

Как избегать семейных конфликтов

Создать семью - это мало, гораздо больших сил, затрат и умений требуется, чтобы сохранить ее. Очень важно за бытовыми проблемами и суетой повседневной жизни не растерять ту любовь, нежность и теплоту, которая соединила Ваши жизни в одну. Период ухаживания, полный романтических свиданий, цветов и поцелуев на скамейке уже прошел.

Теперь Вы вступили в новую фазу своих отношений, создав новую семью. У Вас появились новые права и обязанности, Вы должны быть готовы нести ответственность за свои поступки перед человеком, который с Вами рядом. Следует прилагать все усилия, чтобы Ваши теперь уже семейные отношения продолжали гармонично развиваться и не в коем случае не допускать регрессии, которая ведет к затяжным конфликтам.

Психологи предлагают несколько правил, которые помогут сохранить любовь, мир и спокойствие в Вашей семье:

1. Время от времени в доброжелательной форме и спокойном тоне обсуждайте и анализируйте возникающие проблемы и трудности. Не копите обиды в себе, говорите о своих чувствах, спрашивайте, что чувствует ваш партнёр. Не спорьте при ребенке.

2. После тяжелого трудового дня дайте время второй половинке отдохнуть от работы, посидеть в тишине, попить воды, расслабиться, а уже после расскажите, как прошел ваш день.

3. Постарайтесь избегать в общении с партнером следующих фраз:

Я тебе тысячу раз говорил (а), что...

А сам(а) - то ты...

Сколько раз тебе повторять...

Ты стал(а) таким... (невнимательным, равнодушным, грубым, скучным и т.д.)

Ты такой (ая), как и твои родители...

Все люди (такие-то, так-то себя ведут...), а ты...

О чем ты только думаешь...

Неужели трудно запомнить, что...

Неужели тебе непонятно, что...

Как можно чаще произносите:

Ты у меня самый (ая)... (умный, красивый, сильный, внимательный и т.д.)

Ты у меня молодец (умничка)...

С тобой так легко. Ты меня всегда правильно понимаешь...

Я никому так не верю, как тебе...

У меня ближе и роднее тебя никого нет...

Посоветуй мне, ты ведь хорошо разбираешься в...

Как я тебе благодарен (благодарна) тебе за...

Я бы никогда не сумел (а) сделать так хорошо, как ты.

4. Продумайте совместные семейные ритуалы и праздники, чтобы вместе собираться за одним столом. Стремитесь к совместной деятельности, к общей увлеченности спортом, искусством, детьми. Просто необходимы совместные действия, но без критики промахов друг друга!

5. Найдите себе хобби – отдушину для души (рукоделие, йога, велосипед, плавание, квиллинг), подойдет что угодно, главное, чтобы вы заряжались позитивной энергией.

6. Находите в окружающих людях (друзьях, родственниках, особенно детях) как можно больше доброго, интересного, привлекательного, и как можно чаще говорите о них хорошее. Возможно, что внимание к положительным и радостным сторонам жизни Вы вырастите не только в себе, но и в супруге. И ни при каких условиях в присутствии окружающих не говорите о своем партнере плохих слов, не осуждайте и не высказывайте негативных эмоций.

**Любите друг друга, берегите друг друга,
и Ваша семья будет по настоящему счастливой
и благополучной!**