

# КАК ИЗБЕЖАТЬ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ (рекомендации родителям)

Создать семью просто, гораздо больших сил, затрат и умений требуется, чтобы сохранить её. Очень важно за бытовыми проблемами и суетой повседневной жизни не растерять любовь, нежность и теплоту. Психологи предлагают пять правил, которые помогут сохранить любовь, мир и спокойствие в вашей семье.

## ПРАВИЛО ПЕРВОЕ.

Постарайтесь избегать в общении с детьми следующих фраз: «Я тебе тысячу раз говорил...», «Сколько раз тебе повторять...», «Ты стал таким невнимательным (грубым, равнодушным и т.д.)», «Все люди (такие-то так-то себя ведут), а ты...», «О чём ты только думаешь?..», «Неужели трудно запомнить, что...»

И как можно чаще произносите: «Ты у меня самый ...(умный, красивый, сильный, внимательный)...», «Ты у меня молодец», «С тобой так легко!!», «Ты меня всегда правильно понимаешь», «У меня ближе и родней тебя никого нет...», «Как я тебе благодарен за...», «Я бы никогда не сумел 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 обидны и почему незаслуженны.

## ПРЕВИЛО ТРЕТЬЕ

Стремитесь к совместной деятельности с детьми, к общей увлечённости чем-то (спортом, искусством). Просто необходимы совместные действия, но без критики друг друга!

## ПРАВИЛО ЧЕТВЁРТОЕ

Находите в окружающих людях как можно больше доброго, интересного, привлекательного и как можно чаще говорите о них хорошее. И ни при каких условиях в присутствии окружающих не говорите о своих детях плохих слов, не осуждайте их и не высказывайте негативных эмоций.

## ПРАВИЛО ПЯТОЕ

Когда у людей не всё получается или получается не так, как хочется, они пытаются скрыться от проблем, занижают требовательность к себе. Развивайте в своих детях взрослую часть личности. Ведите активный образ жизни: больше общайтесь с разными людьми, заводите новые знакомства, проводите вместе отпуска, путешествуйте, обсуждайте книги. Всё это развивает человека и заставляет почувствовать вкус взрослой, самостоятельной жизни.

Любите друг друга, берегите друг друга, и ваша семья будет по-настоящему счастливой и благополучной.