

detkityumen.ru

## Мама и Папа = Муж и Жена? - прямой эфир проекта "Факультет осознанного родительства"

15 декабря 2021 года на инстаграм канале [@detkityumen.ru](https://www.instagram.com/detkityumen.ru) состоялся девятый заключительный прямой эфир семинара проекта "Факультет осознанного родительства" на тему: **"Мама и Папа = Муж и Жена?"**

Мы поговорили с директором АНО ДПО "Академия психологической практики" психологом **Милей Ибрагимовой**.

### Ключевые моменты прямого эфира:

Родители часто забывают о том, что они супруги, вознося ребенка на некий пьедестал.

А ведь именно в семье у ребенка формируется правильная модель отношений, взаимодействия с партнером.

Здоровое и счастливое супружество является здоровым примером для детей. Родители передают образ отношений, кто такой мужчина, кто такая женщина, какие должны быть взаимоотношения. Важно, то, что родители транслируют в процессе взаимоотношений. Как вы называли супруга в разговоре с мамой, как вы обратились к партнеру в разговоре, как вы отзываетесь о нем в присутствии ребенка... Так как это все воспринимается ребенком и на этой основе формируется уже ЕГО модель семьи и взаимоотношений.

### Здоровая иерархия заботы:

на 1 месте - Я САМ

на 2 месте - супруг

на 3 месте - ребенок

на 4 месте - родители

на 5 месте - друзья, коллеги и весь остальной мир.

Супружество - это упряжка, у которой есть **два ведущих**. Появляется некая "сопряженность", это и некоторое ограничение, так как приходится подстраиваться под партнера, но с другой стороны: вдвоем больше сил, больше разных бонусов, так как все плюсы удваиваются.

Проходя (проживая) различные семейные кризисы, супруги перестают видеть партнера сквозь "розовые очки". Приходит разочарование и развеиваются иллюзии по поводу партнера и супруги наконец-то могут быть настоящими, а не казаться кем-то.

За супружеством **необходимо ухаживать**. Есть супруг, супруга и нечто третье между ними - **их отношения, которые требуют определенного ухода**.

Насколько супруги способны быть открытыми, видеть, слышать друг друга, понимать, принимать, выдерживать и поддерживать - настолько качественны их отношения.

### Составляющие отношений:

В супружестве важно **УВАЖЕНИЕ!** Я могу тебя не понимать, как ты так делаешь, чувствуешь, но **Я МОГУ УВАЖАТЬ** эту разницу между нами!

Про **ЧЕСТНОСТЬ**: насколько каждый из партнеров может быть честным, открытым, и в этой своей "обнаженности" выдерживать критику со стороны партнера.

**ПОНИМАНИЕ** между партнерами: Мне понятно, мне ясно, что у тебя происходит (как в душе, так и вокруг).

Отсюда вытекает **ДОВЕРИЕ** между супругами. Когда партнеры открыты, честны и понимают друг друга, они могут доверять друг другу, им безопасно друг с другом.

На ДОВЕРИИ между партнерами появляется **ПРЕДАННОСТЬ**, другими словами, это верность+обязательства, верность своему сделанному выбору: партнера, отношений, семьи.

Все это как раз способствует здоровому супружеству, взаимоотношениями между супругами.

Бывает так, что партнеры больше родители, чем супруги.

### **Что нужно делать?**

1. Признать факт того, что партнеры забыли про супружество. К сожалению, не все могут открыто обсуждать это сквозь накопленные обиды, напряжение, недовольство.
2. Сесть за стол переговоров и обсудить, чем партнеры похожи, чем нет, какие качества партнера восхищают, какие раздражают. Обсудить это.
3. Что происходит с нашей страстью, близостью, обязательствами, что с честностью, доверием и уважением. Обсудить и посмотреть, насколько у супругов взгляды различаются. Что мы можем сделать уже сейчас совместно, что может сделать каждый из нас для улучшения наших отношений.

### **В отношениях мы, как правило играем разные роли:**

- родителей;
- сексуальных партнеров;
- маленьких детей (маленького мальчика и маленькой девочки).4
- соратников и друзей.

Для полноценных отношений важно, чтобы в паре были 3-4 роли (как дружить, заботиться, позволять заботиться и т.п.).

Устраивайте себе **совместные приключения, где вы вместе с супругом будете переживать сильные эмоции, это укрепляет отношения.**

### **Что НЕ НУЖНО** делать:

1. Вести себя в конфликтах по взрослому: не обзывать, не вешать ярлыков (не переходить на личности. Например: я выбрала тебя ,как мужчину, но ты иногда делаешь что то (другими словами, меня не устраивает **ДЕЙСТВИЕ!**, а не **ТЫ!**)).

2. Не Ты-кать ( А ты...! А ты...!).
3. Не бить по-большому (уважать уязвимые места!).
4. Не пытаться переделывать партнера, а принять тот факт, что по-другому не будет.
5. Не "слипаться": не быть в полном слиянии с партнером, давать друг другу личное пространство, уважать право на свое время и традиции.

**Что делать:**

1. Искать подтверждения достоинствам партнера. фокус на то, что ваш партнер может делать классно!
2. Разговаривать с позиции "Я". Учиться разговаривать о своих чувствах.
3. Совместное времяпрепровождение (вдвоем с супругом!). Это может быть совместный обед, поход в кино, главное - без детей!

В каждой паре - свой рецепт счастливых отношений, все очень индивидуально и то, что подойдет вам, точно не подойдет другой паре.

## **ЗАПИСЬ ПРЯМОГО ЭФИРА**

Семинар "Мама и Папа = Муж и Жена?" прошел в рамках курса прямых эфиров проекта ["Факультет осознанного родительства"](#)

### **Организаторы и партнеры проекта**

\*Проект реализуется совместно с [АНО "Территория осознанного родительства "Детки!"](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5070/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5070/)