Здоровый образ жизни и уют проявляются в укладе семейной жизни.

 **Уклад** – это распорядок жизни, вытекающий образ повседневной жизни людей, проявляется в семейно-брачных отношениях, во взаимоотношениях с соседями, товарищами по досугу, в других бытовых отношениях. **Традиционный уклад жизни** – это уклад, устойчиво воспроизводящийся в череде многих поколений и основанный на религиозности и этнического своеобразия. Соответственно, содержанием уклада являются религиозные воззрения, этнокультурные традиции, психологический и образовательный элементы

Сколько семейных пар существует на земле, наверное, столько и укладов они имеют. Но все же опытные психологи, вывели четыре проблемных моделей семейной жизни. Хотите узнать, к какому типу относится ваша семья? Изучите все четыре модели и определите, какая из них ближе вашей паре. Определяя типаж семейной пары нужно основываться на то, какие роли и полномочия выполняют супругу в семье. Именно по этому каждая модель имеет достоинства и недостатки. И если есть достоинства, то нужно радоваться, а если есть недостатки, то их нужно искоренять при возможности.

**Известный патриархат**

Описанная в дореволюционном учебнике, классическая форма домостроя уже отжила свое, но в то же время такая модель семьи еще остается распространенной. Муж – добытчик, глава семьи, кормилец семейства. А еще он судья, вершитель судеб, первая скрипка в оркестре, и как полагается у него не только больше ответственности, но и прав. Ну а жене остается только интересоваться детьми, кухней и церковью. И если жена все же еще и работает, то только для виду. Ведь ее дохода за отработанный неполный рабочий день, хватает лишь на шпильки.

**Достоинства такой семейной модели**

Если семья выдержала такие испытания временем, то у пары есть плюсы. Значит, муж стремится хорошо заработать, обеспечить жену и детей, а жена содержит дом в порядке и больше времени уделяет детям и их воспитанию.

**Недостатки**

Жена играет в семье вторые роли. Ведь ее основные интересы направлены на кухню и детей, продуктовые магазины и базары, детские садики и школы. Может наступить момент, когда такая жена перестанет развиваться как личность, она перестанет следить за собой, утратит свои профессиональные навыки.

**Что делать**

Если обоих супругов такой расклад в семье устраивает, то менять ничего не надо. Они счастливы в своем браке и это хорошо. Но если жена все-таки от этих семейных обязанностей испытывает некоторый дискомфорт, и ей хочется немного свободы и маневров вне дома, то стоит развиваться в этом плане.

Можно завести свое хобби, — записаться на курсы вязания, кройки и шитья, курсы флористики. А можно и на курсы вождения. Если жена не работает то можно найти небольшую подработку, но только чтобы она была по душе. Нужно чаще встречаться с подругами, ходить с ними на девичники, в кино, в театр. А главное делать все это плавно, без резких движений, иначе муж оценит это как попытку забросить семью. Можно сделать очень интересный маневр — предложить мужу как можно чаще ходить семьей в гости, бывать на природе, устраивать уикенды-путешествия. Все это только пойдет на пользу взаимоотношений в семье.

**Старый матриархат**

Семья в стиле матриархата тоже окультурилась с течением времени. К тому, что женщина решала в какой садик или школу пойдет дочь или сын, менять мужу место работы или оставаться на прежнем месте, сажать на даче картошку или только помидоры, то к этому еще прибавилось и материальное обеспечение семьи. И у некоторых успешных дам, это отлично получается. Они поднимаются по карьерной лестнице, и основывают свое дело или свой бизнес.

**Достоинства такой семейной модели**

Женщина чувствует себя значимой и успешной, она развивается. И мужчине с такой женой можно передохнуть. Но как показывает семейная практика, в этой семье все будет гладко, если жена имеет тип женщина-мать, а муж по типу мужчина-сын.

**Недостатки**

Если жена столь успешная, она со всем справляется, всем и всеми руководит, то какую роль играет в этой семье муж. Есть несколько вариантов – устраивает жизнь по собственному усмотрению: соперничает с женой: или же сложив крылья, и поставив точку на карьере, берет все домашние хлопоты на себя. Но большой восторг от всего этого ему приходится имитировать. Ведь «заправляющая» всем женщина, постепенно становиться менее мягкой и сердечной. И при этом подавляя не только мужа, но и всех домочадцев. Но, не смотря на то, что она откровенно демонстрирует свой властный характер, женщине все же хочется ощущать рядом заботу и сильное мужское плечо.

**Что делать**

Не смотря на то, что муж согласен с тем. Что главную роль играет жена, нужно постепенно ослаблять хватку, не брать все на себя. А стать более мягкой и более женственной. Нужно поддержать и мужа, ведь он способен на многое, только ему не дают «развернуться». Сильный характер жены нужен только в том случае, когда муж играет второстепенную роль из-за своей нерешительности или лени. Нужно звать мужу на помощь и не браться за те дела, которые он успешно может решить и сам. Пусть в его решениях будут ошибки, но сделал он их самостоятельно.

http://ladiescom.ru/family/semejnyj-uklad/