



Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования

«АКАДЕМИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Лицензия серии 59Л01 № 0003254

эл. адрес: domelena51@mail.ru; группа "ВКонтакте": <https://vk.com/aro.perm>
группа проекта "Сохраним семью - сбережем Россию" "ВКонтакте":
<https://vk.com/aro.proekt>

Передайте друзьям и деловым партнёрам.

Уважаемые коллеги, мужчины и женщины, одноклассники и однокурсники, наши соседи и просто знакомые!

Мы пришли в этот мир любить и оберегать друг друга. Любить и оберегать! А по жизни – дом-работа, работа-дом, суета-сует! И как результат – нет сил обнять ребёнка, сказать ласковое слово своей второй половинке, совсем нет времени на неторопливое общение с престарелыми родителями.

Коронавирус закрыл нас в четырёх стенах нашего дома. Можно печалиться, ворчать, возмущаться, а можно воспринять время вынужденного затворничества как время новых возможностей: содержательного общения и досуга с близкими людьми. Мы задолжали детям, жене-мужу, родителям в заботе, нежности, внимании, в ласковых словах.

Пусть, наконец, родительское сердце проснется для любви, многоликой любви.

ЧОУ ДПО «Академия родительского образования» в рамках проекта «Сохраним семью – сбережём Россию» запускает краевую акцию «Проснись, родительское сердце». Главная цель – как можно больше отцов и матерей подключить к родительскому самообразованию.

Для этого нами разработан спецкурс дистанционного обучения «Любовь в нашем доме». Мы открываем Школу для двоих. Это диалог самых близких людей – мужчины и женщины, мужа и жены, и не только – о самом главном в жизни человека.

Каждый день мы будем опубликовывать новые материалы в группе проекта: <https://vk.com/aro.proekt> Родителям и супружеским парам предлагаем выполнять предложенные задания, а организаторам родительского образования – размещать их на информационных ресурсах в социальных сетях и в родительских чатах.

Также направляем необязательные подсказки и методические материалы для проведения в рамках объявленной акции мероприятий с активными формами очного и заочного родительского образования взрослых и детей по окончании вынужденных каникул.

Это поможет улучшить взаимоотношения близких людей, создать хорошую погоду в доме и гармонию в семье. А главное – донести до каждого

родительского сердца истину – чтобы быть счастливым, родительству стоит учиться!

С уважением, команда краевого проекта «Сохраним семью – сбережём Россию»

PS: Школа для двоих. День 1: https://vk.com/aro.proekt?w=wall-155074174_5201

Школа для двоих. День 2: https://vk.com/aro.proekt?w=wall-155074174_5205

Школа для двоих. День 3: https://vk.com/aro.proekt?w=wall-155074174_5209

Школа для двоих. День 4: https://vk.com/aro.proekt?w=wall-155074174_5212

Последующий дни смотрите в группе проекта: <https://vk.com/aro.proekt>

ШКОЛА ДЛЯ ДВОИХ

День первый

Необязательная подсказка

Выспались? Позавтракали? А может сразу, и пообедали – не важно. Главное в другом – впереди длинная неделя, и стоит подумать, как прожить ее в четырех стенах и не устать друг от друга.

Пусть каждый член семьи напишет, чего ему хочется: «от вкусняшек» до семейного просмотра уникального фильма или телепередачи. Изучив, таким образом, интересы тех, кто рядышком с вами, можно сделать набросок плана на все 7 дней. И здесь будут не только совместные дела, но и дела каждого – будь то взрослый или ребёнок, «нарисуется» меню, определятся обязанности – кто и что делает, – согласуется личное время и пространство.

А ещё договоримся, что план – не догма, и основное в жизни семьи – забота друг о друге – и это, прежде всего!

Читаем вдвоем

Счастье – это состояние души?

Сколько существует человечество, столько и пытаются люди определить рецепт счастья. Порой жизнь человек проживает в ожидании его, но так и уйдет в мир иной, не испытав, что же это такое.

Пожелание счастья – самое распространенное пожелание в официальных ритуалах и семейных праздниках. Но многие ли из нас могут назвать себя счастливыми? Увы! К тому же наш народ привык быть несчастным, это его постоянное состояние души. И неудивительно: то революции, то репрессии, а то война бедой чудовищной свалится на его плечи, то денежная реформа, то экономическая... Из поколения в поколение люди говорят друг другу: «Сами счастья не видали, пусть хоть дети наши будут счастливыми». Видимо, страдать душе русской на роду написано...

А может, все дело в нашем воспитании, в нашем восприятии счастья? Ведь сказал же Козьма Прутков: «Хочешь быть счастливым – будь им!» Мы разучились радоваться жизни, мы разучились любить. В этом причина наших несчастий, успехов, неудач и нездоровья.

Задайте вопрос любой аудитории, детской, взрослой или смешанной: чего вам больше всего не хватает в этой жизни? Сначала будут говорить о времени, о деньгах, о стабильности экономики, но все ближе, все точнее будут ответы – не хватает внимания, доброты, заботы. Не хватает любви! Вот он, главный дефицит нашей жизни, – любовь!

Ее не хватает мужчинам и женщинам, взрослым и детям, начальникам и подчиненным, богатым и бедным. Ворчливые, несносные люди – это недолюбленные в детстве мальчики и девочки, это страдающие нелюбовью мужчины и женщины. Вы кричите, топаете ногами, раздражаетесь по любому поводу – вы обнаруживаете себя: из вашей жизни ушла любовь. А это значит, исчезла гармония души, ушли спокойствие, доброжелательность, мир стал серо-черным, люди – непонятливыми, коварными... Остановитесь! Вы разрушаете себя и мир вокруг вас!

Любовь, как счастье, – многолика. Это действительно так! Есть любовь мужчины и женщины, а есть любовь матери к ребенку и ребенка к матери. А теперь давайте задумаемся, что и кого мы вообще любим в этом мире. Мы любим свое дело, свою работу – порой это бывает единственная любовь в нашей жизни. Но это любовь! Мы любим музыку, природу, не можем жить без театра, без своих родных и близких нам людей. Мы любим, да, именно любим своих коллег – скучаем по ним, когда отпуска разлучают нас. Нам дороги соседи, грустные и сердитые пассажиры автобуса.

Есть еще и другая любовь, о которой не все скажут вслух, – это любовь к деньгам, к красивым вещам и вкусной пище, и здесь нам мешают стереотипы воспитания. Ведь это так нормально: красиво жить, вкусно есть, модно одеваться.

Мы любим свою Родину – нашу дорогую Россию, только говорить об этом в последние годы стало как-то неудобно, стыдно. А ведь наша страна, как никогда, нуждается в нашей любви!

Есть еще одна любовь – это любовь к себе. Но об этом несколько позже.

Надо научиться быть счастливым – и не только ради себя, но и ради своих детей, потому что у несчастной матери не может быть счастливого ребенка. А это значит, надо любить, а вернее, уметь выражать, проявлять свою любовь и к детям, и к мужу.

Научиться любить – разве такое возможно? Честно скажу, не знаю. Но научиться выражать свою любовь под силу и мужчине, и женщине. Было бы желание.

Как считает американский психолог Росс Кэмпбелл, есть четыре способа выражения своей любви: глаза, физический контакт, слово и поступок.

Попробуем через свой жизненный опыт осмыслить и осознать это. Может быть, тогда счастье посетит нас? *(Из книги Е.В. Бачевой «Любовь в нашем доме». Продолжение следует)*

Авторитетное мнение.

Счастье – это жить в любимом краю, среди любимых людей и делать любимое дело. *М. Пришвин*

Практическое занятие для двоих. И не только.

Каждый из вас возьмёт по листочку формата А4, разделит его пополам. Слева напишет, что и кого люблю, справа – что и кого не люблю.

Данную табличку заполняют не только родители, но и дети-школьники. Делать это можно в течение дня в свободном режиме, а ближе к вечеру всем вместе прочитать то, что у кого получилось.

Выполнение данного задания помогает лучше узнать себя и членов своей семьи.

Счастье творим сами

Если хотите, чтобы в вашем доме была добрая погода, говорите и пишите добрые слова в обычной, а может быть и красивой, записной книжке.

Эта книга добрых слов может стать своеобразным дневником семьи, где если не каждый, то особенно интересный день может быть прописан в добрых словах. Именно эта книга учит и взрослых, и детей быть благодарными людьми: благодарить ребенка за хороший поступок, мужа – за заботу о доме, природу – за солнечный денек, судьбу – за встречу со своей половинкой...

Только не забывайте ставить даты: пройдет время, и вы с большим интересом прочитаете свои строчки. Сердце наполнится теплотой от добрых воспоминаний.

Если вы в воскресный день в семейном кругу регулярно будете подводить итоги недели, отмечая все доброе, что случилось, вместе решать, кому и за что стоит сказать спасибо, то это может стать традицией вашего дома, вашего Рода.

***Назначение:** развитие чувства благодарности в себе и в своих близких, умение мыслить по жизни позитивно, возможность сформировать в себе и детях рефлексивные способности – основу интеллигентности.*

Итоги первого занятия в Школе для двоих

Этот день для нас _____

Оставайтесь дома – берегите себя и своих близких!

ШКОЛА ДЛЯ ДВОИХ

День второй

Необязательная подсказка

Попробуйте по окончании дня в кругу семьи поочередно проговорить, какая радость у каждого сегодня случилась, и кому за это стоит сказать спасибо? Таким образом, формируем позитивный настрой в семье, а у детей – умение быть благодарными.

Если сочтёте нужным, можно в семейном кругу обсудить притчу.

Говорят, когда человек умирает, душа его уходит в мир иной. Ей задают два вопроса:

- 1. Встретила ли ты радость на этой Земле?*
- 2. А кому-то было радостно оттого, что ты жила на этой Земле?*

В чем суть данной притчи? На этот вопрос сначала отвечают дети, а потом взрослые.

Читаем вдвоем

Глаза – зеркало души

Издавна у нас существует эта поговорка. Именно по глазам мы узнаем настроение человека, его самочувствие, интерес или его отсутствие к тому, что вы сейчас говорите. Есть глаза грустные и счастливые, сердитые и озабоченные, но самые прекрасные глаза – это глаза влюбленных, полные восхищения, восторга, радости, сомнения, порой отчаяния, чаще – верности, преданности и, конечно, любви!

По глазам мы узнаем о первых увлечениях наших взрослеющих детей. Видим и то, когда от них ушла любовь. Не зря в народе говорят: «Любовь начинается с глаз. Глазами влюбляются».

Если нам, взрослым, безразлично, на каком уровне находятся глаза любимого человека, то детям важен контакт глаз на одном уровне. Вот почему бабушка, когда внук упал и ушиб коленку, присядет перед ним и, потирая ушибленное местечко, глядя глаза в глаза, скажет: «Сейчас, мой миленький, все пройдет, все пройдет». И все проходит.

Или вспомните другую сцену: закончился урок в начальной школе, а дети толпятся около стола учительницы – им нужны ее ласковые, улыбчивые глаза. Окончив школу, они скорее всего не смогут вспомнить цвет глаз своей любимой учительницы, но то, что в них была любовь, – это с ними на всю оставшуюся жизнь.

А как умная мама, любя свое дитя, наказывает его за шалости? Верно, она лишает его контакта глаз. Малышка и так, и этак зайдет, лишь бы встретиться с глазами мамы, заглянуть в них. А мама говорит: «Уйди от меня,

я так на тебя сердита, что даже не хочу на тебя смотреть!» И нет серьезнее наказания для любящего сердечка.

А вы разве не страдали, когда любимые глаза избегали встречи с вами? Разве не терзали сомнения душу взрослого человека, будь тот, другой, коллегой, начальником, соседом по школьной парте?

У педагогов существует серьезное утверждение: нелюбимый ребенок не держит взгляда. Чтобы убедиться в этом, вспомните самого «трудного» подростка из ваших знакомых – ему приходится все время повторять: «Посмотри мне в глаза». Он глянет, а уже в следующее мгновение его глаза опять сбежали от вас.

Не все из нас знают, что глаза – источник энергии: доброй, если во взгляде – восхищение, нежность, доброта; и злой, когда глаза полны презрения, злости, ненависти. В первом случае у собеседника – будь то взрослый или ребёнок – растут крылья, повышается самооценка, хочется творить добро. А во втором – опускаются руки, человек разочаровывается в людях, разрушается его личность, опустошается душа.

Помнить бы нам об этом, и не только в семейной жизни. *(Из книги Е.В. Бачевой «Любовь в нашем доме». Продолжение следует)*

Вопрос для взрослых. *А может быть, и для детей.*

Когда глаза вашей мамы бывают счастливыми, а когда грустными? _____

Практическое занятие для двоих.

Но сначала слово автору – Елене Владимировне Бачевой:

Все мы чьи-то дети, и, независимо от возраста, от социального статуса, мы остаёмся детьми своих родителей. Другое дело, какие мы – дочери и сыновья? Как о нас думают наши отцы и матери?

Многим из нас кажется, что мы неплохо заботимся о своих престарелых родителях: покупаем им тёплые вещи, делаем подарки, балуем вкусеньким, не забываем всякий раз при встрече или телефонном разговоре спросить – как ты себя чувствуешь? И здесь мне обязательно кто-то возразит: «Разве этого мало?» Наверное, нет, ведь большинство стариков и этого не видят. Вопрос в другом: только ли это надо нашим родителям?

Кто из нас, взрослых дядей и тётей, может не задумываясь ответить на вопрос: когда глаза нашей мамы бывают счастливыми, а когда – грустными?

Рано из жизни уходят наши отцы. Стареют в одиночестве наши мамы. А мы не знаем их по-хорошему. Отложить бы в сторону все дела и хоть раз в жизни задуматься о родителях. Как они жили: что чувствовали, кого

любили, как строили отношения, из-за чего плакали, чему радовались... Что ценили, о чём мечтали, и вообще, были ли они счастливы?

Не знаем мы мира своих родителей. Не знаем, а считаем себя хорошими и заботливыми детьми.

Надо успевать любить своих родителей! Находить время на сердечное общение. Интересоваться их интересами. Бросить всё и приехать к своему отцу, поговорить с мамой о её любимой книге. Многое что ещё можно сделать для наших стариков. Только бы успеть. Ведь у каждого свой век, и срок его никому не ведом.

Напишите письма-признания своим родителям. Даже если они рядышком с вами. А если нет – вас выручит интернет.

Счастье творим сами

Поинтересуйтесь у своей второй половинки, хочет ли он побыть вашей золотой рыбкой. После согласия на листочке напишите свои 10 желаний (желательно, чтобы они соотносились с вашей женской натурой).

Партнер выберет из списка только три. И обязательно их исполнит. Но и вы не забудьте о благодарности в его адрес.

Может быть и другой вариант. Вы сами говорите партнеру о том, что на сегодня (или на эту неделю) вы для него золотая рыбка, пусть составит список своих 10 желаний, три вы исполните обязательно.

Чем интересен данный приём протраивания отношений в семье – вы узнаете об истинных желаниях друг друга.

Но замечательно еще и то, что вы это можете использовать и во взаимоотношениях со своими детьми: родители и дети поочередно побудут друг для друга золотыми рыбками.

Назначение: изучение мира друг друга и интересов своих детей.

Итоги второго занятия в Школе для двоих

Этот день для нас _____

Оставайтесь дома – берегите себя и своих близких!

ШКОЛА ДЛЯ ДВОИХ

День третий

Необязательная подсказка

Так уж сложились обстоятельства – вы целыми днями все вместе. Приветствуйте своих детей нежным объятием, поцелуем или уверенным пожатием руки. Постарайтесь, как бы соединить в одно целое, – прикосновение, внимание и похвалу ребёнку.

Чаще берите за руки своих родителей. Приобнимайте их, не стесняйтесь.

Милые женщины, проявляйте нежность по отношению к своим мужчинам, тогда и мужчины не останутся в долгу...

Читаем вдвоем

«Облаять есть кому, а приласкать некому»

Так отвечает одна моя знакомая на вопрос: «Как жизнь молодая?»

Выразить свою нелюбовь, оскорбить у нас охотников больше, чем достаточно даже для самого сильного человека! А вот приласкать... Бо-ольшой знак вопроса! И, самое обидное, — это касается не только мужчин и женщин, но и родителей, и детей.

Всем не хватает нежности и ласки. Да и неудивительно: мы не умеем любить, а второй способ выражения любви – это физический контакт: поглаживания, объятия, поцелуи, коленотерапия... И причина здесь кроется опять-таки в нашем воспитании.

Вспомните, как родилась ваша дочка. Через неделю-другую, когда сошла послеродовая краснота, вы надели на девочку кружевной чепчик, красивую распашонку. Такой куколеночек получился! Мама с рук не спускает, соседка пришла: «Дай подержать, своих маленьких давно не было». Одна бабушка, другая... И дочка ваша получает такой заряд любви и нежности, что дай бог, чтобы всегда так было в ее жизни!

А теперь пусть в памяти вашей возникнут картины воспитания вашего сына. Практически, у всех наших народов так принято — мальчик должен воспитываться в строгости! И даже когда ласковая мама пытается обнять, поцеловать своего мальчика, отец повышает голос не на шутку: «Ты что мне неженку растишь, бантики еще ему завяжи. Мужик должен быть мужиком!»

Вот тебе и весь сказ! А ведь быть нежным, ласковым – это не означает быть девочкой, это такое простое и нужное умение – любить.

Милые женщины! Как бы молоды вы ни были, но хоть раз в жизни вы сидели на кухне со своей подружкой и тихо жаловались друг дружке: «И что за мужики нынче пошли: невнимательные, неласковые, нечуткие... не...не...не...». Пальцев на двух руках не хватит, чтобы перечислить недостатки наших мужей. Но пройдет 10-15 лет, вырастет ваш сынуля,

женится, и уже через год – другой на этой кухне будет сидеть другая женщина – ваша сноха – и будет говорить своей подружке: «И что это за мужики нынче пошли – невнимательные, неласковые, нечуткие...»

А может, пора остановить колесо нелюбви? И тогда разом прекратятся страдания не только женщин, но и мужчин. Ведь они переживают не меньше, чем мы, только вида не показывают. Да и на сторону – то идут за ней же – за лаской. И нам, женщинам, давно пора понять, что и ему, мужественному, сильному, нужна нежность.

Мы любим так, как любили нас. И раз, и другой, и третий вчитайтесь в эту фразу. Здесь кроется великое множество мужских, женских, а значит, и детских трагедий.

Вот одна из них. Веду разговор с молодой семейной парой. Женщину знаю, как свою ученицу, и потому говорю откровенно: «Меня беспокоит ваш мальчик. У вас в семье все нормально?»

Казалось бы, как связать состояние ребенка и отношения в семье? Тем не менее, связь есть. И самая прямая: вы поссорились с мужем. Как интеллигентные люди – посуду не били, ногами не топали, просто перестали разговаривать и замечать друг друга. А ваш малыш начинает капризничать. Вы трогаеете головку, ставите градусник. Температуры нет, так что же с ним?

Если у вас двое, трое детей – они начинают ссориться. Вы понять не можете, что это с ними происходит. Помиритесь вы, взрослые, мир наступит в душе ваших детей.

Но вернемся к разговору с молодой парой. Муж, как и все мужчины в подобных ситуациях, говорит: «Все нормально».

И тогда взрывается молодая женщина:

- Да разводиться мы надумали. Не любит он меня! Не любит!
- Да люблю я тебя, люблю. Устал уж повторять тебе это.
- Людмила, - обращаюсь к своей ученице, - давай аргументы и факты.
- Факты вам? Пожалуйста! Стою у плиты, готовлю ужин, а он...Десять раз прошел мимо... И не прикоснулся!!!

И слезы, бог ты мой! Какие слезы! Людочка росла в любви, нежности. А муж ее был из семьи, где не принято было даже с девочками «нежности разводиться». Вот она, разная культура семейных отношений и аукнулась здесь.

- У меня же постоянно к нему руки тянутся. Прямо хоть привязывай! Мне его все время, понимаете, каждую минуточку потрогать хочется, обнять, поцеловать, просто прижаться. Я спокойно мимо него пройти не могу! А он. Говорит, что любит. Да разве так любят: днем не видит, не замечает, а ночью обниматься лезет...

И уже более спокойно добавляет:

- Вот вам аргументы и факты.

Да, не зря предки наши строго блюли, из какого сословия невеста, какого звания жених, и дело было не только в богатстве. «Равные обычаи – крепкая любовь: одна думка, одно и сердце». (Из книги Е.В. Бачевой «Любовь в нашем доме». *Продолжение следует*)

Авторитетное мнение. Красавина Наталья Александровна, доктор медицинских наук

Учёные доказали: дети, мало получившие от взрослых ласковых, нежных прикосновений, как правило, склонны к депрессии. Они также более подвержены заболеваниям, чаще страдают нарушением сна.

В подростковом возрасте такие дети нередко проявляют агрессивность. И чувство изоляции связано с недостатком прикосновений.

Касание – это и социальное чувство. В одиночестве можно говорить, слышать, видеть, нюхать, ощущать что-то на вкус, но испытать прикосновение другого человека – нельзя.

Практическое занятие для двоих. *И не только.*

Хорошо бы взрослым и детям пообщаться на тему «Самый счастливый день моего детства». Если у вас пока нет детей, всё-таки пообщайтесь друг с другом на эту тему: психологи считают, что многие семейные проблемы берут своё начало в нашем детстве. Поговорите. И лучше начнёте понимать свою вторую половинку.

Ближе к вечеру создадим уютную обстановку: зажжём свечи или включим настольную лампу, а может кто-то сядет у камина. Приготовим заранее свои фотографии детских лет.

Первыми пусть начнут разговор дети, но перед его началом, дадим им 2-3 минуты (а может и чуточку больше), чтобы они вспомнили свой счастливый день. И, может быть, не один.

Затем слово берут взрослые, и не только родители, но и бабушки, дедушки. Если их нет рядышком, можно позвонить по телефону или пообщаться по данной теме по скайпу. А закончат разговор снова дети. Детство у них продолжается, поэтому стоит узнать, о каком счастье они мечтают. Любящие родители могут всё. Или почти всё.

Счастье творим сами.

Женщины, церемонимся! Другими словами, торжественно выражаем благодарность своей второй половинке:

- Спасибо тебе за то, что ты взял меня замуж;
- Спасибо судьбе, что послала мне в мужа тебя, настоящего мужчину!

– Благодарю Бога и твою маму за то, что у моих детей замечательный отец!

– Кланяюсь хозяину моему и благодарю его за наш теплый дом!

Торжественно спрашиваем разрешения:

– Господин мой, позвольте женошке вашей взять выходной (поспать завтра подольше; принести вам завтрак в постель; потереть вам спинку; полюбоваться тем, как дрова колете...)

Используем с целью повышения у своего мужчины чувства самоуважения, его значимости, нужности в нашей жизни.

Церемониться категорически противопоказано в общении с мужчинами высокомерными, жесткими, непредсказуемыми.

Обратитесь к народным сказкам. Посмотрите текст «Аленького цветочка», поучитесь церемониться.

Итоги третьего занятия в Школе для двоих

Этот день для нас _____

Оставайтесь дома – берегите себя и своих близких!

ШКОЛА ДЛЯ ДВОИХ

День четвёртый

Необязательная подсказка

В народе говорят, что доброе слово и кошке приятно. А как приятно это человеку, будь он взрослый или тот, кто ещё под стол ходит пешком!

Без похвал умирает душа,
Жизнь не всходит в счастливом зените.
Каждый молит без слов, чуть дыша:
«Похвалите меня, похвалите!»

Без похвал не пройти рубежа,
Не добиться великих открытий.
Просит снова и снова душа:
«Похвалите меня, похвалите!»

Автор неизвестен

Говорите добрые слова, говорите. Ведь язык не отсохнет, а любви в доме прибавится.

Читаем вдвоем

Живое слово дороже мертвой буквы

Слова, слова... Наш язык так богат, что, казалось бы, с третьим способом выражения любви проблемы нет, а жизнь говорит: «Есть!»

Не будем ходить далеко за примерами, спросим сами себя: когда в последний раз мы говорили мужу: «Ты моя надежда и опора»? А сыну: «Я горжусь тобой»? Трудно припомнить, не правда ли?

Попробуйте сделать ещё одно упражнение: на листочке бумаги напишите слова, при помощи которых вы выражаете любовь к своим близким. Уверена, что дальше трех, максимум пяти, строчек вы не уйдете. Отчего так скупое любящее сердце? Причина все та же – воспитание.

Женщина любит ушами, мужчина – глазами. Сами страдаем от того, что молчат в большинстве своем наши любимые мужчины, но, воспитанные на литературе XVIII-XIX веков, мы упорно ждем, когда же они начнут говорить нам комплименты. В пятнадцать ждем, в двадцать пять, в сорок... Мы продолжаем ждать, а можно изменить сложившийся стереотип: начинайте говорить комплименты сами! Сначала ваша «сильная половина» делает большие удивленные глаза, потом наострит уши, а затем с блаженной улыбкой слушает вас. Конечно, нет полной гарантии, что откроются его уста, и сладкие речи польются в ваш адрес. И все-таки попробовать стоит!

«Дорого бы дал за словечко, да не купишь». Помнить бы нам, что «от приветливых слов язык не отсохнет», а любви в мире – прибавится.

Нам, женщинам, судьбой предназначено делать этот мир уютным, теплым, добрым. Это от нас зависит лад в доме. От нас! А мы порой бываем такими агрессивными...

Вы просили мужа и раз, и другой, и третий подвесить очередную книжную полку. А у него то дрели нет, то настроение не то, то здоровье не позволяет. Вы устали просить, махнули рукой и забыли о полке. Однажды, возвратившись с работы, замечаете: полка-то висит! Ваша реакция?

- Наконец-то!

Так говорят почти во всех аудиториях. Но, если бы только это восклицание! Она еще руки в боки и, глядя на работу мужа, начинает искать недостатки.

- А правый угол выше левого!

- Да ты что! Я же по линейке делал...

- А я тебе и без линейки скажу: правый угол выше левого. У меня же глазомер, знаешь, какой!

Муж добро хотел сделать. И сделал! Думал, вот жена обрадуется. А она...

А как часто вы признаетесь в любви своим детям? Нашим дочкам и сыночкам так хочется знать, чувствовать, что их любят, что ими гордятся, ими любуются.

Ребенок – тот же драгоценный сосуд, который ежедневно надо наполнять любовью. Если этого не делать, пустоту заполняют отрицательные эмоции – обида, злость, страх, недоверие... Ребенок вырастет замкнутым, агрессивным. Он зачастую попадает в число неуспевающих, а то и того хуже – в разряд «трудных», на учет в полицию.

Почему добрые, красивые слова мы говорим человеку только по случаю больших юбилеев, а то и того позднее, провожая человека в «последний путь»? В таких случаях всегда думаю: если бы хоть половина, хоть часть из тех слов, что сказали, прощаясь с дорогим человеком, была сказана при жизни – может быть, он и пожил на год – другой, а то и на десяток лет подольше? Живое-то слово дороже мертвой буквы!

Успевайте говорить о любви! Успевайте! Мы не знаем свой век, сколько нам судьбой отведено. Любите здесь и сейчас! *(Из книги Е.В. Бачевой «Любовь в нашем доме». Продолжение следует)*

Авторитетное мнение. Из дневников А.Ф.Романовой

Один из секретов счастья семейной жизни – это внимание друг к другу. Муж и жена должны постоянно оказывать друг другу знаки самого нежного внимания и любви. Счастье жизни составляется из отдельных минут, из маленьких, быстро забывающихся удовольствий от поцелуя, улыбки, доброго взгляда, сердечного комплимента и бесчисленных маленьких, но добрых мыслей и искренних чувств. Любви тоже нужен её ежедневный хлеб.

Практическое занятие для двоих.

Попробуем поразмышлять о счастье. Для этого муж и жена возьмут по листочку бумаги, и каждый из них пропишет свои ответы на следующие вопросы:

1. В чём оно, женское счастье?
2. А какое оно, мужское счастье?

Не торопите друг друга, но обязательно пропишите свой ответ. Физиологи и психологи не могут определить механизм включения внутреннего диалога человека, т.е. диалога самим с собой при помощи этого приёма. Но это действительно работает.

Написали? А теперь наступает время открытий и удивлений. Договоритесь, что не будете предъявлять претензии друг к другу по поводу написанного – у вас раньше просто не было возможности пообщаться на данную тему.

По первому вопросу свой ответ читает мужчина, а потом его вторая половинка. Милые женщины, не забудьте поблагодарить мужчину за то, что он знает, в чём ваше счастье.

На второй вопрос ответ зачитывает сначала женщина, а затем её вторая половинка. Просьба к мужчинам: умейте быть благодарными и снисходительными, если женщина не всё сказала о вашем счастье.

Следующее задание для вас двоих: прослушайте минилекцию «О женском счастье» (аудиофайл во вложении).

Вывод по практическому занятию сделайте вдвоём: в чем оно, женское и мужское счастье, и что надо сделать каждому из вас, чтобы оба были счастливы в семейной жизни?

Счастье творим сами.

Любовные записочки... Когда мы их в последний раз писали? Скорее всего, в старших классах школы. Но можно вернуться к ним и сейчас. Не важно: молодожёны вы или люди, прожившие в браке много лет. Поэкспериментируйте!

Записочки могут быть от двух слов до двух предложений. Их можно положить под подушку, в карман халата (пиджака), в ванной перед приемом душа «второй половинкой» в чистую пару белья, в сумочку (портфель).

Содержанием записок может быть приглашение на свидание (в годовщину встречи), объяснение в любви, высказывание своего заветного желания, просто пожелание удачного дня, сообщение о том, что очень ждёте вечера или просто попросить прощения...

СМС хороши, но у записок своя прелесть, свое преимущество.

Назначение: поддержание на высоком эмоциональном уровне отношений между мужчиной и женщиной.

Итоги четвёртого занятия в Школе для двоих

Этот день для нас _____

Оставайтесь дома – берегите себя и своих близких!