

ГАРМОНИЯ С САМИМ СОБОЙ

«Чтобы быть в гармонии с другими, нужно быть в гармонии с собой». – Мартин Грей



Гармония — это внутреннее состояние, в котором человек проживает, ощущает свои события, независимо от внешних обстоятельств и окружающих людей, независимо от ярких событий или их отсутствия.

Гармония в переводе с греческого языка означает связь, соразмерность, стройный порядок.

Каждый понимает гармонию по-разному. Для одних - это равновесие, баланс, внутреннее

спокойствие, комфорт, защищенность, безопасность, целостность, единство. Для других - это идеальные отношения с близкими людьми, ясность, просветление, движение вперед, любовь ко всему в мире, совершенство.

Психологическая гармония определяется как оптимальная соразмерность, согласованность психологических характеристик человека друг с другом и с внешними средами его жизни.

Исследования и анализ литературы позволили выделить **три группы общих критериев - признаков психологической гармоничности личности**, ее состояния и жизнедеятельности:

1) **согласие с собой и окружающим миром** - это проявляющаяся в большинстве ситуаций оптимальная сбалансированность разнонаправленных и полярных мотиваций друг с другом, положительных и отрицательных эмоций и состояний, желаемого и реально осуществляющегося в поведении, принимаемого и не принимаемого в себе и в мире, соразмерность своих стремлений и психических и физических возможностей. Это хорошая адаптация в различных природных средах и готовность к самоиспытанию в них.

2) **устойчивое, длительное, творческое и экономичное функционирование и развитие индивидуума в разнообразных жизненных средах.** Это процесс успешной в целом реализации базовых стремлений и ориентаций - без резких и долгих провалов в состояния депрессии, растерянности или высокой тревожности, - гармоничный образ жизни.

3) **психологическое, физическое, социальное и духовное здоровье.** Это позитивное отношение к себе, положительное представление о своих

способностях и возможностях, принятие себя. Понятно, что плохое физическое самочувствие способно ухудшить восприятие жизни и негативно повлиять на образ жизни. Однако, с точки зрения принципа мировой гармонии, психологическая гармония человека не может быть абсолютной: какой-то малый процент не очень существенных изъянов, например, в здоровье, должен присутствовать у гармоничного человека. Это дает ему возможность накопления важного опыта, самостоятельного поиска путей поддержания здоровья.

Характеристики гармоничной жизни человека:

- преимущественно положительный и спокойный эмоциональный тон жизни;
- хорошее физическое самочувствие, отсутствие серьезных телесных и психических заболеваний;
- в целом позитивная Я-концепция, достаточно высокое самопринятие, достаточно высокая уверенность в себе (но не очень высокая!);
- оптимально организуемый процесс жизнедеятельности;
- гармоничный образ жизни (достаточное число необходимых линий разнообразной деятельности);
- оптимальный процесс и уровень самореализации - гармоничное сочетание числа успехов и неудач, отсутствие ориентации на максимальные достижения;
- соразмерность желаний и стремлений со своими психическими, физическими, материальными возможностями и с социальными и природными особенностями жизненной ситуации;
- реальное устойчивое развитие, неспешное движение вперед - жизнь как последовательное осуществление ряда интересных и полезных в широком смысле творческих проектов, дел, своей игры, своей миссии;
- удовлетворенность процессом и результатами своей жизни;
- конструктивные, позитивные отношения с большинством людей;
- открытость, готовность откликнуться и помочь, участвовать в общем деле, ориентация на сотрудничество и диалог.

Предложенные критерии и проявления гармоничности жизни человека могут изменяться в определенный период времени.

ГАРМОНИЧЕСКАЯ И ДИСГАРМОНИЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ

Гармоническая личность - это человек, находящийся в единстве с миром, людьми и самим собой. *Становление* такого человека быть связано с **формированием иерархической структуры мотивов или ценностей**: начиная с личных мотивов (самых низких) к интересам близких людей, коллектива, общества - вплоть до общечеловеческих универсальных целей.

Для полноценного формирования личности человека необходимо самодвижение потребностей высокого духовного порядка, например, потребности в познании, творчестве; отсутствие роста этих потребностей ведет сначала к застою личности, а затем и к ее распаду. Следовательно, *полноценное формирование личности решающим образом зависит от того, какие именно по своему содержанию потребности приобретут у него форму самодвижения, и задача воспитания заключается в том, чтобы управлять этим процессом.*

Гармоничность личности предполагает высокую согласованность между сознанием человека и его бессознательными психическими процессами. **Гармонический или дисгармонический склад** личности начинает формироваться очень рано. Поэтому воспитание личности должно начинаться уже с первого года жизни ребенка. Главным при этом выступает способ педагогического воздействия, при котором воспитатель специально организует активность ребенка, а не просто подавляет нежелательные ее формы. *Гармоничность личности* достигается только в том случае, когда сознательные стремления человека находятся в полном соответствии с его непосредственными, часто даже не осознаваемыми им самим желаниями. Мотивирующая бессознательного настолько велика, что в условиях противоречия с сознательными стремлениями человека они приводят к острейшим аффективным конфликтам, искажающим и даже ломающим человеческую личность. Аффективные переживания, возникающие в результате конфликта разнонаправленных мотивационных тенденций, при определенных условиях могут стать источником формирования дисгармонической личности.

Острые эмоциональные реакции, негативистическое поведение больше всего свойственны детям, у которых в результате прошлого опыта прочно сложилась завышенная самооценка и соответствующий ей завышенный уровень притязаний. Эти ребята во что бы то ни стало стремятся доказать другим и, главное, самим себе, что их самооценка верна, что они действительно способны добиться желаемого, в том числе и соответствующей оценки окружающих. Среди аффективных детей встречаются также школьники и с неадекватно заниженной самооценкой, постоянно боящиеся обнаружить свою мнимую несостоятельность. Такого рода неуверенность в себе выступает лишь обратной стороной стремления к самоутверждению и служит в качестве защитного механизма против возможности оказаться не на уровне имеющихся у ребенка слишком высоких притязаний.

Эмоциональные переживания, связанные с тем, что ребенок отвергает свой неуспех, искаженно воспринимая и толкуя все факты, свидетельствующие о его поражении, в сумме приводят к **аффекту**

неадекватности. Дети с таким аффектом действительно не понимают подлинную причину ни своей неудачи, ни своего эмоционального состояния. При этом аффект неадекватности особенно продолжительно держится у тех детей, мнимая самоуверенность которых все время поддерживается времени им или частичным успехом. Так начинает складываться *дисгармоничная структура личности* ребенка: в сознании - высокая самооценка, высокие притязания, а в области бессознательного – неуверенность в себе, которую ребенок не хочет допустить в сознание.

С возрастом у одних детей возникает потребность оправдать свои особенности, и тогда они начинают превращать пороки в добродетели, т. е. относиться к ним как ценностным. В этих случаях рассогласованность между сознанием и поведением, казалось бы, исчезает, однако в действительности она остается, т.к. у таких детей постоянно возникают конфликты с окружающими людьми, сомнения и чувство неудовлетворенности, связанное с кажущейся недооценкой значимости их личности. Другие дети продолжают сознательно принимать усвоенные ими нравственные ценности, которые, находясь в конфликте с особенностями их личности, вызывают у этих ребят постоянный разлад с собой. В результате из детей с непреодолимым аффектом формируются люди, всегда находящиеся не в ладу с окружающими и с собой, обладающие многими отрицательными чертами характера. Нередко из таких детей выходят люди социально не адаптированные, склонные к преступлениям. *Таким образом, люди с дисгармонической организацией личности - это не просто индивиды с направленностью на себя. Это люди с двойной направленностью, находящиеся в конфликте с собой, люди с расщепленной личностью, у которых сознательная психическая жизнь и жизнь неосознанных аффектов находится в постоянном противоречии.*

Для детей, воспитывающихся в детских интернатных учреждениях, находящихся в постоянном контакте с разными людьми, нет возможности применения единого способа педагогического воздействия. Последствия разрозненности подходов в воспитании проявляются в нарушении межличностных связей, они отражаются на развитии и формировании гармоничной личности ребенка, оказывая негативное влияние. Таким детям сложно сохранить неповторимость собственной личности, индивидуализироваться по причине вынужденных смен условий и мест проживания, сначала в семье, а потом в коллективах со сверстниками. При этом важно не потерять свою самостоятельность и не раствориться в группе, сохранить свою индивидуальность. Так как гармонический или дисгармонический склад личности начинает формироваться очень рано, важно сразу организовать способ педагогического воздействия, при котором активность ребенка

будет специально организована, и продуманы все действия, направленные на развитие гармоничной личности.

ДОСТИЖЕНИЕ ГАРМОНИИ

Гармония души и тела – это идеальное состояние человека. Это состояние, когда человек пребывает в полном согласии со своим «Я» и миром вокруг него. Состояние, когда человек счастлив, радуется жизни и питает этим своих близких и друзей. На все он имеет свое собственное мнение. Гармония души порождает у человека прекрасные качества, он становится своеобразным «магнитом», источником добра и радости. Но для этого необходимо над собой работать: требуется полюбить себя, жизнь и весь мир, радоваться всему, что тебя окружает, словом жить одним днем, найти счастье в обыкновенных вещах. Нужно принять себя таким, какой есть: со всеми недостатками и достоинствами.

У каждого человека разные жизненные смыслы и ценности, желания и цели, разный уровень притязаний, разные характеры и темпераменты, разные потребности в общении, физической нагрузке, степени уединения. *Гармоничная жизнь предполагает баланс всех жизненных сфер.* Каждая из жизненных областей — работа, семья, карьера, друзья, досуг — важна для человека. Однако человек всегда сам определяет для себя приоритеты. В то же время одно не заменит другого. Если не развита какая-либо жизненная область, рано или поздно возникнет неудовлетворенность, некоторый перекос в личностном развитии. Карьера не заменит семью, а друзья – ребенка.

Путь к гармонии – самопознание. Важно определить, чего хотелось бы в действительности: свои цели, планы, желания. Не стремиться быть, как все, ориентируясь на чужие модели жизни и взаимоотношения, не жить по шаблону, подстраиваясь под чужое поведение и включаясь в чужие соревнования, в чужую гонку за успехом. Уметь быть независимым от влияния среды, найти свое призвание и следовать своему предназначению. Каждый оценивает успешность жизни, сравнивая достигнутое со своими истинными желаниями и своим предназначением. В то же время желания должны быть реалистичны. Посвятив жизнь чему-то одному, отказываясь от всего остального, можно совершить ошибку. Важным условием душевной гармонии и внутреннего спокойствия является не потакание своим прихотям и импульсивным желаниям, а умение довольствоваться тем, что есть.

Вместе с тем, чтобы разобраться в себе, нужно, в первую очередь, прислушаться к собственным чувствам, четко ответить себе на вопрос,

что конкретно мешает вам быть счастливым и радоваться каждому дню, и начинать бороться с этими факторами. Если же в данный момент какие-то факторы невозможно изменить, то стоит проявить мудрость и постараться пересмотреть своё отношение к ним.

Также можно обратить внимание на такие занятия, которые приносили бы удовольствие и придавали ценность жизни. Каждый человек в чем-то талантлив, только нужно найти то, что подходит именно вам. Занятия любимым делом – это прекрасный способ самореализации и путь к достижению гармонии в душе. Становясь с каждым днем всё лучше, вы будете чувствовать, что проводите время с пользой и проживаете свою жизнь не зря, а ведь это очень важно.

Стоит помнить о том, что человек, находящийся в гармонии с собой, не будет хранить в своем сердце обиды и неприятные воспоминания. Чтобы двигаться вперед, к лучшей жизни, нужно отпустить прошлое и перестать мучить себя старыми обидами. Гораздо правильнее будет научиться мудро разрешать конфликтные ситуации и стараться меньше осуждать окружающих.

Положительно воспринимается всеми и гармоничная личность. За нею приятно наблюдать, с таким человеком интересно беседовать. Что бы он ни делал, такой человек притягивает внимание, и на него пытаются равняться. Счастливая гармоничная личность испытывает душевный комфорт, который обусловлен спокойствием души. Такие люди стараются не конфликтовать ни с окружающими, ни с самими собой, знают свою высокую цену, но остаются простыми и дружелюбными. Живут сегодняшним днем, знают толк в простых удовольствиях, постоянно работают над собой и знают, что счастье находится внутри нас самих.

С чего же необходимо начать, чтобы обрести гармонию с собой и с окружающим миром?

1. Следуйте за интуицией, за своей внутренней энергией, прислушивайтесь к своим чувствам, к своему сердцу, к своей душе.
2. Постарайтесь начать жить в согласии с самим собой. Перестаньте врать себе и будьте честным с самим собой. Учитесь верить себе.
3. Познавайте себя, интересуйтесь новой информацией, наблюдайте за окружающим миром, читайте, смотрите фильмы по саморазвитию. Больше общайтесь с умными и адекватными людьми. Обменивайтесь с ними опытом. Расширяйте свой кругозор.
4. Следите за своим здоровьем, заботьтесь о себе.
5. Питайтесь сбалансировано. Старайтесь не употреблять энергетики, алкоголь и синтетическую, искусственную пищу.

6. Занимайтесь физическими упражнениями, йогой. Больше гуляйте на свежем воздухе.

7. Желайте всем счастья, мира и любви. Будьте доброжелательными с окружающими.

8. Сформулируйте для себя жизненные принципы, и поступайте в соответствии с ними, будьте самими собой.

Работайте над собой, познавайте себя, ведь только от вас зависит то, какими вы станете!

ГАРМОНИЯ В СЕМЬЕ

Говоря о гармонии применительно к семейным отношениям, мы подразумеваем под ней взаимопонимание, сочувствие, согласованность действий членов семьи, создающих доброжелательную атмосферу – основы счастья взрослых и детей.

Гармония в семейной жизни - это взаимодействие, основанное на взаимоуважении, любви и принятии. Отношения – это та сфера жизни, которая предъявляет достаточно высокие требования к дипломатическим



способностям участников. Изменения в ваших отношениях зависят от всех в семье, причем в равной степени.

Каждый из нас хочет быть счастливым и ощущать гармонию как внутри себя, так и в отношениях с близкими людьми. Одним из самых важных таких составляющих является *взаимопонимание* со своими близкими. По определению взаимопонимание - это способ отношений между отдельными людьми, при котором максимально осмысливаются и учитываются на практике точки зрения, позиции, интересы общающихся сторон. Очень

часто для ощущения комфорта и взаимопонимания в отношениях с близкими нам людьми не хватает простого и очевидного:

- Ощущения, что тебя слышат и понимают;
- Ощущения, что тебя и твои потребности, желания замечают и принимают, то есть они не остаются незамеченными.

Именно, когда чувствуется острая нехватка одного или сразу нескольких таких составляющих в отношениях, могут появляться конфликты и недопонимание в семье. Но тут важно помнить, что свое поведение и отношение возможно всегда изменить если есть желание, а вот изменить поведение своего партнера возможно только путем, когда будете изменяться вы сами. Следует отметить, что найти взаимопонимание в семье практически всегда представляется

возможным при условии, что у каждого есть такое желание. Именно наличие желания понять друг друга, услышать друг друга, заметить друг друга является ключом к гармонии и взаимопониманию в отношениях.

К основным задачам в развитии гармонии в отношениях, относятся:

- взаимодействие, основанное на взаимоуважении, любви и принятии;
- согласование ожиданий;
- умение строить диалог и говорить о своих желаниях, устремлениях и путях их реализации;
- учет особенностей личности партнера, его семейных ценностей и ролевых ожиданий.

Самое лучшее, что мы можем делать друг для друга – понимать и слушать. Принимать и не пытаться изменить взрослую состоявшуюся личность.

Любую семейную гармонию объединяет доброжелательность и позитивный настрой всех членов семьи. И если всё реже возникают ситуации, в которых ощущается единство друг с другом, то следует самостоятельно пополнять жизнь событиями, излучающими позитив. Это поможет избежать угнетающей обстановки и станет хорошей почвой для роста гармонии.

Есть несколько способов, которые помогут вам сохранить гармонию в семейных отношениях с детьми:

1. Развитие гармонии в семье при помощи общения. Общение самый главный источник благополучия в семье. Это ваша ответственность выбирать, каким должно быть именно в вашем доме. Не поленившись потратить силы на разработку коммуникационных навыков, вы откроете множество дверей для успешного будущего в отношениях с детьми. Здесь важно сотрудничество и доверие друг к другу. Ключом к завоеванию доверия аудитории, независимо от того, выступаете ли вы на собрании по продажам или это ваши дети, является подлинность. При разговоре со своими детьми о том или ином инциденте, используйте этот инцидент в одиночку, чтобы высказать свое мнение. Не вспоминайте прошлые ссоры и не открывайте других инцидентов. Оставайтесь сфокусированным на одном. Предоставьте конкретную информацию. Придерживайтесь фактов при разбирательстве данной ситуации. Супруги обязательно должны советоваться, общаться между собой, как будет лучше не только сегодня, но и в будущем.

2. Владение искусством решения проблем и разрешения конфликтов. Советы по включению методов решения проблем в домашних условиях просты: непонимание и чрезмерная реакция, главный враг разладов и семейных неурядиц. Для этого свои эмоции

нужно контролировать. Поведение своих близких вы изменить не сможете, но свое контролировать можете несомненно.

3. *Развивайте здоровое чувство собственного достоинства у своих детей.* Самооценка помогает принять на себя роль лидера. Должно присутствовать чувство легкости в общении с другими людьми, как со своими сверстниками, так и в семье.

4. *Создайте стойкость.* Как взрослый сильный человек, нужно придерживаться семейной дисциплине. Оба родителя должны держать единую позицию в воспитании своих детей, даже если они разные. Не стоит наказывать детей, если вы не в настроении, особенно в присутствии чужих людей, подождите, пока останетесь одни и высказывайте, что сделано не так, почему это было неправильно, и какого поведения ждете в дальнейшем.

5. *Развивайте навыки, чтобы стать более терпеливыми.* Слушайте своих детей, проявляйте терпение, когда они задают глупые вопросы.

6. *Берегите семью.* Чтобы гармония семьи не угасала, вам нужно определиться, насколько вам дорога ваша семья. Берегите семью, это самое главное, и без этого все остальное будет бессмысленно. Найдите в вашей семье все то, за что вы бы могли ее ценить, уважать и любить. Для большей эффективности составьте как можно большой список положительных качеств семьи. Те качества, которые у вас вызовут больше радости и счастья, считаются самыми эффективными и им нужно уделить больше вашего внимания.

7. *Займитесь общими делами.* Обдумайте и выпишите общие занятия и увлечения, которые нравятся вам обоим. Чем больше список, тем лучше, так как любое дело может надоест и нужно переключаться. Таким образом вы все же найдете то общее занятие, которым будете заниматься постоянно, даже не чувствуя усталости, а напротив, чувствовать радость и счастье.

8. *Сохраняйте спокойствие.* В жизни бывают всякие обстоятельства, которые в любом случае не решаются беспокойством нервами и переживаниями. Сохраняйте спокойствие, а все негативные эмоции направьте на спорт или на другие дела, требующие физической силы.

Помните, что гармония в семье не устанавливается сама собой, она является следствием обоюдных стараний, решения супругов: речь идет о том, чтобы сделать отношения доверительными, позволяющими открыто высказывать как согласие, так и несогласие, эмоционально насыщенными, диалогичными. Понимание и любовь к ближнему начинается с себя, поэтому для поддержания гармонии в семье, необходимо стремиться быть гармоничным человеком. Оставаясь индивидуальностью, мы являемся частью целостности – нашей семьи. Атакуя изнутри, мы разрушаем целостность семьи. А научившись укреплять, а не разрушать внутрисемейные связи, мы делаем шаг навстречу семейной гармонии.

КАК СОХРАНИТЬ ГАРМОНИЮ В ОТНОШЕНИЯХ С ДЕТЬМИ

Главная цель каждого родителя заключается в том, чтобы воспитать своего ребенка в нормальной психологической обстановке и вырастить из него полноценную личность. Чтобы достичь этой цели, прежде всего, необходимо установить гармоничные отношения между родителями и детьми.

Следует отметить, что настоящие отношения не могут существовать без любви и доверия, ведь только любовь способна помочь детям преодолеть чувство недоверия и страха, тем более, что у детей, лишенных родительской заботы в раннем возрасте, потребность в любви имеет свою специфику. Поскольку в полной мере эта потребность была не удовлетворена биологическими родителями, ребенок испытал потрясение из-за разрыва эмоциональной связи с биологическими родителями. Если это происходило не один раз, впоследствии способность ребенка привязываться заново и любить, становится менее выраженной. С каждым таким разочарованием, нарастает безразличие, которое сопровождается страхом привязаться к кому-то навсегда. В итоге такие дети становятся эмоционально холодными, рациональными, с поверхностными чувствами, даже враждебно настроенными и агрессивными. Давая детям любовь и защиту, нужно помочь ребёнку почувствовать эмоциональную стабильность, и через надлежащую дисциплину обучить ребёнка значению сотрудничества и ответственности. Так он получит направление к такому укладу жизни, который развивает уверенную в себе, хорошо сбалансированную личность. Когда родители обращают внимание на потребности, возникающие у ребенка, то враждебность детей значительно снижается. Согласно мнению психологов, данный факт благотворно влияет на

эмоциональную привязанность детей к родителям и наоборот. В результате этого вырабатывается послушание, основанное на любви.

Главная задача родителей заключается в подготовке ребёнка к взрослой жизни. По мере взросления ребенок сталкивается с новыми проблемами, которые возможно решить только благодаря новой тактике поведения родителей, способствующей их сближению со своим ребенком. Таким образом, родители не только помогают преодолеть трудности взрослеющего ребенка, но еще и развивают в детях уверенность, самостоятельность, способствуют формированию их личности. Только в том случае, если родители будут прислушиваться к своему ребенку, принимать во внимание этапы его взросления и особенности развития, будет существовать эмоциональный диалог, и ребенок станет намного отзывчивее, а в семье установится атмосфера доверия, близости.

Когда в семье двое и больше детей, необходимо обратить внимание и на построение гармоничных взаимоотношений между ними. Далее представлены моменты воспитания детей, на которые следует отметить:

1. *С самого раннего возраста ставьте в приоритет хорошие отношения между детьми.* Даже если дети уже подростки, еще не поздно установить это правило. Сделайте все от вас зависящее, чтобы научить их ценить значение дружбы и доброго отношения друг к другу. Не забывайте сами подавать пример соответствующего поведения.

2. *Учите детей думать категорией «Мы», а не «Я».* Здесь задача родителей заключается в том, чтобы отучать детей от мышления исключительно категорией «Я». Скажите им о том, что они команда, да и вся семья – это одна большая, дружная, сплоченная команда. Действия любого члена команды влияют на остальных ее членов. Если вы будете заострять на этом внимание достаточное количество раз, со временем дети ее осознают и начнут использовать.

3. *Демонстрируйте и учите детей позитивно разрешать споры.* В первую очередь стоит посмотреть, как вы сами улаживаете конфликты с другими людьми (особенно с супругом/супругой). Сначала родителям необходимо поработать над своими навыками разрешения конфликтных ситуаций. Как только вы сами научитесь надлежащим образом улаживать споры и конфликты, то сможете научить этому и своих детей. Сядьте вместе с ними и обговорите все нюансы. Учите детей тому, что существуют позитивные и миролюбивые способы «ссориться».

4. *Не оставляйте без внимания и поощряйте всех детей, когда один из них чего-то достигает.* В любом случае следует отмечать все достижения ваших детей. При достижении высоких результатов одного ребенка, расскажите детям, каких усилий это стоило, пусть они поздравляют друг друга. И даже если один или несколько детей не

достигли таких высоких результатов в учебе или спорте, как брат или сестра, вы все равно должны демонстрировать им свое позитивное отношение, поощрять их стремление стараться изо всех сил и говорить, что вы гордитесь всеми своими детьми, ведь каждый из них уникален и неповторим.

5. *Учите детей уважать личное пространство и имущество друг друга.* Границы личного пространства очень важны для многих людей. Когда они нарушаются, возникают конфликты. Рассказывайте своим детям о том, что людям иногда нужно просто побыть наедине с самим собой.

6. *Демонстрируйте детям умение прощать и приносить извинение.* Расскажите им о том, что важно смотреть друг другу в глаза и четко и ясно произносить «Прости меня», повторяйте это упражнение снова и снова, пока их слова не зазвучат искренне и от души. Затем скажите детям, что на самом деле произносить эти слова легко, но тот, кто действительно сожалеет о своем поступке, стремится непременно изменить свое поведение.

7. *Никогда не говорите плохо о членах вашей семьи.* Если вы сердитесь на вашего супруга, это можно понять, время от времени такое случается со всеми семейными парами. Даже если вы указываете на что-то, что необходимо изменить, вы можете сказать это в более уважительной форме: «Я знаю, что ты можешь сделать это лучше». Никогда не подавайте детям пример грубых или осуждающих высказываний.

8. *Создайте традицию семейных ужинов.* Традиции в семье положительно влияют на ваш досуг, а также делают семейные узы крепче. Регулярные семейные ужины помогают детям держаться подальше от неприятностей в течение всего периода взросления. Такие ужины предоставляют всем членам семьи возможность плодотворно общаться друг с другом. Поэтому заведите традицию, когда все собираются за столом и высказываются о том, что они любят и ценят друг в друге. Это на деле подкрепляет тот факт, что каждый любит и уважает всех своих близких. В итоге это станет доброй привычкой ваших детей.

9. *Подавайте пример открытого выражения чувств, слов поддержки.* Даже если в вашей семье не приняты нежные проявления чувств, никогда не поздно начать практиковать объятия и поцелуи и говорить друг другу «Я тебя люблю». Приветствие и прощание, сопровождаемое теплым объятием, показывает, что вы любите и уважаете другого человека. Слова поддержки также способствуют проявлению привязанности.

10. *Напоминайте детям, что, когда не станет родителей, у них останутся братья и сестры.* Звучит грустно, но это правда. Напоминайте детям о том, что брат или сестра – это сокровище, которое им посчастливилось иметь, и что их объединяет то, чего нет больше ни у кого на свете, – их собственные, уникальные и неповторимые родители. Нужно дорожить этим и беречь друг друга.

Как уже было сказано, никогда не поздно начать учить своих детей любить и заботиться друг о друге. Это потребует ваших сознательных усилий, но результат окупит их с лихвой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ГАРМОНИИ

Упражнение «установки»

1. Выберите одну из значимых жизненных сфер, отношение к которой вы бы хотели исследовать. Например, тему личных взаимоотношений.

2. Возьмите карандаш и лист бумаги. Разделите лист на 3 столбика.

3. Уделите себе время, подумайте и выпишите в первый столбик все, что вы думаете о себе в отношениях, о партнере, об отношениях в целом. Например, «в отношениях я всегда занимаю ведущую/ ведомую позицию»; «от партнера я жду заботы/ защиты/ предательства/ внимания»; «отношения — это тяжелый труд/ легкая и веселая игра».

4. Далее, после того, как вы все выписали, напротив каждой установки напишите причину, по которой вы так думаете о себе, партнере, отношениях в целом. Например: «потому что сказала мама/ так принято/ боюсь брать ответственность/ знаю, что иначе не получится».

5. В третьем столбике напишите о том, как иначе вы могли бы думать, чем сможете дополнить свою установку, сделать ее богаче, а от того более работающей на вас и на вашу цельность. Например, если в отношениях вы всегда занимаете ведущую позицию, потому что так было принято в вашей родительской семье, то в новом понимании можете предложить себе иногда быть ведомым партнером, так как это и вам, и вашей половине даст возможность расширить спектр своих поведенческих реакций.

6. Заполняя каждый столбик, со временем вы изучите свои установки — все, что, как вам кажется, составляет суть вашего отношения к близости с другим человеком. А дальше вы обнаружите причины, по которым у вас не получалось построить гармоничные отношения, и, самое главное — сможете изменить существующее положение вещей.

Таким же образом можно поступить с другими жизненными сферами — изучить убеждения, касающиеся здоровья, профессии, творчества, финансов и изменить их на более объемные и работающие. Тогда жить в гармонии с собой и окружающими людьми станет гораздо проще и доступнее.

Упражнение «Принятие и благодарность телу»

По возможности сделайте так, чтобы вас никто не беспокоил, наденьте комфортную одежду и устройтесь максимально удобно (лежа или сидя). При желании включите спокойную музыку. Сосредоточьтесь на ощущениях в теле, и внутренним взором просканируйте пространство своего тела. Начиная с пальцев ног, вниманием поднимайтесь вверх и, вместе с тем, углубляйтесь внутрь своего тела. По мере продвижения, называйте каждую часть тела и благодарите ее за то, что она для вас делает — чем обеспечивает. Например, «благодарю вас, мои дорогие ноги за возможность передвигаться» и так далее с каждой частью тела и каждым органом.

Упражнение требует времени, внимания и готовности. Вместе с тем, если вы что-то забыли сказать/ поблагодарить какой-то орган или часть тела, вы всегда можете сделать это в следующий раз. Повторять упражнение по возможности раз в 3-4 дня до тех пор, пока не поймете, что вы чувствуете и осознаете собственное тело, как с внешней точки зрения, так и с позиции внутренних ощущений (это даже важнее).

Упражнение «Работа с отверженными частями самих себя»

Выпишите все, что вы отрицаете, не принимаете в себе: от негативных мыслей и чувств до определенных частей тела или каких-то жизненных событий, о которых вы сожалеете. Разделите список на 2 части:

1 часть — то, на что вы можете повлиять и изменить это в ближайшее время;

2 часть — то, что изменить (пока или уже) не в ваших силах.

Вторую часть списка отложите в сторону, и по возможности не обращайтесь на нее внимания. Первую рассмотрите подробнее и распишите конкретные шаги для изменений. Через некоторое время пересмотрите списки и еще раз проделайте те же действия еще раз.

Упражнение «Развитие целостности»

Поразмышляйте над тем, насколько вами осознана каждая сфера, насколько вы заботитесь о себе в целом. Для лучшего понимания

припишите баллы – от 1 до 10, где единица – «все плохо, не уделяю внимания, не забочусь», десятка – лучше некуда, работаю над этой сферой каждый день. Далее подумайте и подпишите — почему уделяете/ не уделяете время и внимание той или иной сфере; что вас сдерживает или, наоборот, вам помогает? В каждой сфере наметьте план действий по улучшению на ближайшие 3 недели (21 день); Выпишите по первому шагу в каждой сфере, с которой необходимо поработать; Также поступите с каждым следующим этапом (2, 3, 4-й шаги и т.д.); Со временем выработается стратегия целостной заботы о себе.

Примеры: *сознание* — учиться новому, развиваться в интересном для вас направлении; изучать свои установки и убеждения, подвергать сомнению сложенную годами картину мира; *эмоции* — подпитывать чувственно-эмоциональную сферу (искусство в различных проявлениях), обращать внимание на причины, вызывающие у вас те или иные эмоциональные переживания, учиться устанавливать качественные эмоциональные связи, контакты с окружающим миром; *тело* — заботиться о здоровье и внешнем виде: уделять время физическим нагрузкам, скорректировать график питания, посещать врача, проводить процедуры по коррекции фигуры и т.д.

Упражнение «Гармония души. Техника достижения»

Сядьте очень удобно, расслабьте все тело, закройте глаза и представьте перед собой большой чистый лист бумаги. Задайте себе вопрос, от чего хотите избавиться в себе? Для примера можно выбрать негативное качество - агрессивность, злость, неуверенность, нелюбовь к себе, жадность. И образно представляете, как вы проецируете эту черту на чистый лист бумаги. Затем очень аккуратно и красиво упаковываете всю эту красоту, складывая из листочка коробочку, как будто бесценный подарок упаковываете. И сверху завяжите красивый подарочный бантик, который окажется у вас в руке, как только упакуете коробочку. Спросите у себя, куда вам больше всего хочется эту коробочку отправить. Куда-то, где она безопасно сгорит или взорвется, например — в далекий космос, или вглубь планеты, где она сгорит в магме. Важно, чтобы был очистительный огонь, который превратит это качество в первоэлементы, из которых потом сложится что-то полезное и красивое. Как только идея пришла — внутренним взором отправляете подарочек туда и наблюдаете, как красиво он взрывается - сгорает и что появляется-вырастает - рождается, во что трансформируются первоэлементы.

Теперь возвращаемся в тело, и задаем себе вопрос, что мне важно добавить себе для достижения успеха? Прислушайтесь к первой мысли, которая придет. Бессознательное безошибочно подскажет. Возможно, это решительность, или любовь, или спокойствие. И заполняем тело

сияющей очень красивой энергией, символизирующей это качество. Вы ее сразу увидите, с каждым вдохом она будет наполнять тело все глубже и полнее, насладитесь этим ощущением. Обратите внимание, насколько легче стало дышать, как расслабились мышцы, как раскрылись плечи. Поблагодарите себя и улыбнитесь. Программа заложена! Гармония души и тела обеспечена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Человек сам является творцом своей реальности, и только от вас самих зависит то, какими вы хотите стать. Для достижения полной гармонии с собой, чтобы человек был счастливым и радостным нужно любить, ценить, уважать себя. Желать самому себе добра. Осознание себя целостным и забота о себе как целом — признак здоровья и психологической зрелости. По мере того, как вы станете выполнять работу над собой по обретению целостности, постепенно станет меняться вся ваша жизнь: отношение к себе, к окружающему вас пространству, к людям и событиям. Вы научитесь воспринимать собственную жизнь не как набор сухих фактов, а как связанную в единую линию историю, корректируя события которой, вы сможете сознательно менять направление, что поспособствует тому, чтобы жить в гармонии с собой и с окружающим миром.



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Елена Домарацкая - Искусство гармонии, или Поиски формулы счастья

Практические советы авторов, поучительные истории и весьма любопытные статистические сведения, которые вы найдете в этой книге, помогут вам переосмыслить многие ценности, избавиться от стереотипов и навести порядок во всех областях своей жизни. Работа, семья, общение с друзьями и возлюбленными - все, что составляет вашу жизнь, - обретет гармонию и наполнится новым смыслом. Скачать книгу можно по

ссылке: <http://iknigi.net/avtor-elena-domarackaya/88004-iskusstvo-garmonii-ili-poiski-formuly-schastya-elena-domarackaya.html>



2. Психология гармонии - Журавлёв Владимир Николаевич

Данная книга написана так, чтобы побудить вас к действию и предложить универсальную методику для развития вашей личности, а не только отяготить вашу память еще несколькими мудрыми советами. Человеческие переживания, мышление и поведение сложны, но в определенном смысле познаваемы,

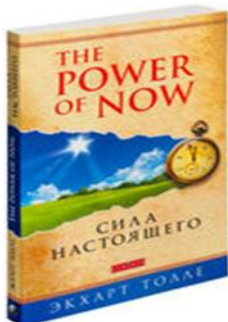
предсказуемы и поддаются влиянию. Ссылка:
http://world.lib.ru/z/zhurawlew_w_n/kniga-5chernowik.shtml



3. «В поисках потока: психология включенности в повседневность» М. Чиксентмихайи

Вы когда-нибудь находились в таком состоянии, когда все хорошо, вы все успеваете, дела выполняются на отлично, энергии делать что-то еще много, вдохновение, настроение, бодрость? Большинство из нас переживают такие подъемы, но за ними неизбежно идут спады. Знаменитый на весь мир современный американский психолог М. Чиксентмихайи подробно описывает в своей книге-исследовании именно такое гармоничное состояние «потока». Его профессиональный интерес составляют такие области изучения: счастье, креативность, субъективное благополучие и потоковое состояние. В своей книге он рассказывает, как максимально приблизиться к вышеупомянутому состоянию, самореализоваться и настроиться на гармонию. http://www.koob.ru/csikszentmihalyi/finding_flow

4. «Сила настоящего» Э. Толле



Духовный учитель и современный философ исследует тему человеческого эго. Его книга «Сила момента» стала научно-популярным бестселлером и была переведена на 33 языка. Автор агитирует за более осознанную жизнь и рассказывает, как это сделать. По его мнению, необходимо стремиться избавляться от физической и психологической боли, а также не позволять своему разуму управлять вами.

http://www.koob.ru/eckhart_tolle/power_of_now

5. Секреты гармонии в семье - Олег Торсунов



Для чего создается семья? Обязанности мужчины и женщины в семье. Особенности взаимоотношений. Правила зачатия и воспитания детей. Причины конфликтов в семье и их преодоление. Вопросы верности и уважения в семье. Разница в психологии мужчины и женщины. <https://audioveda.ru/unions/144>

6. Пазекова Г.Е., Пазеков Е.В. Феноменология психологической гармонии личности. <https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37794>



7. Психология подростка - Вадим Андреевич Крутецкий

Эта книга рассчитана на широкий круг читателей - учителей, воспитателей, лиц, готовящих себя к педагогической деятельности, а также родителей,

интересующихся вопросами воспитания детей подросткового возраста. В этой книге раскрываются психологические особенности подростков и рассматриваются под этим углом зрения некоторые методы, приемы и формы учебно-воспитательной работы с ними. <http://klex.ru/b2v>



8. Педагогические условия локализации кризисных ситуаций с детьми - Андрей Кашкаров

Опираясь на успешный опыт преодоления кризиса подросткового возраста с помощью апробированных педагогических и психологических методик взаимодействия с личностью подростка, есть возможность не только учить примером, но и практиковать, транслировать реальный опыт создания и использования педагогических условий для локализации кризисных ситуаций с детьми в семье и школе. Такая концепция заложена в основу этой книги для заинтересованных родителей и педагогических работников, психологов, практикующих работу с детьми.

<https://librusec.pro/b/604877>