Как сохранить семью и сделать ее счастливой

Мир быстро меняется, и если раньше роли мужчины и женщины в семье жестко диктовались культурой, то в современном обществе нет ничего жесткого: не только семейные, но и другие социальные роли меняются на ходу. Поэтому, супругам нужно выработать свой стиль взаимоотношений и способ распределения ролей, подходящий им обоим, прежде всего, с помощью спокойных и уважительных разговоров друг с другом. Каким бы ни было распределение ролей в каждой конкретной семье, всем пойдет на пользу изобретение и внедрение особых семейных ритуалов. Например, назначайте время от времени свидание друг другу где-нибудь вне дома. Не пренебрегайте встречами с друзьями, участием в праздничных событиях. В конце концов именно от вас зависит, какой будет ваша семейная жизнь...

1. Видеть в другом человека

Главная причина многих семейных конфликтов связана с тем, что мы постепенно перестаем видеть в своей половине личность, начинаем относиться к ней, как к набору приятных и полезных для нас функций. Когда в выполнении этих "должен-не должен" происходят сбои, мы злимся и негодуем. Постепенно мы перестаем замечать и ценить лучшие черты нашегосупруга(супруги), из-за которых мы, собственно говоря, его (ее) и полюбили. И здесь таится серьезная опасность утратить видение целого, которое вовсе не такое уж плохое. К тому же, если постоянно думать только о негативных чертах, позитивные могут просто стереться из памяти. Но так же, как тяжелые периоды жизни не отменяют счастливых, так и плохие черты нашего партнера не отменяют хороших.

2. "...Друг другом восхищаться".

Стратегия счастливой семейной жизни номер один: не забывайте о хорошем, что связано с супругом (супругой), культивируйте в себе позитивные мысли о нем (ней).. Когда это войдет в привычку, вы наверняка обнаружите разительные изменения к лучшему в ваших отношениях, особенно если не будете держать свои позитивные мысли при себе. Ведь все любят, когда их хвалят и восхищаются ими, особенно, если это делается искренне.

3. Понять себя

У каждого из нас есть набор неосознанных ожиданий и предположений по поводу наших взаимоотношений с супругом (супругой). Они складываются постепенно, и на это очень влияет семья, в которой мы выросли. Еще одна из самых распространенных ошибок — не выражать свои вполне осознанные желания в ясной форме, а подспудно рассчитывать на то, что партнер сам о них догадается, чего практически никогда не происходит. Когда же наша фрустрация доходит до критической точки, эти желания выплескиваются в агрессивной, атакующей форме. Разорвать этот замкнутый круг может честный самоанализ и осознание каждым из супругов своих желаний и потребностей, связанных с браком. Каждому из них надо научиться выражаться ясно и открыто, но так, чтобы не провоцировать в партнере защитную реакцию.

 4. Искусство правильного спора

Решающий фактор семейного благополучия — то, как вы спорите друг с другом.. Правильно спорить трудно, но вполне возможно. В конце концов все мы умеем более или менее нормально обсуждать спорные вопросы с коллегами по работе или соседями. Семейный конфликт разрешается гораздо более удачно и плодотворно, если супруги концентрируют свое внимание не на сути спорного вопроса, а на своих эмоциях, связанных с ним. Эту задачу можно решить с помощью таких тактических приемов:

\*Ограничить время спора. Для начала договоритесь отводить не более 15 минут подряд на любой спор с условием вернуться к этому обсуждению позже, если не укладываетесь в срок

\*Сохранять спокойствие. Старайтесь обуздать первый порыв гнева и обходиться без прямой критики личности. Здесь тоже нельзя полагаться на чувства и следует опираться на объективные физические показатели, прежде всего частоту пульса. Замеряйте пульс в начале разговора и проверяйте его через каждые пять минут. Как только он повысится больше чем на 10% (примерно на 8—10 сердцебиений в минуту), берите тайм-аут не меньше чем на 20 минут.

 \*Снять оборону. Умение слушать и говорить, не занимая оборонительную позицию, снижает риск эмоционального переполнения. Внимательно слушайте то, что вам говорят, и не домысливайте того, чего не говорят.. Ваша задача понять чувства партнера, принять их как законные, даже если вы не можете их разделить.

\*Выражать понимание. Изучая семейные конфликты, психологи пришли к неожиданному выводу, что в большинстве случаев супругам нужно не решение волнующей их проблемы (они знают, что не все проблемы решаются), а ее понимание. Поэтому нет ничего важнее выражения эмпатии — сочувствия, умения видеть вещи с точки зрения другого. Для начала признать свою ответственность за конфликт ,извиниться, отдать должное партнеру...

\*Следовать правилам хорошего тона. В процессе обсуждения надо как можно спокойнее, короче и яснее описать, что происходит с вашей точки зрения. Высказывать претензии лучше со слов "я", "мне", "меня". Выражайте свои мысли четко и будьте предельно вежливы. Ваша речь должна носить позитивный характер. Не забывайте применять вошебные слова и словосочетания:"пожалуйста", "мне кажется, было бы неплохо", "мне было бы очень приятно, если бы".

\*Постоянное обучение. Нужно овладеть навыками общения и взаимопонимания в такой степени, чтобы они не улетучились даже во время обсуждения самых горячих и болезненных тем.

\*Оцените свои претензии. Попробуйте более критично отнестись не к партнеру, а к своим претензиям. Может, они чересчур завышены, а то и просто невыполнимы? Может, в вас говорит желание подогнать его под некий стандарт, в который он просто не может втиснуться?

 \*Быть друзьями. Всем нам нужен партнер, который всегда может оказать эмоциональную поддержку, близкий друг, помощник, родственная душа... Быть хорошими друзьями нужно уметь. Чтобы научиться этому искусству, годятся такие приемы.

- Говорить друг другу приятные вещи, оказывать знаки внимания — прежде всего в мелочах, ведь из них состоит наша жизнь.

- Знать о партнере все —до мелочей (что любит, что не любит, что в жизни оставило особенный след, что происходило в детстве и т. п.) и внимательно слушать.

- Ввести традицию каждый вечер получаса рассказывать друг другу о событиях минувшего дня, проблемах на работе, о родственниках, друзьях. Это избавляет супругов от "привычного невнимания", превращающего их в случайных попутчиков. Важно заметить, что в конфликтах с окружающими следует всегда принимать сторону своего партнера — даже когда он явно не прав. Дружба демократична — никто из супругов не должен претендовать на узурпацию власти.

Не жалейте своего времени для любимого человека, прощайте его за боль и слезы, за ложь и страдания, но научитесь ценить то, что только благодаря ему, любовь рождается, живет и заставляет своего обладателя жить дальше.