

**М.Ю. РЕЙС**  
(Набережные Челны)

## КАК СДЕЛАТЬ СЕМЬИ ЗДОРОВЫМИ?

*Рассматриваются потребность и возможности улучшения семейных отношений, один из путей которых образование будущих и настоящих супругов, родителей.*

Ключевые слова: *здоровая семья, эмоциональное состояние супругов, общение в семье, образование супругов и родителей*

Одна из основных потребностей человека – чувствовать близость с другими людьми [8]. Зачастую это означает долгосрочные близкие отношения, такие как брак. Более высокий уровень близости в отношениях обеспечивает множество преимуществ, включающих физическое здоровье, эмоциональное благополучие, большее удовлетворение отношениями, меньшую вероятность неверности между партнерами, и более совершенные навыки в воспитании детей [5; 12; 13].

Мы с коллегами часто цитируем высказывание: «Люди, состоящие в здоровом браке, работают лучше, зарабатывают больше и в целом гораздо более довольны жизнью, т.е. счастливее». Дети таких родителей более успешны в учебе и устойчивы эмоционально [15]. Счастливые здоровые семьи производят на свет здоровых детей и, как следствие, оздоравливают общество. К сожалению, в современном российском обществе около половины супружеских пар уверены, что в брак можно вступать неоднократно [1]. Всем хорошо известен факт, что за последнее десятилетие число разводов значительно сократилось, однако этот показатель все еще очень высок – около 50%. Большое количество разводов сокращает уровень рождаемости [4], болезненно сказывается на эмоциональном состоянии сторон и разрушительно действует на молодое поколение.

Что делать? Каковы пути решения данной проблемы? К счастью, для повышения удовлетворенности в браке, а значит, для укрепления здоровья семьи и общества можно сделать многое. Группа психологов Набережночелнинского семейного центра психологической помощи «Знаю» работает с супружескими парами, которые находятся на грани развода много лет. В этой ситуации крайне важно облегчить боль всех участников процесса – и взрослых, и детей. Однако, как показывает опыт, на данном этапе спасение такого брака затруднительно и маловероятно.

Чтобы снизить количество разводов и повысить уровень удовлетворенности супругов, гораздо эффективнее начинать работу с супругами, пока они еще не испытывают больших трудностей в отношениях. Это включает работу на начале совместной жизни, а также жизнь до брака и даже период, когда молодые люди еще не начали задумываться о браке.

Исследования показывают, что обучающие программы по построению межличностных отношений между людьми, построению здоровых супружеских отношений особенно эффективны среди тех пар, которые в определенный момент своего развития переживают переход на следующий жизненный этап (образование молодой семьи, рождение ребенка, начало школы у детей, развод, смерть кого-либо из близких и т.д.) И это верно, так как оказание поддержки друг другу в период стресса, приносит супругам особое удовлетворение и укрепляет отношения [7].

Особого внимания требует и профилактическая работа с молодежью в школе. За последние три года специалисты нашего Семейного центра обучили более 70 школьных психологов в Набережных Челнах, а также в Заинске и в Москве. Целью обучения школьных психологов и учителей является подготовка к работе с молодежью по вопросам построения здоровых романтических отношений в будущем. Учебный материал курса начинается с обсуждения личных ценностей и целей в жизни. Основная идея – помочь каждому подростку осознать, каким он хочет стать, прежде чем он свяжет свою жизнь с человеком, который, возможно, имеет совершенно другие цели и принципы.

Курс состоит из ряда уроков, посвященных построению отношений. Молодежи также дается полезная информация о том, как выйти из нездоровых отношений, какие шаги следует предпринять в этом случае. Подчеркивается и обсуждается важность умения правильно общаться и разрешать конфликтные ситуации. Приобретенные во время занятий знания и умения применяются на практике во время занятий друг с другом и в домашних условиях. В программу курса входит обсуждение с молодыми людьми вопроса физических отношений между представителями противоположного пола. Данный вопрос рассматривается в соответствии с их возрастом, на основе современных исследований. Молодым людям показываются преимущества откладывания интимных отношений на более поздний срок – период создания собственной семьи.

Курс достаточно интерактивен, каждый из 13 уроков предлагает множество разнообразных упражнений. Психологи и консультанты, преподававшие курс школьникам, подчеркивают, насколько полезен был разработанный авторами материал в проведении уроков. Он помогал подросткам раскрыться и свободно обсуждать непростые темы.

Мы убеждены, что лучшие собеседники и советчики в создании романтических отношений между подростками – это родители. Наши неофициальные опросы и анонимные анкетирования показывают, что в разговорах с детьми родители крайне редко затрагивают такие темы, как секс или свидания, хотя большинство признают, что такие беседы необходимы. В разработанном нами курсе есть раздел, который называется «Связь с родителями», который обязывает школьников поговорить на актуальную для молодых тему с родителями, предлагает ответить на несколько вопросов, а также отправить выполненное и подписанное родителями упражнение обратно в школу. Надеемся, что данный раздел курса будет служить своеобразным толчком для бесед детей и родителей на темы семейных ценностей.

По просьбе управления образования г. Набережные Челны республики Татарстан на базе данного курса была разработана новая программа «Школа для родителей», определяющая цели и содержание общения с родителями. На занятиях родители обучались навыкам позитивного общения и более эффективного выражения претензий и критики. Проведенные с родителями занятия получили хорошие отзывы и настроили родителей проводить больше времени с детьми, быть вовлеченными в их учебную и социальную жизнь. Мы верим, что именно количество проведенного времени с родителями располагает детей к открытому общению с близкими людьми.

Важный аспект работы нашего Семейного центра — совершенствование отношений в супружеских парах. В течение пяти лет психологи Семейного центра проводят занятия-презентации для вступающих в брак молодых людей в отделении ЗАГСа Дворца Торжеств города Набережные Челны. Беседа затрагивает, главным образом, различные потребности мужчины и женщины в браке. Эти презентации всегда имеют положительные отзывы, и многие слушатели выражают желание проходить тренинги по семейным отношениям. Многие молодожены отмечают, что эта краткая беседа в ЗАГСе – единственная в их жизни лекция о супружестве, о том, что представляют из себя муж и жена. Мы убеждены, что этот дефицит в семейном воспитании должен быть непременно восполнен, для того чтобы улучшить здоровье семей России.

Наша команда психологов также предпринимает попытки исправить ситуацию через сотрудничество с ЗАГСом и Городским Дворцом Творчества Детей и Молодежи, предлагая семинедельный курс по улучшению семейной жизни «Школа Мужа и Жены». Цель «школьных» встреч – помочь супругам сохранять и развивать близкие взаимоотношения.

Согласно исследованиям, на момент заключения брака большинство молодых супругов не просто довольны – они в восторге друг от друга [10]. Однако те же исследования свидетельствуют, что высокая степень удовлетворенности на раннем этапе не является гарантией и не позволяет прогнозировать, как долго продлится идиллия супружества [9]. Более точным индикатором благополучности семейных отношений в будущем является умение супругов правильно общаться и разрешать конфликтные ситуации. Наши исследования подтверждают это и показывают, что «Школа Мужа и Жены» имеет значимые результаты в повышении уровня владения навыками общения в браке. К тому же, опросы,

проведенные на территории России и Татарстана, также показывают, насколько ценно для людей позитивное общение. Вот вывод, сделанный на основе региональных (РТ) опросов: «Наиболее важным показателем удовлетворенности в браке и мужчины, и женщины называют проявление хорошего отношения к партнеру» [6].

Анализ другого проведенного в России исследования говорит о том, что если супруги (как мужа, так и жены) могут открыто выражать свои чувства, то это повышает качество брака. Речь шла о проявлениях радости, сочувствия, понимания, сопереживания, нежности, теплоты, мягкости и привязанности. А вот чрезмерная женская инициативность (именно женская, а не мужская), напротив, понижает качество брака для обоих супругов. К инициативности были отнесены такие качества как: самостоятельность, напористость, агрессия, сила, лидерские качества, решительность, рискованность, стремление полагаться на себя и доминировать [16]. Другими словами, если любой из супругов (или оба) проявляет положительное отношение к партнеру – качество брака повышается. Если женщина много на себя берет и проявляет негативное отношение к мужу – качество брака понижается у обоих супругов.

Современные исследования, проводимые в России, также показывают, что семейные пары испытывают проблемы в построении супружеских отношений из-за того, что невеста недооценивает характер своего избранника; что жених и невеста не способны конструктивно разрешать конфликты (особенно если жених имеет склонность их избегать); из-за того, что слабо развиты навыки общения (не умеют выражать свои мысли, слушать друг друга) [3].

Анализ результатов исследований показывает, что супруги должны научиться меньше критиковать друг друга, видеть в своем браке больше положительного. Это сделает членов семьи более близкими, сплоченными и эмоционально здоровыми. Наш опыт показывает, что чем раньше предложить супругам помощь, тем больше пользы они из нее извлекут. Как минимум с 1997 г. семейные психологи заявляют о необходимости тренингов до брака, т. к. молодожены воспринимают создание семьи слишком эмоционально и совершенно не практично [2]. Однако на сегодняшний день этот запрос молодых людей остается без внимания специалистов.

По материалам исследований Е.М. Гурко известно, что более 50% молодоженов желают, чтобы их брак был заключен в церкви или в мечети [1]. На одной из наших встреч в «Школе Мужа и Жены» примерно половина из 30 присутствовавших пар заявили, что они прошли через обряд венчания, согласно православным или мусульманским традициям. Эти данные показывают, что один из востребованных и действенных способов восполнить пробел в семейном образовании – развивать взаимодействие молодых супругов с религиозными организациями, которые прошли соответствующее обучение и имеют опыт в консультировании. Во многих странах подобные консультации имеют огромное значение и часто проводятся именно духовными лицами. Нам кажется, что это одна из потенциальных сфер сохранения и развития семейной культуры, которая могла бы поддерживаться как ЗАГСом, так и религиозными организациями. Жизнь в тесном союзе под названием «брак» полна трудностей. И обязанность специалистов-психологов — предложить свою помощь тем, кто хочет наладить отношения в собственных семьях и в семьях последующих поколений.

### Литература

1. Гурко Е.М. Представления студенческой молодежи о браке (Understandings of student youth about marriage) // Актуальные проблемы семей в России. М.: Институт социологии РАН, 2006.
2. Гурко Т.А., Игнатова И.В. Социология семьи – особенности брачного выбора в России в начале 90-х. // Семья в России. 1997. URL : [www.isras.ru/files/File/Publication/Gurko\\_Ignatova.pdf](http://www.isras.ru/files/File/Publication/Gurko_Ignatova.pdf).
3. Гурко Т.А., Карпушова А.П. Тенденции брачности и брачный выбор в России. 2002. URL : [http://www.isras.ru/index.php?page\\_id=536&id=574](http://www.isras.ru/index.php?page_id=536&id=574).
4. Зарипова Э.А., Ильдарханова Ф.А., Ильдарханова Ч.И., Нурутдинова А.Н. Разводы в Татарстане // Соц. исследования. 2011. URL : <https://dlib.eastview.com/browse/doc/24519233>.
5. Allen E.S., Rhoades G.K., Stanley S.M., Markman H.J., Williams T., Melton J., et al. (Premarital precursors of marital infidelity // Family Process. 2008. 47(2), 243–259.

6. Ballard-Reisch D.S., Weigel D.J., Zaguidouline M.G. Relational maintenance behaviors, marital satisfaction, and commitment in Tatar, Russian, and mixed Russian-Tatar marriages // *Journal of Family Issues*. 1999. 20(5). P. 677–697.
7. Halford W.K., Markman H.J., Kline G.H., Stanley S.M. (Best practice in couple relationship education // *Journal of Marital & Family Therapy*. 2003. 29(3). P. 385–406.
8. Laurenceau J.-P., Rivera L.M., Schaffer A.R., Pietromonaco P.R. Intimacy as an Interpersonal Process: current Status and Future Directions / In D.J. Mashek, A. Aron (Eds.) // *Handbook of closeness and intimacy*. Mahwah, N. J. : Lawrence Erlbaum Associates. 2003.
9. Lavner J.A., Bradbury T.N. Why do even satisfied newlyweds eventually go on to divorce? // *Journal of Family Psychology*. 2012. 26(1). P. 1–10.
10. Markman H.J., Halford W. K. International Perspectives on Couple Relationship Education // *Family Process*. 2005. 44(2). P. 139–146.
11. O'Brien M., Peyton V. Parenting attitudes and marital intimacy: A longitudinal analysis // *Journal of Family Psychology*. 2002. 16(2). P.118–127.
12. Patrick S., Beckenbach J. Male Perceptions of Intimacy: A Qualitative Study. // *Journal of Men's Studies*. 2009. 17(1). P. 47–56.
13. Prager K.J. *The psychology of intimacy*. N. Y. : Guilford Press. 1995.
14. Prager K.J., Roberts L.J. Deep intimate connection: Self and intimacy in couple relationships / in D.J. Mashek, A.Aron (Eds.) // *Handbook of closeness and intimacy*. Mahwah. N.J. : Lawrence Erlbaum Associates. 2004.
15. Stanley S.M., Markman H.J., Jenkins N.H., Blumberg S. PREP version 7.0 leader manual. 2008.
16. Vannoy D., Cubbins L.A. Relative Socioeconomic Status of Spouses, Gender Attitudes, and Attributes, and Marital Quality Experienced by Couples in Metropolitan Moscow // *Journal of Comparative Family Studies*. 2001. 32(2). P. 195–217.



### ***How to make families healthy?***

*There is considered the necessity and possibilities of improvement of family relations, one of the ways is education of future and present married couples, parents.*

**Key words:** *healthy family, emotional state of married people, family communication, education of married people and parents.*