

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

❖ **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»*.



Государственное казенное учреждение
Ямало-Ненецкого автономного округа «Социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних «Доверие» в муниципальном образовании город Салехард»



«Счастье - быть вместе»

ГКУ ЯНАО «СРЦН «Доверие» в МО г.Салехард
ул. Патрикеева, д.25, тел. 8(34922)4-03-03, 4-44-53
e-mail: doverie.slh@dszn.yanao.ru

Отделение психолого-педагогической помощи
ул. Матросова, д. 36, кв.61, тел. 8(34922)9-91-39(доб. 554)