



Если есть готовность к конфликту, повод для конфликта найдется всегда.

Илья Шевелев

Сегодня в номере:

У Вас конфликт?

В христианских семьях тоже бывают конфликты. Каковы же их причины?

Чем хороши конфликты?

Можно ли конфликтовать с пользой?

Стр.3



Дорогие друзья!

Приветствуем Вас на страницах нашей семейной христианской газеты.

Наша редакционная коллегия признательна всем, кто внес конструктивные предложения по улучшению и развитию газеты. Мы открыты для советов, идей и комментариев.

Благодарим Господа за Его любовь и мудрость! Мы видим Его руку в этом благословенном деле!

Напоминаем, что газета «Семья» о Вас, для Вас и создается Вашими руками. Вы можете принимать участие в выпусках независимо от Ваших конфессии, семейного стажа, месторасположения. От Вашей активности зависит, какой будет газета «Семья».

Просим Вас, дорогие читатели, молиться за нас, чтобы Господь давал мудрость и терпение для работы над новыми выпусками. Присылайте нам свои варианты тем для последующих газет.

В прошлый раз мы говорили на тему: «Интимные отношения в браке». Тема этого выпуска: «Разрешение конфликтов в браке». Брюс Уилкинсон однажды сказал: «Супруги, которые утверждают, что за сорок лет ни разу не вступили в конфликт, либо страдают расстройством памяти, либо прожили такую скучную жизнь, что и вспомнить нечего».

Пусть же наши конфликтные ситуации в семьях благополучно разрешаются и служат только во благо и устройство наших семей, чтобы мы учились проходить «жизненный марафон» под Божьим водительством. Помните, что каждый человек нуждается в любви, понимании и прощении.

*С любовью во Христа,
редакционная коллегия*

Советы психолога: Стратегия ведения семейного спора.

Семейные психологи предлагают разработанную специалистами *стратегию ведения семейного спора* (или условия ведения культурного спора двух любящих друг друга супругов).



Родителям на заметку:

Отцы и дети... Что делать, если своим поведением ребенок провоцирует конфликты?

Компьютерные игры—зависимость ребенка.

Не покупать компьютер или прятать его «за высоким забором под амбарным замком»?

Конфликты в школе. Как помочь своему ребенку наладить взаимоотношения в классе?

Стр.5-7



Вы нравитесь себе?

Прячась за маски и играя роли человек вступает в конфликт с собой.



Конфликт с Богом

Мы привыкли планировать свою жизнь сами...

Стр.8

Путь к единству

«Бог показывал мне, что для процветания моего маленького «государства» очень важно быть верным и мудрым «правителем», главой семьи.» О пути к единству в своей семье поведал Игорь Николаев.

Стр.9



Семинар «Погода в доме»

На очередную встречу семейного семинара по теме: «Разрешение конфликтов» Максим и Юлия пригласили поделиться своими мыслями и опытом брата Игоря Миллера.

Стр.10-11





&

*«Ненависть возбуждает
раздоры, но любовь покрывает
все грехи».*

Притчи 10:12

*«Не воздавайте злом на зло,
или ругательством на ругательство; на-
против, благословляйте».*

1е Петра 3:9

СЛОВАРИК

Тема конфликтов практически так же древна, как и человечество, и проблема конфликта всегда была в той или иной степени актуальна для любого общества. Конфликт был, есть и в обозримом будущем будет одним из решающих факторов человеческой жизни. Так что же такое **конфликт**? Давайте обратимся к словарям.

БСЭ: (от лат. conflictus)—столкновение противоположных интересов, взглядов, стремление; серьезное разногласие, острый спор, приводящий к борьбе.

Энциклопедия. Социология: в широком смысле направленное на преодоление противоречия столкновение, противостояние, проявляющееся в активности двух сторон.

Энциклопедический словарь: столкновение сторон, мнений, сил.

Наверняка Вы заметили схожее в определении **конфликта** в представленных выше словарях и энциклопедиях. Интересно и то, что существует целая наука о конфликтах. Итак, знакомьтесь: **Конфликтология**. Немного о ней:

Конфликтология - научная дисциплина, изучающая различного рода конфликты, возникающих в обществе и отдельных его структурах (группах, организациях), между индивидами.

В середине XX века конфликтология формируется в качестве междисциплинарной научной области, синтезирующей знания ряда социальных наук, изучающих конфликт: социологии, политологии, права, психологии, экономики, менеджмента, этнографии, истории. Предотвращение конфликта, управление им и его разрешение в концептуальном отношении представляют собой междисциплинарную сферу иссле-

дований, центр которой образует управление конфликтами - научное направление, которое ориентировано на разработку вопросов, связанных со снижением уровня враждебности в отношениях сторон, переводом конфликта в русло поиска совместного решения проблемы.

Конфликтология, говоря просто, анализирует конфликты и предлагает способы управления ими. Но об этом мы поговорим позже.

Итак, конфликты бывают разные. Но мы хотели бы поднять тему семейных конфликтов и пути их разрешения.

Можно ли избежать конфликтов? Нормальное ли явление конфликты в христианских семьях? Как разрешать конфликты? На эти и другие вопросы мы постараемся ответить в этом выпуске газеты.



АФОРИЗМЫ по теме

Несчастье людей заключается не только в том, что они не понимают счастья—еще они не понимают друг друга.

А.Подводный

Каждый слышит лишь то, что понимает.

Иоганн Вольфганг Гете

Непонимание делает из друзей врагов.

Лион Фейхтвангер

Легко любить дальних, но не так-то легко полюбить ближних.

Мать Тереза

Не сразу они достигли взаимопонимания.

Владимир Семенов

Литература по теме выпуска:

- ⇒ Эдуард де Боно «Конфликт и примирение»
- ⇒ Гери Чепмен «Пять языков любви»
- ⇒ Аллан и Барбара Пиз «Язык взаимоотношений (мужчина и женщина)»
- ⇒ Г.Клауд, Д.Таунсенд «Брак: где проходит граница?»
- ⇒ Б.Д.Догерти «Созидая крепкие браки и семьи»
- ⇒ Д.Добсон «Исчерпывающие ответы. Часть 3. Секреты удачного брака».

Благословенного чтения!

У ВАС КОНФЛИКТ?

Понимание—начало согласия.

Бенедикт Спиноза

Чем глубже ученые изучают супружеские взаимоотношения, тем тверже убеждаются в невозможности существования бесконфликтных семей.

На конфликты влияет степень единства взглядов, установок супругов на то, как она должна быть организована. В христианских семьях тоже бывают конфликты. Каковы же их причины? Интересно, что согласно опросу, проведенному в форуме христианского сайта, было названо следующее:

- Перепады в духовной жизни семьи - бывают разные периоды;
- Взаимоотношения с родителями;
- Бытовые проблемы;
- Дефицит внимания со стороны супруга;
- Нет времени быть вместе—суета и усталость;
- Недостаток денег;
- Появление ребенка принесло

усталость и новые трудности;

- Поиск причины проблем не в себе, а друг в друге;
- Желание жены командовать;
- Недопонимание—один сказал, другой понял не то...

Не существует единого верного способа разрешения конфликтов. Однако, конфликты являются неотъемлемой частью жизни и наша задача разрешать их, а не просто бороться с ними. Но все же правильное разрешение конфликта приводит к лучшему пониманию супруга и способствует созданию семейных отношений.

Предлагаем Вашему вниманию способы управления конфликтами, согласно конфликтологии.



Переговоры. Супруги постепенно преодолевают различия в позициях и мнениях, рассматривают различные варианты и приходят к конкретным единым решениям.

Урегулирование конфликта. Способ завершения конфликта, когда один из супругов «сдается», то есть он вынужден принять сторону, которая выгодна его второй половине. Чаще всего это происходит под давлением или искусственной манипуляцией, что не является нормой в семье, где существует взаимное уважение. Достигнутый таким образом "мир" или компромисс, недолговечен, поскольку исходная причина конфликта не устранена. И может неоднократно вспыхивать новый конфликт на старой почве.

Консервация конфликта. Вариант, когда супруги не приходят к единому решению и их конфликт может быть приостановлен только при вмешательстве посредника. Однако, сам по себе данный способ не может считаться подлинным завершением конфликта.

Предотвращение конфликта. Желание и активные действия супругов направлены на то, чтобы не допустить конфликты, которые могут иметь негативные последствия.

Итак, надо взять за правило: какова бы ни была обида, нанесенная одним супругом другому, но если конфликт состоялся, отношения выяснены и наступило перемирие, забыть о ней навсегда.

Священное Писание говорит: «Никто не ищи своего, но каждый пользы другого» (1е Коринфянам 10:24). И пусть это будет ведущим стихом при разрешении разногласий в наших семьях!

Подготовила Т.Радомская

Чем хороши конфликты?

Оказывается, в зависимости от того, насколько эффективным будет управление конфликтом, его последствия станут функциональными (созидательными) или дисфункциональными (разрушительными), что, в свою очередь, повлияет на возможность будущих конфликтов: устранил причины конфликтов или создаст их. Существует **семь функциональных последствий конфликта**:

- Конфликты способствуют развитию и изменению в семье, так как открывают недостатки, выявляют противоречия. Они помогают снизить сопротивление супругов изменениям.
- Конфликты способствуют тому, что причины вскрываются, а не уходят вглубь, где еще более усиливаются и разрушающее действуют на семью.
- Конфликты могут уменьшить синдром покорности у супругов (когда один из супругов не высказывает идеи, которые, как он считает, противоречат идеям его второй половины). Это может улучшить качество процесса принятия решений, а также поспособствует лучшему пониманию друг друга.
- Конфликты способствуют становлению семейной солидарности, что позволяет искоренить причины внутреннего разобщения и восстановить единство. Но необходимо отметить, что такое воздействие оказывают конфликты, затрагивающие только такие цели, ценности и интересы, которые не противоречат основам внутрисемейных отношений.
- В процессе конфликта проблема может быть, решена путем, который приемлем для всех сторон, и в результате люди больше будут чувствовать свою причастность к решению этой проблемы. Это, в свою очередь, сводит к минимуму или вовсе устраняет трудности в осуществлении решений - враждебность, несправедливость и вынужденность поступать против воли.
- Вследствие конфликта, стороны будут больше расположены к сотрудничеству, а не к безразличному отношению в будущих ситуациях, возможно, чреватых конфликтом.
- Конфликт вносит вклад в структурирование семьи, ясно определяя роли супругов, их функции и распределяя позиции сотрудничества между ними.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:



Стратегия ведения семейного спора

Один генерал сказал: «Единственный способ выиграть войну – это предотвратить ее». Для супругов это может звучать как призыв оставаться преданными и верными друг другу и не допускать войны в отношениях. Но что делать, если проблема уже возникла? Если то, чего так опасались супруги произошло или происходит?

Семейные психологи предлагают разработанную специалистами *стратегию ведения семейного спора* (или условия ведения культурного спора двух любящих друг друга супругов):

Ближний - тот, кого нам предписано любить паче самого себя и который делает все, чтобы заставить нас послушаться.

Амброз Бирс

● *не добиваться победы.* Необходимо помнить: ваша победа – это поражение второго супруга, поражение любимого вами человека. И потом, побежденный – член той же семьи, следовательно, любая победа одного есть поражение всей семьи в целом.

● *уважение супруга,* какая бы вина на нем не лежала. Даже в минуты, когда одного из супругов душист обида, ревность, злость, надо помнить: ведь это он (или она) еще недавно был(а) самым дорогим для него (нее) человеком.

● *не помнить о ссоре.* Специалисты, изучающие психологию семейных отношений, утверждают: чем скорее забывается плохое, тем благополучнее, счастливее оказывается семья. По их мнению, категорически запрещается упоминание о тех причинах, побудивших ссору, которые уже разобраны.

Правила честной борьбы изложены в Послании к Ефесянам 4:25-32.

Доктор Добсон в одной из своих книг сказал: «Жизнь в супружеском союзе – это марафон. Хороший старт – еще не все. Вам потребуется постоянная решимость учиться идти вместе. Только тогда вы сможете дойти до конца».

По И.С.Андреевой и А.В.Гулыга

Психологи Ян Готтлиб и Кэтрин Колби советуют, что нужно делать, чтобы избегать деструктивных ссор, и если уж ссориться, то – конструктивно:

Не следует	Следует
1. Преждевременно приносить извинения	1. Ссориться наедине, в отсутствие детей
2. Избегать спора, наказывать молчанием или «бастовать»	2. Четко обозначить предмет спора и сформулировать собственными словами позицию другого
3. Использовать известную вам информацию о личной жизни другого человека для нанесения удара «ниже пояса» или для того, чтобы унижить его	3. Описывать свои негативные и позитивные чувства
4. Привносить в ссору то, что не имеет к ней прямого отношения	4. Соглашаться выслушать мнение о своем поведении
5. Симулировать согласие, держа камень за пазухой	5. Выяснить, в чем вы сходитесь и в чем расходитесь и что из этого для вас самое важное
6. Говорить другому, что он или она чувствует	6. Задавать вопросы, которые помогут другому найти нужные слова для выражения его озабоченности
7. Предпринимать скрытые атаки, критикуя то, что дорого другому	7. Ждать, пока спонтанная вспышка сойдет на нет, и не отвечать тем же
8. Подрывать силы другого, усиливая его тревогу или угрожая бедой	8. Вносить позитивные предложения, направленные на взаимное сотрудничество



Знаете ли вы, что...

В старых русских интеллигентных семьях существовал обычай: при ссорах и конфликтах супруги переходили от родственного «ты» к холодно-официальному «вы». И кто может сказать, от скольких бед и разводов спасло это «вы». Потому что оно сохраняло чувство собственного достоинства и не унижало достоинства другого человека.

РОТЦЫ И ДЕТИ...

О Много раз в Библии звучит призыв: «Останови ссору прежде, чем разгорелась она». Что делать, если своим поведением ребенок провоцирует конфликты?

Д В разрастании конфликта больше участвуют эмоции, а в его предотвращении и выходе из него потребуются благоразумие. Только любовь, которую Бог вложил в наши сердца, способна сохранить в семье единство взглядов и общность интересов. А что делать, если ребёнок нарушает или игнорирует правила. Причины его не послушания могут быть самыми разными.

И Во-первых, бунт порождают отрицательные переживания ребёнка, страдающего отвержением, он воюет за принятие. Внимания к себе он добивается тем, что отказывается слушаться: "Если я это сделаю, то они подумают, что победили меня". Будьте наблюдательны, чтобы понять внутреннее состояние ребёнка, его чувства, разобраться в мотивах его поступков, увидеть то хорошее, что надо поощрять, а также и то негативное, что мешает строить взаимоотношения. Помните, если Вы будете настаивать на своём или категорически запрещать ему, что-либо делать, то это только подольёт масла в огонь.

Л Во-вторых, проблемы из-за нежелания ребёнком учиться. Если он не хочет учиться - это ненормально, потому что ребёнок рождается с потребностью познания. Когда наблю-

дается его безразличие к учёбе, то это непременно должно насторожить Вас. Если маленький ребёнок здоров, то это может быть ситуация, когда ему трудно организовать себя. Тогда помогите ему организовать себя, обучите, как распределять и ценить время. Происходит подобное обычно в момент начала обучения. Это выглядит часто как упрямство или нежелание делать. Помните, что ему нужна квалифицированная помощь и поддержка. Иногда за словами ребёнка: "Не хочу!", "Не буду!", - прячется страх. - "Не получится...". Родителям, которые завышают требования к ребёнку, как правило, и самим живётся нелегко. Ведь они всё время находятся в состоянии войны с противоборствующим, упирающимся ребёнком.

Т В-третьих, ребёнок может, но не хочет. Обязательно постарайтесь установить, в чём причина его нежелания учиться и выполнять определенную работу. Причин может быть очень много. У него может быть плохое самочувствие или проблемы со сверстниками. Заботясь о состоянии здоровья ребёнка, предохраняя его от инфекционных заболеваний, позаботьтесь и о его духовном здоровье.

е Зная созидующую и разрушительную силу слов, Притчи 18:21 "Смерть



и жизнь во власти языка", родителям, как более опытным членам семьи, следует внимательно относиться к тому, что и как они говорят. "Твой успех делает меня счастливым", "Я рада, что мы вместе пойдём в...", "Мне нравится, когда ты так поступишь" - эти слова непременно дадут всходы. "Есть золото и много жемчуга, но драгоценная утварь - уста разумного" - Притчи 20:15. Чтобы уйти от конфронтации, постарайтесь исключить из речи отрицательные глаголы. Русский язык, богатый синонимами, позволяет это сделать. Избегайте употребления глаголов с частицей НЕ и слова "НЕЛЬЗЯ". Вместо "Не бегай!", лучше сказать: "Иди спокойно". "Не опаздывай!" - "Приходи вовремя". "Не кричи!" - "Говори тихо".

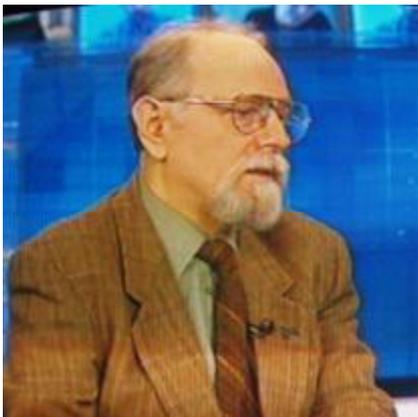
М Исключите из своей речи обидные слова и прозвища. Если поступки ребёнка на самом деле плохи, то, прицепляя ему ярлык, прозвище или кличку, Вы не исправите его. Наоборот, он будет тем, кем его называют. Даже когда он ведёт себя "из рук вон плохо", то правильно сказать ему: "Ты совершил плохой поступок", а НЕ "Ты - плохой, дрянной". "Разумный воздержан в словах своих, и благоразумный - хладнокровен", - говорится в Притчах 17/27. Грубые слова и окрики плохо воспитывают. В общении участвуют не только слова, но и взгляды, жесты, интонации голоса, прикосновения...

а Иногда родители для корректировки поведения детей используют предупреждающие взгляды, жесты, слова, фразы. Если этих приемов достаточно, чтобы ребёнок перестал нарушать порядок, то с воспитанием в этой семье всё благополучно.

Взято с сайта «Посольство Божье»

Продолжение в следующем номере





КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ ЗАВИСИМОСТЬ РЕБЕНКА

В будние дни на Первом Российском канале идет программа «Другие новости», где рассказываются интересные факты и истории—новости без политики. Нам довелось увидеть интервью с кандидатом психологических наук Александром Войкунским. Предметом разговора послужила тема, которая беспокоит практически каждого современного родителя: «Игромания».

Казалось бы, что общего может быть между компьютерными играми и конфликтами? Давайте попробуем разобраться.

Как утверждают психологи, сами по себе компьютерные игры, в основной массе, не вредны, однако зависимость от компьютерных игр (так называемая, игромания) у детей—это результат конфликта с родителями, недостаток внимания. Сначала родителям очень удобно, когда их чадо играет в компьютер, в основном по трем причинам:

- он занят делом;
- он «на глазах»;
- он не отвлекает родителей.

Однако, когда ребенок не хочет читать, гулять и отказывается от еды, потому что все это отвлекает его от виртуальной реальности, родители начинают бить тревогу.

Запреты мало кому помогают—смышленное дитя может найти другой компьютер и вне дома. Так что делать? Не покупать компьютер или прятать его «за высоким забором под амбарным замком»?

Несколько советов психолога могут помочь остановить про-



цесс игромании или предотвратить эту компьютерную зависимость:

Разместите компьютер на видном месте, чтобы следить за действиями ребенка.

Не разрешайте детям долго играть за компьютером (посоветуйтесь с офтальмологом и педиатром—сколько времени можно проводить за компьютером вашему ребенку, в соответствии с его возрастом и медицинскими показаниями).

Проверяйте, что ищет ребенок в интернете (если он эмоционально и необычно реагирует на монитор, значит, возможно, он попал на какой-то «недобрый» сайт).

Объясните ему, что виртуальные друзья не могут заменить реальных.

Помогите ребенку подобрать еще



хобби: пение, рисование, танцы, чтение...—это будет способствовать позитивному эмоциональному развитию ребенка.

Выбирайте игры ребенку—играйте сами. Существует огромное количество хороших развивающих компьютерных игр.

От себя хотим добавить: **не забывайте, дорогие родители, молиться за своих детей.** Вокруг них очень много искушений.

Уважаемые родители!

В качестве альтернативы компьютерным играм, предлагаем посещение музея с Вашим ребенком!

Напоминаем Вам, что с 23 января (после ремонта) в Музее Здравоохранения Эстонии (Eesti Tervishoiu Muuseum) проводится постоянная выставка для детей и родителей «ЧЕЛОВЕК. ЗДОРОВЬЕ. СЕМЬЯ.», где рассказывается с научной точки зрения о строении организма человека, сексуальном воспитании, беременности, родах и здоровом образе жизни (информация на витринах о правильном питании, о влиянии табака, алкоголя и наркотиков, о болезнях, передаваемых половым путем, и их профилактике).

Адрес музея: Lai tn.28/30.

Телефон 6411730.

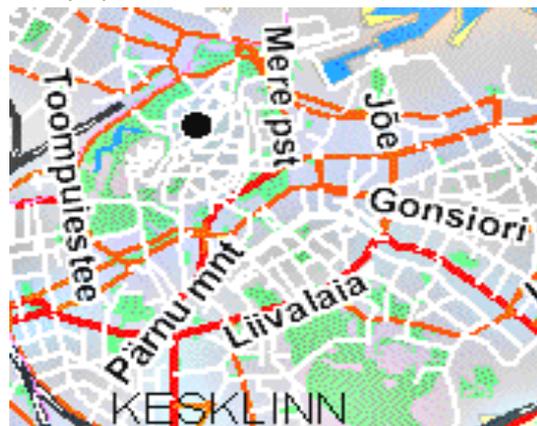
www.tervishoiumuuseum.ee

Лекции по заказу

Видеофильмы

Выставочный зал

Благодарим за предоставленную информацию брата Николая Жилина.



КОНФЛИКТЫ В ШКОЛЕ

В книге Кравцовой Марины Михайловны «Дети-изгой» показаны ключевые моменты, на которые следует родителям обращать внимание, чтобы быть в курсе происходящего в жизни своего ребенка.

Следующие симптомы могут свидетельствовать о том, что ребенку плохо в классе, его отвергают. Ребенок:

- Неохотно идет в школу и очень раз любой возможности не ходить туда;
- Возвращается из школы подавленным;
- Часто плачет без очевидной причины;
- Никогда не упоминает никого из одноклассников;
- Очень мало говорит о своей школьной жизни;
- Не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;
- Ни с того ни с сего (как кажется) отказывается идти в школу;
- Одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе».



Литература по теме:

- ⇒ Энтони Эванс «Как управлять своей семьей в этом неуправляемом мире»;
- ⇒ Джеймс Добсон «Исчерпывающие ответы. Родителям о детях».

Как же помочь своему ребенку наладить взаимоотношения в классе?

Обязательно предупредите учителя о проблемах своего ребенка (заикание, необходимость принять лекарства по часам и т.д.) ОБЯЗАТЕЛЬНО. Заикания, тики, энурез, кожные заболевания и т.д. необходимо отслеживать и, по возможности, лечить. Все это может стать причиной насмешек со стороны сверстников.

Необходимо обеспечить ребенку все, что позволит ему соответствовать общим школьным требованиям. Если для уроков физкультуры нужны черные шорты, то не следует предлагать ребенку розовые, считая, что это не важно. Для учителя может быть и не важно, а одноклассники станут дразнить ребенка. Это не значит, что надо идти у ребенка на поводу и покупать ему шапку «как у Ленки из 5-Б».

Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения. Ведь если стереотип сложился, то любой поступок является предсказуемым. Ребенок ведет себя по заданной окружающей схеме. Но если на стандартные обстоятельства он отреагирует неожиданным образом, то, возможно, он сумеет не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению сложившейся ситуации. Например, можно предложить ребенку вместо того, чтобы начинать плакать или лупить всех подряд, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: «Ну и что?» - или начать смеяться вместе с ними - делать то, чего от него совсем не ожидают.

Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы. Приглашайте их в гости, устраивайте праздники, поощряйте общение ребенка с ними.

Необходимо способствовать участию ребенка в классных мероприя-

тиях, поездках.

Не стоит сразу после уроков

забирать ребенка из школы даже ради занятий английским или музыкой. Иначе ребята сдружатся между собой, а ваш ребенок так и будет чужим в классе.

Не следует приходить в школу лично разбираться с обидчиками своего ребенка, лучше поставить в известность классного руководителя и психолога. Не спешите бросаться защищать ребенка в любой конфликтной ситуации с одноклассниками. Иногда ребенку полезно пережить все стадии конфликта – это поможет ему научиться самостоятельно решать многие проблемы. Но, приучая ребенка к самостоятельности, важно не переусердствовать и не пропустить ситуацию, с которой ребенок не в состоянии справиться без вмешательства взрослых. Такой ситуацией, безусловно, являются систематические издевательства и травля ребенка со стороны сверстников.

Внимание! Если ситуация зашла слишком далеко, например, ребенка постоянно унижают или избивают – немедленно реагируйте. В первую очередь оградите ребенка от общения с обидчиками – не отправляйте его в школу. Разбираться с обидчиками – не самое главное (хотя и оставлять их безнаказанными не стоит – они изберут себе новую жертву). Важно помочь ребенку пережить полученную травму, поэтому скорее всего его придется перевести в другой класс. Ребенку нужно будет научиться не бояться сверстников и доверять им.

Дорогие родители, будьте бдительны к нуждам своим детей. Они в Вас нуждаются!

Подготовила Н.Новикова



ВЫ НРАВИТЕСЬ СЕБЕ?



Прячась за маски и играя роли человек вступает в конфликт с собой. Однако все мы нуждаемся во внутренней гармонии, которую, как известно, может дать только Господь. Мы предлагаем Вашему вниманию размышления на эту тему выдающегося учителя Библии, помазанной проповедницы и ведущей телевизионной программы «Жизнь, полная радости» Джойс Майер.

Многие люди не нравятся самим себе. На протяжении многих лет я стараюсь помогать людям исцелиться не только физически, но и душевно. Я поняла: большинство людей себе не нравятся. Они даже не подозревают, что в этом кроется корень большинства их проблем. Корень многих наших проблем, в том числе во взаимоотношениях с людьми, — это самоотвержение и ненависть к себе. Библия — это книга о взаимоотношениях, она даёт много практических советов о том, как строить взаимоотношения с Богом, другими людьми и с собой.

Я больше имел трудности с самим собой, нежели с кем-то другим.

Д.Л.Муди

Вы когда-нибудь задумывались о том, что у вас есть взаимоотношения с собой? С собой мы проводим больше времени, чем с кем-то ещё, а поэтому нам нужно научиться ладить с собой. От себя нам никуда не деться.

Трудно работать рядом с неуживчивым или грубым человеком, но ведь он не идёт с нами домой и не остаётся ночевать в нашем доме. А себя мы не можем покинуть ни на минуту, даже ни на секунду, поэтому очень важно дружить с собой.

Многие люди отвергают себя, потому что им кажется, что никто по-настоящему не любит их и не принимает. Они думают: раз уж никто меня не любит, значит и

любить-то меня не за что. Но это — ложь, которой люди слишком долго верили.

Любите себя, но не эгоистично, не потворствуя всем своим прихотям. Может быть, за долгие годы несчастной жизни или из-за нескончаемой череды неприятных событий мы очерствели и потеряли былую привлекательность, но это не значит, что мы никому не нужны и ни для чего не пригодны.

Мы должны иметь такое отношение к себе: «Если уж Бог любит меня, значит, и я могу любить себя. Не всё во мне нравится мне, но я принимаю себя таким, потому что меня принимает Бог. Я знаю, что мне нужно меняться, и я изменюсь, но не буду отвергать себя, потому что Бог не отвергает меня. Сейчас я такой, какой есть, но со временем я стану лучше».

Зачастую люди отвергают себя из-за того, что считают себя некрасивыми, неуклюжими, толстыми, скучными, несовершенными... Однако Бог считает их драгоценными и любимыми Своими детьми.

Смотрите на себя, как смотрит на вас Бог, и вы увидите, что любимы и нужны. Ваше представление о себе изменится, ведь, глядя на вас, Бог видит Своё любимое, прекрасное и неповторимое дитя.

Другие статьи автора читайте на сайте служения Джойс Майер
<http://www.joycemeyer.ru/help.php>



Рисунок Рудли Шнайдера

Матфея 22:37-39:

Иисус сказал ему: «возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим»; Сия есть первая и наи-

большая заповедь; Вторая же подобная ей: «возлюби ближнего твоего, как самого себя»

Итак, три уровня взаимоотношений:

- Господь;
- Сам человек;
- Другие люди.

КОНФЛИКТ С БОГОМ

Нам показалось очень важным это свидетельство. Его автор Елизавета ПАРХОМЕНКО, жена священника Константина Пархоменко, соавтор книги "О молитве" и ряда других, прихожанка Свято-Троицкого Измайловского собора Санкт-Петербурга, преподаватель воскресной школы, мать двоих детей.

Человек чувствует себя счастливым вовсе не тогда, когда объективно всё у него в жизни хорошо, а когда он внутренне искренне радуется тому, что ему дано. Мы привыкли планировать свою жизнь сами: закончу школу, поступлю в институт, найду работу... Но когда в молитве мы просим «да будет воля Твоя», а сами ждём исполнения своих собственных ожиданий — это и есть наш конфликт с Богом. Я считаю, что для каждого человека у Бога есть свой план.

Изначально мои ожидания часто не совпадали с Божьим замыслом, и я на это реагировала болезненно. То, что я не поступлю в Университет с первого раза, а потом и со второго — совершенно не входило в мои планы. Когда я решила поступать, несмотря на беременность, — то чётко на период экзаменов попала в больницу. Всё потом пришло, но в своё время, — я все-таки поступила и закончила Восточный факультет СПбГУ. Бог знал, что и когда для меня лучше. И такие ситуации в жизни встречаются постоянно! Я искренне верила в Бога и просила, чтобы Он сотворил со мной Его волю, и каждый раз просто поражалась: Его воля действительно входила в мою жизнь. Но Господь, если уж ты Его об этом просишь, волю Свою творит именно так, как Он считает нужным. Это трудно принять, но другого пути к Богу нет, только этот, узкий, путь. Если мы будем к этому с радостью относиться, то будет рождаться совершенно особое чувство близости к Богу. А оно того стоит.

www.foma.ru



ПУТЬ К ЕДИНСТВУ

Конфликты бывают открытые и скрытые. Открытые конфликты принимают форму ссоры, скандала, драки и т.д. Скрытые же конфликты не имеют яркого внешнего проявления, это скорее внутреннее недовольство, но их влияние на супружеские отношения не менее ощутимо, чем влияние открытых. Однако, Господь силен разрешить конфликты, какими бы они ни были, стоит лишь поверить свои проблемы Ему. О своей семье, о том как были восстановлены взаимоотношения между супругами под Божьим руководством, поведает нам брат Игорь.

Наша семейная жизнь начиналась наверно как и у многих. Я, молодой муж, с особым рвением начал устраивать быт и благосостояние своей семьи. Это, конечно, замечательно и похвально, но даже в этом надо иметь мудрость.

Когда все свое основное время я стал посвящать работе, то на общение с женой времени не оставалось, семейные дела и вопросы решались на ходу. Я старался научить Алину (жену) быть полностью самостоятельной, независимой от меня, чтобы она была уверенной в жизни, не боящейся завтрашнего дня без меня (я думал это будет ей очень полезно, если меня вдруг не станет). Но сегодня я знаю, кто посылал мне эти мысли. Теперь я понимаю как сатана сеял свое семя зла в нашу семью, в наши отношения. Но в то время я верил, что поступаю правильно давая своей жене независимость от меня. Вскоре посеянное мною семя проросло, и я стал пожинать плоды.

Ни один год каждый из нас жил своей жизнью, выходные мы проводили вместе очень редко, у каждого были свои дела, да мы просто разучились быть вместе. За эти годы я полностью посвятил себя работе, а не семье. И вот однажды, я осознал, что между мной и Алиной образовалась огромная пропасть, мы больше не близки, не говорим о наших семейных делах как раньше. К этому времени мы и к Богу сильно охладели, было достаточно тяжело.

Но слава Богу, что Он не оставляет детей Своих. Хотя я и отошел от Него,

Он меня не оставил и работал со мной, тихонько стучал в мое сердце, мысли. И пришло понимание, что дальше так продолжаться не может, что пустоту в сердце необходимо заполнить, что семье надо восстанавливать. Тогда и образовалась в нашем доме «ячейка», где каждую пятницу мы вновь приобретали и наполнялись истиной Бога. Я все чаще стал задумываться о взаимоотношениях в семье, было понятно, что многие проблемы заключались в моем неправильном понимании, какими должны быть отношения с женой. Я стал молиться Богу об этой проблеме, я просил совершить чудо в наших отношениях, ибо осознал что сам бессилён что-то изменить.

И вот однажды позвонил мне наш пастор Александр и попросил принять у себя дома гостей из Америки. Я согласился и у меня было ощущение, что это ответ на мои молитвы, что это не просто гости, что с их приездом что-то должно измениться в моей жизни, в жизни моей семьи. И вот, я и моя жена едем в Латвию на служение «Encounter». Там-то все и началось...

Там Господь работал с нашими сердцами, умами, мы стали смотреть друг на друга другими глазами, разговаривали подолгу и не могли наговориться. Свершилось то, о чем я мечтал. В ходе того служения мы много поняли друг о друге, о многом рассуждали, наши сердца наполнились пониманием друг к другу. Мы осознали, что значит семья и какая она должна быть, когда мы с Богом. Конечно после этого служения еще немало пришлось трудиться над собой, над взаимоотношениями в семье, но главное, что была восстановлена связь с Богом, что мы научились слышать Его. Я стал получать от Бога откровения. И одно из них о том, что именно я глава семьи, что я несу полную ответственность за нее. Бог показал, что от моего духовного и физического состояния зависит благополучие семьи. Я увидел, что семья – это

маленькое государство, где есть границы; где его жители – это члены моей семьи; что ему нужны крепкие стены, которые защищали бы его от нападков сатаны.

Бог показывал мне, что для процветания моего маленького «государства» очень важно быть верным и мудрым «правителем», главой семьи. Ведь если правитель не будет мудро править и жить не по законам Бога, то «государство» не устоит и сатана легко проникнет внутрь и разрушит семью до основания.

Ко мне пришло понимание, что надо строить защитные стены от сатаны, наводить порядок в своей семье, а начинать надо с себя! Мне очень хотелось начинать день с совместной молитвы и самое лучшее время перед завтраком. Оставалось дело за малым – вставать пораньше и готовить для своей семьи завтраки. И я с радостью взял эту обязанность на себя и, когда вся семья собирается за завтраком, мы молимся все вместе. С тех пор прошло полтора года, но мы все равно делаем это каждый день. Для меня это оказалось тем самым первым шагом к восстановлению единства в семье. Благодаря Господу, мое поведение и поступки тоже стали меняться, что видели жена и сын Марк, это и их подтолкнуло к переменам, и у всех нас появилось горячее желание строить единство в нашей семье, укреплять его в духе Господа.

Дорогие друзья, это путь к единству моей семьи, это откровения что я получил от Бога. Если в вашей семье есть проблемы, то в первую очередь обратитесь за помощью к Господу, молитесь чтобы Он дал вам видение решений проблем, получения единства в семье. Начните с себя! Ведь Бог любит нас, Он наш Создатель, наш Отец, наше Упоование!

Пусть Господь благословит каждую семью в любви и единстве!

СЕМИНАР «ПОГОДА В ДОМЕ»:

Как разрешать конфликты в браке?

Вот уже полгода Максим и Юлия Ефимчук (на фото) занимаются организацией и проведением семейного семинара. Каждый раз нас ожидает не только интересная тема, встреча с квалифицированным спикером, но так же теплый прием, открытое общение и возможность совершенствоваться во взаимоотношениях с супругом. На встречу семейного семинара по теме: «Разрешение конфликтов» Максим и Юлия пригласили поделиться своими мыслями и опытом брата Игоря Миллера (генеральный капеллан тюрем Эстонии, выпускник Теологической Семинарии). И вот как все было...



«...и жили они долго и счастливо»?

Есть такая шутка: «Женщина выходит замуж и думает, что ее избранник изменится в браке; мужчина женится и думает, что его избранница никогда не изменится». Отсюда и почва для конфликтов.

Как известно, в каждой шутке лишь доля шутки, а остальное все правда. Действительно, большая часть женщин до брака «закрывает глаза» на недостатки своего мужчины, поскольку уже на подсознательном уровне считает, что сможет его подкорректировать «под себя» (проявление материнского инстинкта). Мужчина же думает, что его прекрасная «дама сердца» всегда будет так же приветлива, мила и улыбочива, как и до свадьбы (желание продлить ощущение эйфории, счастья).

Обычно в самом начале влюбленности каждый из сил старается как-то выразить свою любовь, каким-то образом продемонстрировать ее любимому. Мало-помалу, когда узел затягивается, один или оба перестают «прилагать усилия», чтобы показать, выразить и подарить любовь. Они на-



И.Миллер на семейном семинаре

чинают считать, что это «само собою разумеется». Но не нужно забывать, что существует огромное количество вещей, которые могут оказаться соперниками любви между супругами.

Однако, как показывает статистика, ситуация меняется практически сразу же после свадьбы: чем дольше люди знают друг друга, тем ленивее они становятся. Обычно муж погружается в работу для увеличения семейного дохода, а супруга погрязает в домашнем быте. В этом случае усталость супругов не позволяет оставаться в том же романтическом настроении как было до свадьбы. Что же происходит дальше?

А можно без конфликтов?

Все мы несовершенны, а потому даже в христианских семьях возникают конфликтные ситуации. Парадоксально, но некоторые верующие считают, что в христианских семьях не может быть конфликтов, закрывая тем самым глаза на возникающие проблемы. Следует отметить, что конфликты не всегда разрушительны для семейной пары, если уметь правильно с ними справляться.

В самом начале семинара Максим подчеркнул, что мы не рассматриваем ситуацию: быть или не быть конфликту, бывают они или не бывают в христианских семьях. Речь шла о том, что в каждой нормальной среднестатистической семье бывают конфликты и нужно с ними уметь справляться, их нужно разрешать. А каким образом это делать, поделился Игорь Миллер, который по роду своей деятельности получил определенную подготовку по основам социальной психологии и конфликтологии.

Игорь сразу же оговорился, что пришел на эту встречу не как генераль-

ный капеллан, а как семьянин. Но, следует отметить, что его знания в области различных направлений школ конфликтов помогли последовательно и очень доступно изложить подходы в понимании сущности конфликта и пути разрешения последнего.

Игорь подчеркивал, что никто из нас не застрахован от конфликтов. Даже если Вы сознательно избегаете столкновений с кем-либо, конфликта с самим собой Вам не избежать. Для того, чтобы справиться с внутренним конфликтом, человек должен иметь духовную сверх-смирненность.

В чем же заключается суть конфликта? Дело в том, что у каждого из нас есть какие-то ожидания, например, от супруга, от детей, от ситуации, да и от Бога. И если наши ожидания не оправдываются и мы сталкиваемся с тем, что не получается по нашему желанию, тогда возникает конфликт.

Что же делать?

Итак, конфликт есть, а разрешения нет? Тогда, необходимо разобраться в сущности конфликта.

Игорь предложил три подхода в понимании сущности конфликта.

Конфликт ролей (в контексте семьи). В семье важной, чтобы муж, жена, дети, родные... знали каждый свою роль. Если происходит смещение или нарушение ролевого распределения, то это несет проблемы в семье, которые действуют разрушающе.

Согласованное понимание своих ролей в браке супругами = благословенное супружество. Нам следует так же помнить, что супружество не является просто социальным контрактом на человеческом уровне. ►►



Первоначально и прежде всего, брак является библейской идеей, представленной с самых первых глав Слова Божьего, где муж—глава, а жена—помощник, и оба супруга—одна плоть (единство). И как подметил спикер, в семье не может быть демократии (это и на государственном уровне не работает), в семье должна быть ТЕОкратия (в основе Божьи принципы).

Итак, что делать в случае конфликта? Вести *переговоры*. При разрешении конфликтов необходимо помнить, что должна быть мотивация для обсуждения. Это не значит говорить о проблеме, упрекать и пытаться «уколоть» супруга—таким образом мотивация пропадает, потому что Вы просто атакуете своего супруга проблемой. От мудрости жены, как правило, в большей степени зависит ход переговоров. Супруги должны иметь возможность поделиться друг с другом своими ожиданиями, чаяниями, надеждами, рассказать о своем видении ситуации. Возможно, выяснить как было в семье родителей супруга, чтобы иметь более полное представление. Только тогда конфликт будет иметь разрешение.

Школа когнитивного поведения. В детстве, особенно в первые годы жизни, различные переживания оставляют глубокий след на всю нашу жизнь. Из раннего детства тянутся наши страхи, комплексы, представления о жизни.

Монолог - наиболее привычный способ слышать только себя. Диалог - единственная форма общения, при которой люди в состоянии выслушать других и быть услышанными. Так рождается взаимопонимание.

Олег Полцов

Все это происходит уже на уровне рефлекса. Иногда какое-то слово или ситуация может мгновенно вывести из себя человека. Такими «слабостями» человека часто пользуются в манипулятивных целях, но у любящих супругов такой прием считается запрещенным. Тем не менее, практически у каждого найдется привычка, которая может вывести другого человека из себя.

Что делать? Если ваши привычки регулярно становятся причинами кон-

фликта, то свое поведение необходимо переосмыслить, преодолеть этот «рефлекс». Но должно быть понимание и естественное желание преодолеть эту проблему.

Теория системы. Пожалуй, это один из наиболее эффективных методов семейной терапии.

Это жизненная рутина. Здесь уже дело не в привычке, а в том, что человек занимается одним и тем же без остановки годами. Например, пасторское служение—яркий пример. Некоторые пасторы настолько заняты заботой об общине, что десятилетиями не уходят в отпуск. Это ненормально! Такое напряжение и нагрузка приво-



Максим и Игорь перед семинаром

дят к переутомлению в лучшем случае, а в худшем к психозу, неврозу, пристрастию к алкоголю, наркотикам. Христианские семьи распадаются практически так же как и в мире.

Эффективность этой методики в том, что на семью составляется карточка семейных связей и отношений, а так же проблем. Таким образом, перед глазами общая картина семейного конфликта. Однако, при данном методе супругам важно уже подключать кого-то третьего (пастора, духовного наставника или, возможно, психолога).

Брак—это сотрудничество

Действительно, лучший способ решения конфликтов—это время. Но это не значит, что должно быть пассивное ожидание «у моря погоды». Время нужно для размышления и переосмысления того, о чем шла речь при переговорах супругов. Возможно, супругу нужно научиться делать что-то иначе, чтобы справляться с конфликтом, а для этого нужно время.

Нужно быть гибкими по отношению

друг ко другу.

Для того, чтобы отношения супругов постоянно совершенствовались, а брак расцвел буйным цветом, одной любви недостаточно (хотя она и первостепенна). Необходимо еще кое-что, а именно: ощущение полной свободы и чувство ответственности. Когда каждый из двух супругов имеет право свободно выражать свое мнение, их любовь становится безграничной. Если у одного из них нет такого права, то любовь умирает, а ее место занимает страх. «Совершенная любовь изгоняет страх» (1е Иоанна 4:18).

Никогда нельзя считать, что возникшая в первые годы совместной жизни привязанность будет продолжаться «просто так, сама по себе». Посторонние силы могут вмешаться и разрушить отношения супругов.

Есть такое выражение: «Что имеем – не храним, а потерявши плачем». Семья нуждается в том, чтобы мы хранили ее, охраняли как наивысшую драгоценность, потому что иначе результаты могут быть плачевными и, что еще хуже, необратимыми. Каждая семья индивидуальна, но есть нечто общее, что соединяет супругов в любой семье, способствует, а не препятствует в достижении полноценных отношений – это особые ценности в браке: искренность, верность, преданность, взаимное уважение, святость, сострадание, умение прощать...

Итак, следует запастись терпением и пониманием, чтобы решить возникающие конфликты и твердой походкой достигать компромисса.

Дорогие братья и сестры, не забывайте молиться за единство и любовь в христианских семьях!

Составители Роман
и Татьяна Радомские

Друзья поздравляют
Вячеслава и Елену Ларионовых
с 5-летием совместной жизни
(1 февраля)

«И будут уповать на Тебя знающие имя Твое, потому что Ты не оставляешь ищущих тебя, Господи.» Псалом 9:11



Дорогие читатели!

Вы можете поздравить в нашей газете своих друзей и знакомых с годовщиной свадьбы, рождением ребенка или предстоящим бракосочетанием. Просим сообщить ЗАРАНЕЕ день, месяц и год этого торжественного события, а также имена и фамилию (фамилии) по электронному адресу gazeta-semja@mail.ru или пишите на адрес церкви: Narva mnt 51, 10152 Tallinn с пометкой Газета «Семья»

**Поздравляем
Таллиннскую Методистскую
Церковь
с 50-летием!**

Редакция
газеты



Дорогие друзья!

Мы очень признательны всем тем, кто принимал участие в создании этого выпуска газеты! Благодарим так же многих братьев и сестер за молитвы и поддержку. Отдельная благодарность пастору Александру, пастору Роберту и дьякону Антону за содействие, а так же Юле Калашниковой за техническую часть.

Тема следующего выпуска газеты:

«Прощение в браке».

Будьте миролюбивы, терпеливы и пусть Господь благословит наши семьи!

*С любовью во Христе,
редакционная коллегия*

**Редакция газеты «Семья»
поздравляет всех именинников зимы!**

В день рожденья мы желаем
Мира, радости и счастья.
Где ж все это взять не знаем,
Без Небесного участия?



Мира можем мы достигнуть
Облекаясь в Мир Небесный.
Радость, - во Христе имеем
Устремляясь в Край Чудесный!



Счастье - знать, что в грешном мире
Силу во Христе имеем,
Углубляясь в Божье Слово
Мы любовью пламенеем!

В день рожденья вам желаем
Мира, радости и счастья.
Где ж все это взять не знаем,
Без Небесного участия?

Автор Сергей

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ

Валентину Червону (4 февраля),
а так же **Олега Червоного** (22 февраля)
с ЮБИЛЕЕМ
поздравляют Лилия, Эдгар и Марк.



Родители, родные и друзья
поздравляют с 15-летием
Константина Хальявицкого
(21 февраля)

Редакционная коллегия:
Т.Радомская и Н.Новикова
Принт: Ю.Калашникова
Транспорт: А.Новиков и
Р.Радомский

Тираж: 200 экземпляров



Редакция газеты может быть не согласна с мнениями авторов статей.

Газета выпускается при содействии и финансовой поддержке русской общины Таллиннской Методистской Церкви. Сердечно благодарим!

Пишите нам по адресу:
Таллиннская Методистская Церковь
Газета «Семья»
Narva mnt 51, 10152 Tallinn
или на электронный адрес: gazeta-semja@mail.ru