

Как избежать 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 ни в коем случае не допускали регрессии, которая ведет к затяжным конфликтам.

Психологи предлагают пять правил, которые помогут сохранить любовь, мир и спокойствие в Вашей семье.

Правило первое.

Постарайтесь избегать в общении с партнером следующих фраз:

- Я тебе тысячу раз говорил (а), что...
- Я 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 (также-то, так-то себя ведут...), а ты...
- О чем ты только думаешь...
- Неужели трудно запомнить, что...
- Неужели тебе непонятно, что...

И 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...

Правило второе. Время от времени в доброжелательной форме и спокойном тоне обсуждайте и анализируйте все обоюдные претензии, объясняя, чем они бывают обидными и незаслуженными.

Правило третье. Стремитесь к совместной деятельности, к общей увлеченности спортом, искусством, детьми. Просто необходимы совместные действия, но без критики промахов друг друга!

Правило четвертое. Находите в окружающих людях (друзьях, родственниках) 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 выказывайте негативных эмоций.**

Правило пятое. Когда у людей не все получается или получается не так как хочется, они пытаются скрыться от проблем, занижая требовательность к себе и как бы возвращаясь к беззаботному детству. Не допускайте, чтобы Ваш супруг (супруга) снижался до детского уровня, освобождаясь, таким образом, от инфантильности, развивайте в нем взрослую часть личности. Помните, что для человека склонного к снижению требовательности к себе есть три губительных "Т": тахта-тапочки-телевизор. А поэтому ведите активный образ жизни: больше общайтесь с разными людьми, заводите новые знакомства, проводите вместе отпуска, путешествуйте, посещайте театры, концерты, обсуждайте книги. Все это развивает человека и заставляет почувствовать вкус взрослой самостоятельной жизни, а не беспечного детского положения.

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

Ваш психолог.

По материалам программы «Путь к успеху» (Вахрушева И.Г., Блинова Л.Ф.)