

Дом, каким бы он ни был скромным, маленьким, для любого члена семьи должен стать самым дорогим местом на земле.

Он будет наполнен такой любовью, таким счастьем, что как бы далеко человек потом ни странствовал, сколько бы лет ни прошло, его сердце будет тянуться к родному дому, где каждый найдет поддержку и понимание.

Лайф-хаки семейной жизни от современных психологов

- **Жить отдельно, хотя бы в первое время. И почему.**
- **Узнать у мужа/жены видение “идеальной семьи”, рассказать о своем видении, найти точки соприкосновения.**

Лайф-хаки семейной жизни от современных психологов

- **Не припоминайте прошлых ошибок, обид. Человеку свойственно ошибаться, но он может и меняться. Оставьте обиды в прошлом.**

Лайф-хаки семейной жизни от современных психологов

- **Не критикуйте в присутствии других.**
- **Не пытайтесь перекроить личность другого человека на свой лад (при этом проблему можно обсуждать)**

Лайф-хаки семейной жизни от современных психологов

- **Не выпрашивайте любовь. Ведите себя достойно, сохраняйте самообладание.**

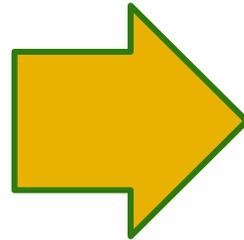
- **Не ставьте в пример других, другие семьи (грех зависти).**

Лайф-хак: не допускать
вербальную агрессию:

- **Не ехидничайте и не высмеивайте.**
- **Не упрекайте родственниками. Это вербальная агрессия, направленная уже на весь род, на всю семью, а не только на одного конкретного человека.**

Трудности первого года совместной жизни.

Проблема



РЕШЕН
ИЕ

№1 трудность первого года

**Разрушаются иллюзии
в отношении друг друга.**

Что делать?

Понять, что у **каждого** из людей **есть** **недостатки**.

Надо **обратить** и **удерживать** **внимание** на том **хорошем**, что **есть** в другом человеке, а не **всматриваться** в его **ошибки** и **просчеты**.

Вспомните о своих **собственных** **недостатках** и **постарайтесь** от них **избавиться**.

№2 трудность первого года

**Стремление сохранить
добрачный стиль
отношений.**

Со стороны мужа:

У мужчин может сохраняться потребность встречи с друзьями в прежнем объеме.

Молодая жена в этом случае чувствует себя брошенной и ненужной, сильно страдает от этого.

Что делать мужу?

Становясь главой семьи, мужчина налагает на себя обязанность быть внимательным ко своей второй половинке. Ему уже нельзя забывать о жене, постоянно оставляя ее одну дома.

Помните, что Вы уже «не мальчик, но муж»

Что делать жене?

Деятельно проявлять свою любовь к мужу, чтобы ему хотелось быстрее вернуться домой. Если она будет критиковать его друзей и постоянно устраивать скандалы, то вряд ли мужу захочется вернуться в такой дом. Может ему после напряженного рабочего дня хочется побыть в тишине и с теми, кто его понимает?

№2 Стремление сохранить добрачный стиль отношений

Со стороны жены:

**Жена часто ждет от мужа
дальнейших объяснений в любви.
Женщина начинает опасаться, что
муж стал ее меньше любить.
Мужчина не понимает
настороженного взгляда жены: ведь,
“я же взял её замуж, значит люблю”.**

Что делать?

Запомнить:

«Мужчине прежде важно, что происходит, а женщине – **как к ней относятся.**»

Мужу обязательно **надо говорить женщине добрые слова** и оказывать ей знаки внимания.

Но и жене надо понять, что нельзя требовать от мужа **бурного** выражения чувств.

№3 трудность первого года

Гипертрофия мелочей.

Это когда неестественно
сильно раздражают мелочи
в поведении другого.

Что делать?

Когда один человек любит другого, он ему многое прощает.

Надо научиться любить, тогда нетрудно будет закрывать глаза на досадные мелочи, или хотя бы не портить из-за них настроение другим и себе.

«Любовь покрывает множество грехов» (1 Пет. 4, 8)

№4 трудность первого года

Монотонность семейной жизни.

Появляется ощущение однообразия и монотонности семейной жизни, может возникнуть ощущение усталости или скуки (“как всё надоело”)

Что делать?

Есть простор для творчества. Не вымучено, а с радостью, осознав, что скоро должен прийти ваш любимый человек, которому будет приятно почувствовать, что его здесь ждут. А можно навести порядок вместе, подзадоривая друг друга, подстраивая при уборке добрые сюрпризы. И так в каждом деле в семье. Главное – состояние нашей души, умение любить, без которого трудно быть любимым. Традиции...

**Как избегать и разрешать
конфликты в семье?**

Позитивные тактики разрешения конфликтов

- **Активное слушание** (внимательное выслушивание со спец. ответными фразами)
- Учитесь разговаривать **спокойно**, **исполняться терпением** при обсуждении семейных проблем;
- Подчеркивать **общность** с партнером и **его значимость** для Вас
- Сохранять **уважительное отношение** к личности
- Избегать деструктивных тактик (в том числе **игнорирование**, принижение партнера, проявление **эгоизма**)

Активное слушание

- **Уточнение** — показывает, что вы понимаете чувства и мысли супруга.
- **Развитие мысли** — попытка слушателя подхватить и продвинуть далее ход основной мысли.
- **Сообщение о восприятии** — слушатель сообщает своё впечатление о беседе, например, «Эта тема очень важна для нас».

Активное слушание

- **Парафраз** — краткий повтор сказанного. Даёт супругу ощущение понимания, и он слышит, как его слова звучат со стороны. Парафраз помогает подвести итоги.
- **Сообщение о восприятии себя** — сообщение об изменениях в своём собственном состоянии в результате слушания. Например, «Мне очень больно это слышать».

**Если конфликт связан с объективными обстоятельствами,
то**

- **следует винить ситуацию, а не друг друга;**
- **следует сопереживать супругу (встать на его позицию, понять его сложности);**

Если конфликт связан с объективными обстоятельствами, то

- **нужно составить конкретный план действий для совместного изменения возникшей ситуации;**
- **смело и вместе принять, что вы сами отвечаете за нахождение наилучшего выхода из ситуации.**

Быть беспристрастным к себе (в чем я виноват, что я могу сделать?)

Понять, что изменение своего характера нужно прежде всего для тебя самого. Грех, который мы совершаем, направлен в первую очередь против нас самих.