

ГЕРІ ЧЕПМЕН
ШЕННОН ВОРЕН

ЗБУДУЙ МІЦНУ СІМ'Ю

Покрокова інструкція

З англійської переклали
Адам Лозевич і Анна Оксентюк

Київ
BOOKSNEF
2020

[<u>Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Зміст

ВСТУП 8

Розділ 1

ВИБУДОВУВАТИ ДОБРОТУ 13

Розділ 2

ПОСИЛЮВАТИ ВДЯЧНІСТЬ 31

Розділ 3

КУЛЬТИВУВАТИ ЛЮБОВ 47

Розділ 4

ШУКАТИ КОМПРОМІС 67

Розділ 5

ОБИРАТИ ПРОЩЕННЯ 87

Розділ 6

ПОЛІПШУВАТИ СПІЛКУВАННЯ 109

Розділ 7

ПОГЛИБЛЮВАТИ ДОВІРУ 127

<i>Розділ 8</i>	
РОЗВИВАТИ СПІВЧУТТЯ	145
<i>Розділ 9</i>	
ПОСИЛЮВАТИ ТЕРПІННЯ	165
<i>Розділ 10</i>	
НАВОДИМО ЛАД	185
<i>Розділ 11</i>	
СТВОРЮЄМО РОЗВАГИ	203
<i>Розділ 12</i>	
НАЛАГОДЖУЄМО ЗВ'ЯЗОК	219
<i>Епілог</i>	
ПІДТРИМУЄМО ПОРЯДОК	237
ТЕСТ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ДОМАШНЬОГО ЖИТТЯ	243
ПОДЯКИ	252
ПРО АВТОРІВ	253

Гері:

Присвячу моїй дружині, Керолін,
доњці Шеллі та сину Дерекові,
з якими ми пережили чимало
домашніх ремонтів!

Шенон:

Мамі й татусеві — Кенні та Сандрі Прейтер —
дякую за люблячу, міцну сім'ю й за те,
що навчили мене, як її створити.

Дякую Стівенові, Ейвері, Карсону
й Преслі, ви — команда мрії!

Бути «на всі 100%» разом з вами — це щастя.

ВСТУП

.....

Ви колись переглядали телешоу про ремонт квартири? Чи, може, ви й самі робили його у себе вдома? Вона просто вражає, ця урочиста мить, коли мрії й тяжка праця дають плоди — новий красивий куточек або й цілком оновлений дім. Щось застаріле та немодне змінилося до невпізнаваності! У таку мить запитуєш себе: «Чому ж ми так довго це відкладали?».

Я і Шенон, моя співавторка, дуже любимо такі телешоу й самі реновації помешкання. Самі ж ми спеціалізуємося на поліпшеннях у дещо іншій сфері життя. Ми — радники з сімейних і подружніх питань, нам пощастило спілкуватися з людьми, парами й сім'ями, які мріють про новий домашній клімат. Вони не хочуть нову сім'ю, а просто потребують інструментів для поліпшення стосунків у сім'ї, яку вже мають. Якщо конкретизувати — вони прагнуть ефективніше комунікувати та дужче любити близьких. Хочуть розібратися, як заохочувати дітей, поглиблювати гармонію та встановлювати й дотримуватись доцільніших обмежень.

Ви теж бачите подібності між ремонтом домашніх взаємин, з яким ми допомагаємо в нашій практиці, та звичним ремонтом у дома? В обох випадках нам обирає чи більше не підходить старе і виникає праг-

нення змін. Це прагнення спонукає нас планувати. Плани спричиняють конкретні дії. І внаслідок цих дій постає прекрасне оновлене житло... або життя.

Авжеж, ремонт у помешканні та реновація домашніх взаємин мають і відмінності. Одна з них полягає в тім, що ви можете винайняти робітників для ремонту, щоб не займатися цим власноруч. Поліпшення взаємин з близькими підрядникам не доручиш. Консультиуючи, я та Шеннон не приходимо додому до клієнтів і не облаштовуємо їхнє домашнє життя замість них. Ми допомагаємо людям опанувати методику «Зроби сам».

На консультаціях ми слухаємо й допомагаємо викристалізувати цілі в кожних конкретних стосунках, разом працюємо над планом і підтримуємо на кожному кроці задля досягнення цих цілей. Також ми навчаємо й допомагаємо здійснювати нові відкриття та напрацьовувати нові навички чи «інструменти» взаємодії, які допоможуть поліпшити взаємини удача. І вже від наших клієнтів залежить, чи достатньо вони вмотивовані здійснити необхідні зміни, щоб вибудувати сімейні стосунки, яких прагнуть.

Довести справу до кінця непросто, чи не так? Поміркуйте про це. Якщо в подружжі ви роками звикали до певних сценаріїв деструктивної комунікації, відзвичайтися від них за один день не вдастесь. Вам обом доведеться працювати над змінами, щодня докладати зусиль задля досягнення мети і крок за кроком заохочувати й підкріплювати зміни на ліпше командними зусиллями. Це звучить оманливо просто, та рано чи пізно наша рішучість слабне. Ми починаємо лінуватися і знову забуваємо цінувати

наші стосунки, припускаючи, що вони триватимуть нескінченно, попри те що ми не лише не знаходимо часу для суттєвих оновлень, а й нехтуємо бодай елементарним підтриманням взаємин у робочому стані.

Ми починаємо лінуватися і знову забуваємо цінувати наші стосунки, припускаючи, що вони триватимуть нескінченно.

I труднощі стосуються не лише наших подружніх стосунків. Не так просто бути й добрими батьками, хоч як ми цього прагнемо. До нас із Шенон постійно приходять батьки, що зізнаються: «Я мушу більше часу приділяти дітям, але маю так багато роботи!» чи «Я хочу, щоб мої діти мали все, що мають їхні однолітки».

Ці батьки, як мільйони інших, намагаються ліпше збалансувати роботу та сімейне життя і вибудувати здорове розмежування. Вони не конче прагнуть стати «ідеальними» батьками, а просто помічають і хочуть виправити якісь помилки, поки ще не запізно і їхні діти не виростили і не полишили батьківської домівки.

Ці приклади, певно, знайомі й вам. Гадаю, ви й самі не проти поліпшити певні аспекти свого сімейного життя, що вже давно потребують уваги. Імовірно, ви вже й самі намагалися змінити все на ліпше, але не досягли результатів, на які сподівалися. Та головне, що ви не здалися! Натомість ви продовжуєте віддано вкладати час і зусилля у своє сімейне життя та стосунки. I саме тому ви читаєте «Збудуй міцну сім'ю. Покрокова інструкція». Вам цікаво, чи це справді можливо — мати стосунки, яких хочете, з людьми, яких любите? Відповідь — так! I ваша

Вступ

оновлена домівка — не така вже й недосяжна мрія, як вам може видаватися. Ви прагнете поліпшити взаємини вдома й готові попітніти задля цього. Єдине, чого вам бракує, це нових інструментів. І тут вам допоможемо ми з Шенон. Ми напакували цю книжку практичними та заохочуючими порадами й методами, що стануть викрутками й ключами до поліпшення ваших домашніх стосунків.

Разом із практичними інструментами поліпшення сімейних взаємин, ми в цій книжці наводимо приклади-аналогії прибирання й оновлення помешкання, щоб надійніше засвоїти пропоновані тези. Ми говоритимемо про все, від щоденного прибирання до капітального ремонту, але не з позиції виконробів чи прибиральників, а як консультанти з сімейних взаємин. Ми сподіваємося, що ця паралель із реновацією помешкання веселитиме вас, а заразом навчить чогось нового в процесі роботи над вашим проектом поліпшення домашнього клімату. Тож берімось за інструменти й гайда до роботи!

.....

ЦІЛЬ ДОБРОУСТРОЮ:

Демонтаж егоїзму

.....

ІНСТРУМЕНТ ДОБРОУСТРОЮ:

Побудова доброти

Розділ 1

ВИБУДОВУВАТИ ДОБРОТУ

Не навалюй на себе все... прання!

#сміхтайгоді

Гері: Спершу я був не надто уважним до потреб Керолін. На щастя вона (й досі) наполегливо все мені зауважує.

#Вважайте мене значно уважнішим, ніж замолоду!

Шеннон: Не зважати на потреби дітей не вийде. Вони чудові, але кажуть усе, як є, і вкрай наполегливі.

#Вважайте, що мене взагалі нема, коли час вкладати малих!