

## Способы укрепления семейных отношений

### 5 идей для укрепления семьи

#### 1. Создавайте ритуалы

Ужин за общим столом (все друг друга ждут!), воскресная прогулка по особенному маршруту, вечернее чтение вслух: ритуалы объединяют и дают чувство надежности, защищенности.

#### 2. Говорите друг другу комплименты

Кажется: уже столько раз повторяла ему о том, какой он молодец, зачем говорить снова? Но ведь нам тоже постоянно нужно одобрение партнера! Не уставайте напоминать любимому о его достоинствах. Ему это никогда не надоест.

#### 3. Устраивайте праздники без повода

Зачем ждать календарных праздников, если можно придумать свои? Например, День первого поцелуя или Праздник оптимиста? И не обязательно, чтобы они повторялись. Праздник дарит ощущение свободы от быта.

#### 4. Делайте что-то вместе

Конечно, пиццу проще заказать, но если вы приготовите ее всей семьей, то не только вкусно поедите, но еще и весело проведете время. Ищите дела, которые будут интересны и детям, и взрослым!

#### 5. Принимайте гостей

Перед приходом людей в дом семья мобилизует свои силы. Сам факт того, что у вас будут гости, настраивает на праздник. Прием гостей – это совместная акция, в которой задействован каждый член семьи.

#### *Комментарий психолога:*

*Татьяна Аржанникова, психолог-консультант, (098) 222-94-30,  
www.lightway.com.ua*

#### **Откажитесь от стереотипов!**

Многие люди считают, что отношения в семье разрушают противоречивые взгляды партнеров. И стоит прийти к консенсусу, как все станет на свои места. Но так ли это? Вы можете научиться достигать компромиссов в бытовых мелочах и других непринципиальных вопросах.

Но если между вами действительно имеются серьезные разногласия (например, по поводу воспитания детей, отношения к деньгам, работе и т. д.),

то чаще всего каждый останется при своем мнении – и при этом вы можете оставаться счастливой и крепкой семьей!

Я знаю, это звучит фантастически. Но мнения и отношения – не одно и то же. Вы можете любить друг друга, придерживаясь диаметрально противоположных точек зрения на некоторые вопросы, – одно не исключает другое. вспомните, когда ваши отношения только начинались, то иная точка зрения воспринималась вами позитивно. Потому что на первом месте были именно отношения! Это все равно что болеть за разные футбольные команды или слушать разную музыку. Поставьте свою любовь выше разногласий! Проблемы в браке появляются не тогда, когда вы смотрите на какой-то предмет с разных сторон, а тогда, когда вы отдаляетесь друг от друга, скрываете свои истинные чувства, становясь чужими.

**Стоп! Этого делать не стоит!**

Как ни крути, а разногласий в семейной жизни не избежать. Но кое-каких вещей в споре лучше не делать!

- **Не вспоминай старые обиды.** Их время уже ушло. Если ты не нашла в себе сил обсудить их сразу, то сейчас это уже неуместно. Забудь о них! Сконцентрируйся на настоящем.
- **Не вызывай в другом чувство вины.** Обвиняя супруга или детей, ты подорвешь в них чувство уверенности в себе, но ни на шаг не приблизишься к решению конфликта. Это обычная манипуляция!
- **Не делай то, за что потом будет стыдно.** Когда охватывает гнев, обидные слова так и вертятся на языке. И лучше его прикусить. Потому как несколько оскорбительных слов, брошенных в пылу, могут разрушить то, что строилось годами.
- **Не спорь ради спора.** Всегда помни о своей цели: чего ты, собственно, добиваешься? Может, ты ссоришься с любимым потому, что устала и плохо себя чувствуешь, а вовсе не потому, что он не купил хлеба?
- **Не выноси конфликт на люди.** Все, что происходит в вашей семье, касается только вас двоих. Ни родственники, ни друзья, ни случайные попутчики не могут быть свидетелями конфликта. Любые проблемы выясняйте наедине. И не при детях! Потому что ссоры родителей жестоко травмируют их психику.

**Исправляем ошибки**

<b>Вредит браку</b>	<b>Развивает отношения</b>
Критиковать человека в целом: «Ты плохой!»	Критиковать конкретный поступок: «Ты поступил неправильно!»
Развивать в нем чувство вины,	Думать и договариваться, как в

акцентируя внимание на вреде от его проступка.	дальнейшем избежать подобного.
Сравнивать свою половину с другими.	Подчеркивать индивидуальность.
Заставлять оправдываться.	Решать вместе, как изменить ситуацию.
Начинать разговор с плохого.	Сначала говорить о позитиве, потом о том, что хотим улучшить.
Причину всех проблем в браке искать в одном человеке (все равно – в себе или в партнере).	Понимать, что в любом конфликте виноваты оба. Но нужно иметь смелость брать ответственность на себя.