

Счастливая семья

Институт брака
переживает кризис
повсюду, вплоть до
Страны восходящего
солнца, где раньше
разводы были не
приняты.



Джон Готтман – профессор
психологии Университета
Вашингтона в Сиэтле.

Позиция Джона Готтмана,
считающего, что дружба – это
залог стабильного удачного
брака.



- Разработал кодовую систему SPAFF (от англ. specific affect – специфический аффект)

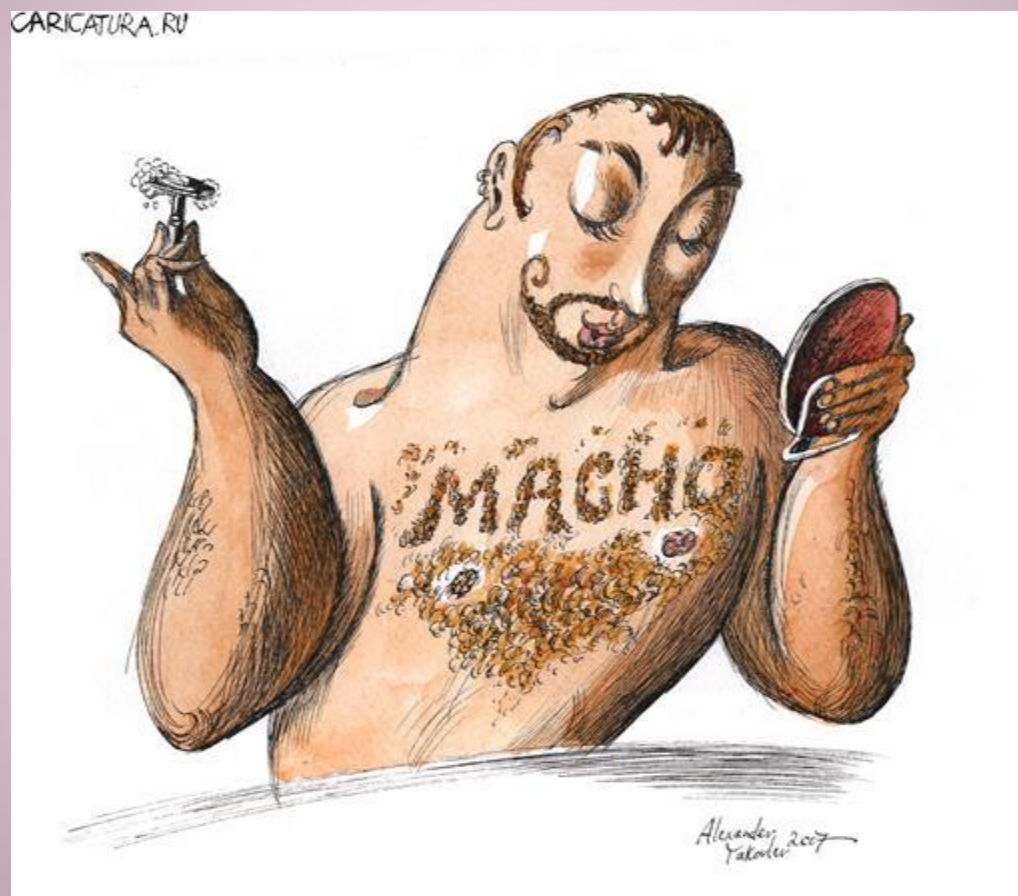
Открыл лабораторию по
исследованию любви «Love
Lab»



- Многие хотят изменить партнера, что практически не возможно, учитывая разницу в мировоззрении и семейных ценностях. В успешных парах партнеры принимают друг друга со всеми достоинствами и недостатками. О 100% откровенности в счастливом браке речи нет.

- Самый важный фактор – это крепкая дружба, она – основа стабильных отношений. По мнению Готтмана, партнеры должны найти некий общий смысл в отношениях: каждый из них обязан поддерживать желания и надежды другого и посвящать его в собственные мечты.

Пылесос и посудомоечная машина делают из мужчины мачо!



7 советов доктора Готтмана

- **НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ**

Чувствуя, что с браком что-то не так, среднестатистическая пара предпочитает подождать 6 лет, прежде чем обратиться к специалистам за помощью. Примерно половина всех браков распадается через 7 лет.

- **«ФИЛЬТРУЙТЕ» СВОИ ВЫСКАЗЫВАНИЯ**

Пары, которые стараются поменьше критиковать друг друга, обсуждая острые вопросы, чувствуют себя более счастливыми.

- **ЗЗАГОВАРИВАЙТЕ О ПРОБЛЕМЕ АККУРАТНО**

Многие споры начинаются с претензий, или с критики. Это верный способ погрязнуть в эмоциях, обсуждая давние обиды и дела давно минувших дней, и таким образом лишить себя надежды на конструктивное решение проблемы.

- **ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К ЖЕЛАНИЯМ ПАРТНЕРА**

Настоящее партнерство возможно только тогда, оба супруга способны пойти навстречу друг другу. Обычно это хорошо получается у женщин, но и мужчинам не повредит овладеть искусством компромисса.

Например, муж должен быть готов изменить свои планы по просьбе жены. В противном случае, он здорово рискует своим браком.

- **НЕ БОЙТЕСЬ ЗАВЫШАТЬ ПЛАНКУ**

Удачными становятся браки, в которых партнеры с самого начала отказываются терпеть пренебрежительное отношение к себе. Чем ниже уровень терпимости к подобному поведению партнера, тем счастливее будет пара.

-

- **УЧИТЕСЬ ЗАКАНЧИВАТЬ СПОР, ПОКА СИТУАЦИЯ НЕ ВЫШЛА ИЗ-ПОД КОНТРОЛЯ**

Научитесь отступать и помните, что ссоры в браке напоминают иногда словесное айкидо: для того, чтобы победить, иногда стоит уступить. Супругу нужно постоянно демонстрировать, что вы уважаете его чувства и цените то, что он делает. Используйте фразы «Я признательна и хочу поблагодарить тебя за...», «Я понимаю, как тебе нелегко», «Это наша общая проблема». Если спор переходит в ссору, возьмите таймаут на 20 минут. Вернитесь к обсуждению, когда оба будете готовы обсудить вопрос в спокойном состоянии.

- **ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ**

В счастливом браке супруги, обсуждая проблемы, говорят друг другу в 5 раз больше приятных вещей, чем неприятных

-

- Настоящее партнерство возможно только тогда, оба супруга способны пойти навстречу друг другу.

