

**КАК СОХРАНИТЬ БРАК,  
КОТОРЫЙ НА ГРАНИ РАЗВОДА?**

**КАК НАУЧИТСЯ БЫТЬ  
СЧАСТЛИВЫМИ ВМЕСТЕ?**

**ОТВЕТИТЬ НА ЭТИ И ДРУГИЕ  
НЕПРОСТЫЕ ВОПРОСЫ  
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ  
ВАМ ПОМОГУТ ЗДЕСЬ.**

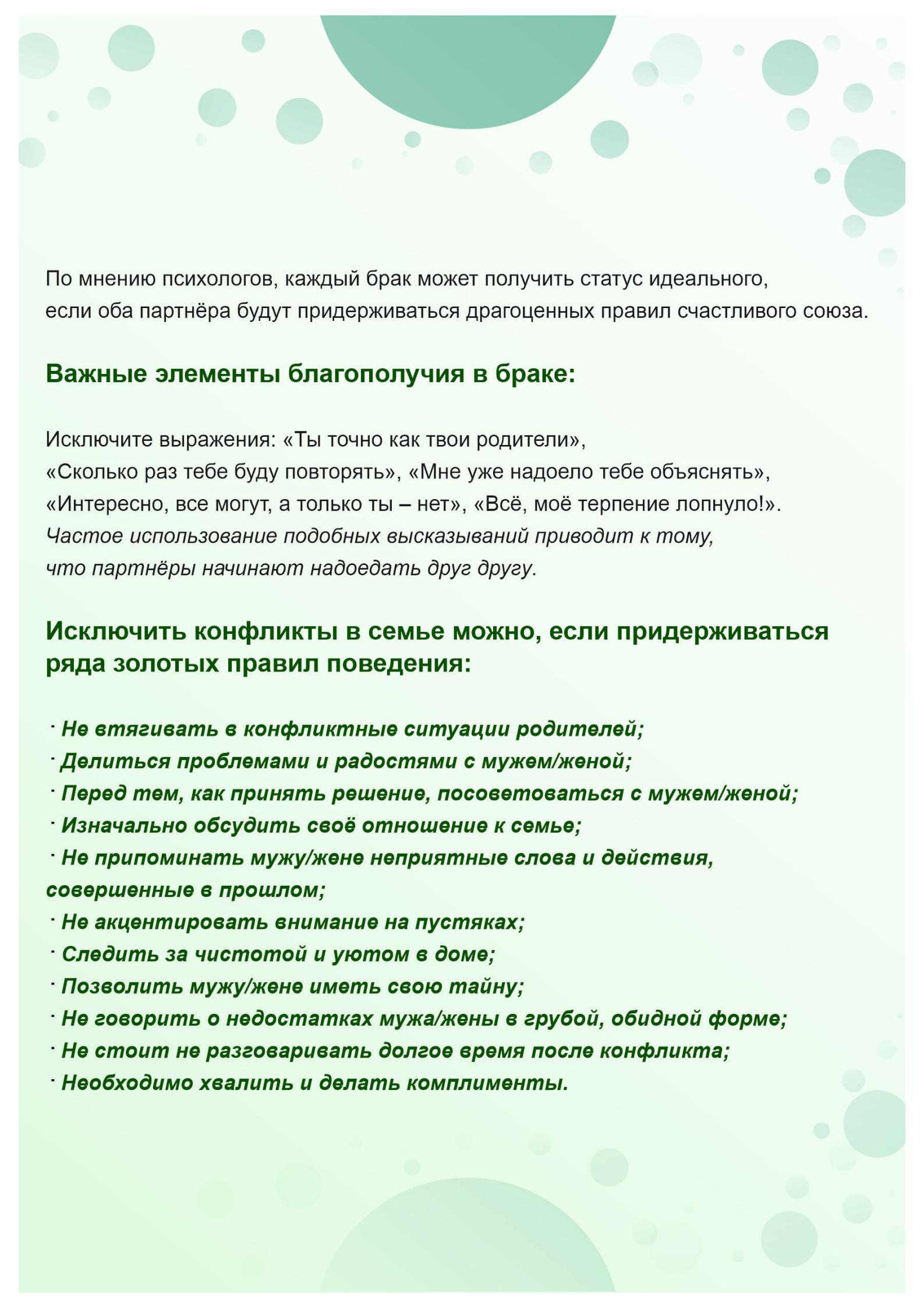


## Исключить конфликты в семье можно, если придерживаться ряда золотых правил поведения:

- Будьте вежливы и доброжелательны по отношению друг к другу. Для того, чтобы союз был долгим и счастливым, нельзя мелочам и обидам давать возможность разрушить семейную жизнь. Не нужно пытаться любыми способами добиваться правды, пресекать желание супруга (супруги) помириться и наказывать угрюмостью и молчанием.
- В идеальной семье муж и жена равны, в ней нет места триумфаторам и проигравшим. И если муж или жена вызывают раздражение, то нужно вспомнить о том, что не так давно он (она) был для вас любимым и самым дорогим человеком.
- Не вспоминайте о словах и действиях, совершенных в состоянии гнева, и после примирения постарайтесь совсем забыть о них. Разделяйте со своим любимым все радости, примите во внимание, что обиды, конфликты и угрюмое молчание в торжества воспринимаются гораздо острее. Не прячьте своё доброе отношение к мужу (жене), проявляйте чуткость и внимательность чувствуйте его (ее) настроение. Позвольте почувствовать партнёру его (ее) значимость в вашей жизни, то, насколько он (она) вам дороги и любимы вами.

*«Грубость, словно раковая опухоль, съедает любовь» (Дэйл Карнеги)*

- Есть люди, которые с уважением и добротой относятся к чужим людям, а дома, с родными их поведение жестокое и безнравственное. К примеру, не каждый из нас будет лезть в личную жизнь постороннего человека, читать смс в его телефоне без разрешения. Тогда почему мы считаем это нормальным по отношению к своему партнёру?
- Спрятать семейные конфликты получается не у всех, и такие отношения родителей плохо отражаются на детях. Дети очень чувствительны и перенимают от родителей их поведение. Не забывайте, что от того, как выстраиваются отношения в вашей семье, зависит семейное счастье ваших детей. Вряд ли ребёнок вырастет хорошим мужем или женой, если его родители ненавидели друг друга, бесконечно ругались и не считались с его мнением.
- Всегда придерживайтесь важного принципа нравственности: «Относитесь к другим людям так, как хотели бы, чтобы они относились к вам».



По мнению психологов, каждый брак может получить статус идеального, если оба партнёра будут придерживаться драгоценных правил счастливого союза.

## **Важные элементы благополучия в браке:**

Исключите выражения: «Ты точно как твои родители», «Сколько раз тебе буду повторять», «Мне уже надоело тебе объяснять», «Интересно, все могут, а только ты – нет», «Всё, моё терпение лопнуло!». Частое использование подобных высказываний приводит к тому, что партнёры начинают надоедать друг другу.

## **Исключить конфликты в семье можно, если придерживаться ряда золотых правил поведения:**

- **Не втягивать в конфликтные ситуации родителей;**
- **Делиться проблемами и радостями с мужем/женой;**
- **Перед тем, как принять решение, посоветоваться с мужем/женой;**
- **Изначально обсудить своё отношение к семье;**
- **Не припоминать мужу/жене неприятные слова и действия, совершенные в прошлом;**
- **Не акцентировать внимание на пустяках;**
- **Следить за чистотой и уютом в доме;**
- **Позволить мужу/жене иметь свою тайну;**
- **Не говорить о недостатках мужа/жены в грубой, обидной форме;**
- **Не стоит не разговаривать долгое время после конфликта;**
- **Необходимо хвалить и делать комплименты.**



Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, постоянно конфликтуют, относятся отрицательно друг к другу, им присуще чувство незащищенности, то в этом случае говорят о **неблагоприятном психологическом климате в семье**.

Все это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций —**психотерапевтической**, снятия стресса и усталости, а также ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту положительных эмоций.

#### **Благоприятный климат:**

- Способствует гармонии;
- Снижению остроты возникающих конфликтов;
- Снятию стрессовых состояний;
- Реализации личностного потенциала каждого члена семьи.

Если внутрисемейные взаимоотношения построены на любви, поддержке и на взаимоуважении членов семьи, то ребенок такой стиль общения переносит и в среду своих сверстников, в свою будущую семью, в любовь к своим детям и вашим внукам.



# Как создать благоприятный психологический климат в семье?

**1) умение владеть собой** (Помните, что Вы сами творите свое состояние, источником всех ваших эмоций, хороших или отрицательных, являетесь именно Вы.

Попробуйте понять причину того или иного поведения ваших домочадцев, постарайтесь понять их. Посмотрите на себя со стороны, поставьте себя на место любимого человека и только после этого реагируйте). - **злость и раздражение всегда приносят разочарования.**

**2) уважение друг к другу** (Уважайте интересы, мнение и уникальные особенности ваших родных. Помните, что все люди на Земле разные, поэтому каждый человек особенный.

Нельзя допускать оскорблений, жестокого обращения друг другу и особенно к детям.

Спрашивайте друг у друга мнение, согласие, советуйтесь между собой и с детьми, принимайте общие семейные решения, с которыми все будут согласны).

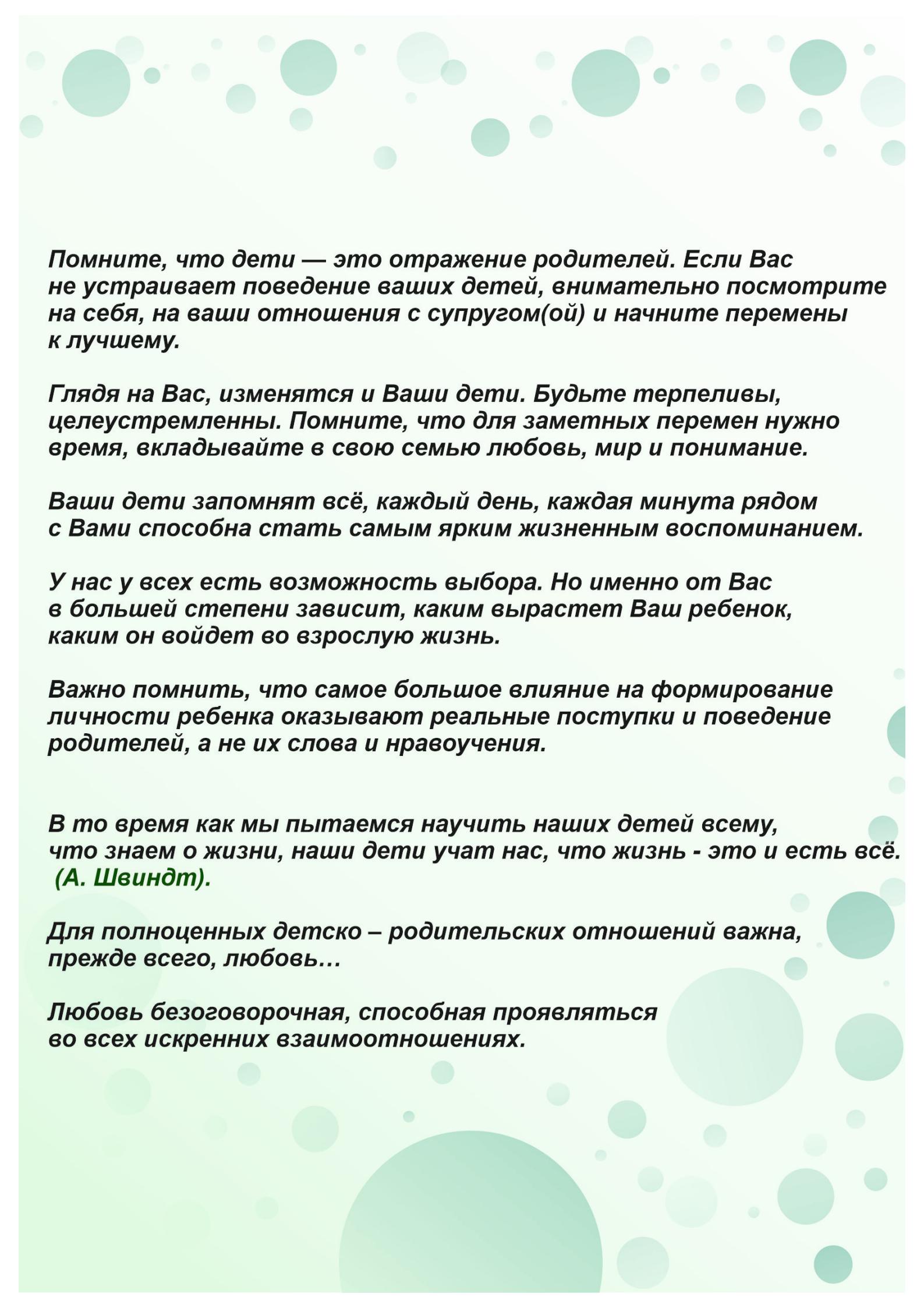
**3) внимание друг к другу** (Проводите время вместе всей семьей. Приходя домой, интересуйтесь настроением близких людей, положением дел. Делитесь сами своими чувствами, внимательно выслушивайте друг друга. Приготовьте ужин вместе, поужинайте за одним столом. Чтобы чувствовать себя любимыми, почаще обнимайтесь, целуйтесь)

**4) игры с детьми** (Каждый день уделяйте время для игр с ребенком, для общения с ним, старайтесь научить его чему-то новому или показать что-то такое, с чем он еще не знаком. Прогулки всей семьей на свежем воздухе.)

**5) поддержка** (Каждый день мы сталкиваемся с трудностями, неудачами, препятствиями. И очень важно поддерживать друг друга, помогать, придавать уверенности в завтрашнем дне и вместе идти к намеченной цели. В случае неудач не ругайте своих любимых, поймите их чувства, не оставайтесь равнодушными и безразличными к переживаниям друг друга)

**6) откажитесь от вредных привычек** (Алкоголь разрушает жизни как минимум трех поколений. Это вы, ваши дети, ваши внуки. Алкоголь губит физическое и психическое здоровье абсолютно всех.

Радоваться жизни, любить друг друга, растить здоровых детей, добиваться успехов возможно без алкоголя.)



**Помните, что дети — это отражение родителей. Если Вас не устраивает поведение ваших детей, внимательно посмотрите на себя, на ваши отношения с супругом(ой) и начните перемены к лучшему.**

**Глядя на Вас, изменяются и Ваши дети. Будьте терпеливы, целеустремленны. Помните, что для заметных перемен нужно время, вкладывайте в свою семью любовь, мир и понимание.**

**Ваши дети запомнят всё, каждый день, каждая минута рядом с Вами способна стать самым ярким жизненным воспоминанием.**

**У нас у всех есть возможность выбора. Но именно от Вас в большей степени зависит, каким вырастет Ваш ребенок, каким он войдет во взрослую жизнь.**

**Важно помнить, что самое большое влияние на формирование личности ребенка оказывают реальные поступки и поведение родителей, а не их слова и нравоучения.**

**В то время как мы пытаемся научить наших детей всему, что знаем о жизни, наши дети учат нас, что жизнь - это и есть всё. (А. Швингт).**

**Для полноценных детско – родительских отношений важна, прежде всего, любовь...**

**Любовь безоговорочная, способная проявляться во всех искренних взаимоотношениях.**

# **МОЛОДАЯ СЕМЬЯ**



## Адаптация в браке

Одним из важных условий адаптации в браке является способность быть психологически гибким.

Каждый человек привыкает к своему укладу жизни, к своим привычкам, пока он живет один. Чем сильнее он привязан к своему стилю жизни, тем сложнее ему что-то менять в супружестве.

Способность к изменению и принятию новых условий является фактором совместимости, внутренней возможностью человека принимать другие правила игры, которые возникают в супружеских отношениях.

Часто в первые годы брака яркие чувства помогают супругам справиться с новым этапом в жизни. Им кажется, что все прекрасно, легко и безоблачно.

## Какие основы важно закладывать в первые годы семейной жизни, чтобы брак был счастливым?

Очень важно оберегать друг друга от негативных эмоций, которые не имеют отношения к супружеским отношениям. Это, безусловно, кропотливая работа — надо научиться рассказывать, к примеру, о ситуации на работе, не включаясь в нее эмоционально. Человек приходит с работы, заряженный определенными эмоциями, и невольно транслирует их на партнера.

Женщине очень важно чувствовать, в каком состоянии муж пришел домой, не вторгаться в его пространство до тех пор, пока он сам этого не захочет, не предъявлять претензии с порога. Если мужчина устал и раздражен, он не может сразу избавиться от переполняющих его эмоций, не настроен на беседу — важно понять, что сейчас стоит оставить его в покое и позволить ему справиться с эмоциями. Нужно научиться не принимать настроение партнера на свой счет, давать ему возможность "напитаться" атмосферой дома — посмотреть телевизор, спокойно поесть. Потом, скорее всего, он сам поделится с вами своими новостями. Тогда вы получите от мужа и внимание, и ласку.

Женская психика более мобильна, чем мужская, лучше приспособлена к переключению из одного состояния в другое. Это великая наука — создание домашней атмосферы, чтобы всем было хорошо. Если человек может пожертвовать своими желаниями на время и пережить то, что он недополучил от отношений сегодня, при этом своим поведением обеспечить другому человеку комфортную атмосферу, потом благодарный супруг за это воздаст.

## Если у супруга после свадьбы остались собственные интересы, которые могут не совпадать с интересами «второй половинки», как на это правильно реагировать?

Во-первых, нужно понимать, что другой человек не похож на вас — это естественно и нормально. Он не всегда хочет делать то, что хотите делать вы, и как бы люди ни были близки, они никогда не будут одинаковыми. И вам тоже часто не хочется делать то, что хочется делать партнеру. Оптимальный вариант отношений — когда люди дают друг другу возможность оставлять за собой собственное пространство.

Эта внутренняя свобода и личное пространство создают у партнера ощущение, что его понимают, что он может быть таким, какой он есть, и его принимают такими.