продолжать обижаться за вас! Так что лучше делитесь проблемами с друзьями.

- Планируйте и мечтайте вместе! Это объединяет вас, а мечты начинают сбываться быстрее, когда два человека визуализируют их.

- Мужья, не попрекайте жен деньгами, особенно во время декрета! Это удар ниже пояса. Она делает большую работу: ухаживает за ребенком, поддерживает дом в порядке... Не верите? Предлагаю взять на себя роль хозяйки на пару дней и оценить, как это нелегко.

- Жены, уважайте труд мужа! Ему и правда непросто, а еще на нем лежит ответственность за семью. Повторю совет: начните и закончите день с доброго слова в его адрес.

- Под запретом ссоры при ребенке. Вы, может, и помиритесь. А вот малыши до 6-8 лет все происходящее принимают на свой счет, они ощущают себя виноватыми, а это травматично для детской психики.

Ну, вот и все правила. Правда, просто? Стоит только захотеть. Уверена, что каждый из вас может добавить сюда десяток своих замечаний и пожеланий. Предлагаю записать их на лист бумаги и сразу начать воплощать в жизнь!



### Как жить дружно с мужем

Есть темы, которые остаются актуальными, даже если обсуждаются трижды в день. Например, воспитание мужа. Тысячи женщин озадачены вопросом — как добиться того, чтобы муж:

- по дому помогал;
- с детьми сидел;
- меня любил;
- деньги хорошие зарабатывал;
- хотел расти и развиваться;
- был романтичным;
- и, конечно, как в песне: «Чтоб не пил, не курил и цветы всегда дарил».

Пессимисты скажут, что это невозможно. А что ответим мы? Все в наших руках! Какие ошибки совершают жены на этом пути?

- Называют этот процесс воспитанием. Но это неправильно! Вы не мама, а жена — любимая, родная, самая лучшая на свете!

- Забывают, что полюбили человека именно таким, какой он есть! Лишь 10% жен жалуются на проблемы, которые возникли со временем. Остальные хотят поменять то, что было всегда!

- Не видят бревна в своем глазу, не считая нужным меняться самой.

- Начитавшись дедушки Фрейда, а чаще — отдельных цитат или свободного пересказа его трудов в женских жур-

налах и блогах, делят семейные отношения по ролям: мать, сын, дочь и т.д.

- Постоянно ставят отношениям диагнозы.
- Перехваливают мужчин, даже там, где это не нужно.
- Наоборот, общаются с позиции строгой учительницы, раздражая мужа своими нравоучениями.
- Не считают нужным использовать слова «спасибо», «пожалуйста» и «прости».
- Думают, что муж должен, обязан меняться.

### **Все ситуации индивидуальны, но есть несколько общих рекомендаций.**

• Изучите информацию о детском кризисе трех лет. Я серьезно! Многие хитрости и приемы, которые работают в отношениях с любимым, применяются и на детях. И это совсем не оскорбление.

• Если вы хотите, чтобы муж вам помог, предложите ему выбор, а точнее, ложный выбор. Например: «Любимый, тебе удобнее повесить полку сегодня утром или вечером?»

• Поменяйте тон своей речи. «Я тут целый день одна с ребенком, а ты приперся и ничего не делаешь!» Стоп! Возможно, он думает, что «он целый день работал, а вы тут «всего лишь» с ребенком». Возьмите паузу, выдохните и вспомните: мужчины (как и дети в кризис трех лет) зеркально отражают ваше поведение. Вы орете — он в ответ, вы нападаете — он защищается, вы гадость — он три в ответ, вы унижите — он найдет ту, которая поддержит. Прежде чем начать свой монолог, — остановитесь, отойдите на 7 шагов (подробнее об этом методе управлении гневом мы поговорим в отдельной главе) и подумайте: какова ваша цель?

• Цель — то, о чем надо помнить всегда! Спрашивайте себя: люблю ли, уважаю ли, ценю ли? Ответы на эти вопросы помогут вам не совершать ошибок.

• Вам нравится быть обязанной — когда вам говорят со всех сторон: «Должна то, должна это»? Вряд ли. Почему вы думаете, что нести этот груз захочется вашему мужу?

• Нужен диалог, а не ваш монолог. О детях, быте, работе, сексе, политике — главное, говорить, общаться!