

Как сохранить семью

Построение взаимоотношений между двумя людьми складывается из проявленных чувств, любви, доброты, заботы, уважения, поддержки, каких-либо важных поступков, приятных воспоминаний и из всего того, что можно взять с собой в «семейный полет» и в трудные минуты опереться. Некоторые наивно думают, что взятого с собой изначально будет достаточно на многие километры жизни. А может, стоит снять «розовые очки», перестать жить иллюзиями и задуматься, а достаточно ли того, что есть сейчас в моих отношениях? Хватит ли на километры жизни нескольких воспоминаний, поступков, впечатлений и эмоций?

Чтобы сохранить отношения такими, которые позволят вам комфортно жить:

- Поймите, что супруг (супруга) в семье – самый близкий для вас человек, отец, мать ваших детей. Поэтому уважайте себя и другого.
- Учитесь выражать свои чувства грамотно. Выражение чувств – это одно из важных условий гармоничных отношений. Чувства нужно выражать правильно: не копите обиды, сразу говорите о них. Это устраняет накопление отрицательных эмоций и предупреждает эмоциональную холодность. Кто-то считает, что накричать на партнера – это тоже выразить свои чувства. Давайте называть вещи своими именами: крик – это агрессия. Если вы хотите построить хорошие отношения, учитесь говорить спокойно.
- Старайтесь не делать замечания друг другу и не выясняйте отношения в присутствии других.
- Интимная, сексуальная сфера супругов – важная часть жизни, поэтому постарайтесь избегать упреков в отношении близкого для вас человека.
- Умейте слушать и слышать партнера. Умение слушать – очень важное качество. Ведь как иначе мы сможем узнать о том, что чувствует наш любимый человек, что ему интересно, что он хотел бы изменить в своей жизни. Как слушать? Конечно искренне, т.е, глядя в глаза, не отвлекаясь. Будьте внимательны к словам, чувствам партнера.
- Старайтесь поддерживать своих близких в начинаниях и делах, хоть иногда это может показаться вам неинтересным. Относитесь к увлечениям супруга с уважением. В отношениях каждый имеет право на самореализацию и раскрытие своих творческих способностей.
- Путь к решению в любой сложной ситуации прокладывается с установления доброжелательной обстановки. И действительно, только в этом случае партнеры могут «услышать» друг друга. И первое, что лучше сделать, провести анализ того, чем вы сами способствовали созданию сложившейся ситуации, и что можете сделать для ее изменения.

Информация подготовлена психологом отделения помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, Карповой Е.С.

Кто прав, кто виноват?

По соседству жили две семьи. В одной из них супруги постоянно ссорились и выясняли отношения, а в другой всегда царили любовь, взаимопонимание и тишина. Строптивая хозяйка никак не могла понять, как соседи умудряются жить без скандалов. В душе она завидовала им. Однажды женщина попросила мужа сходить к соседям и выяснить, почему в их жизни все гладко.

Мужчина отправился к соседнему окну и аккуратно заглянул в дом. В комнате он увидел хозяйку. Она вытирала пыль. В этот момент зазвонил телефон, и женщина второпях поставила дорогую вазу на край стола. Через несколько минут в комнату вошел ее муж. Он не заметил вазы и зацепил ее. Дорогая вещь упала на пол и рассыпалась на осколки.

И тут сосед подумал: «Ну вот сейчас начнется скандал!». Но к его удивлению женщина подошла к супругу спокойно сказала: «Извини меня милый! Я виновата: я неаккуратно поставила вазу!» На что супруг ответил: «Это ты меня извини, дорогая! Я виноват, что не заметил ее!». Вернулся сосед домой расстроенный. Жена у него допытывается про секрет семейного благополучия. А муж ей отвечает: «Понимаешь, все дело в том, что у них в семье все виноваты, а у нас все правы».