



5 СОВЕТОВ ДЛЯ РЕШЕНИЯ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ.

**Г Б О У Республики Крым»Крымская гимназия –
интернат для одарённых детей»**

Кл руководитель: Шипкина В.П.

ОТ ПРОБЛЕМ НЕ УБЕЖАТЬ.

- Разглядывая любые свадебные фотографии, мы всегда увидим двух молодых счастливых людей. Но вряд ли кто-то из них в тот момент по-настоящему представлял, что такое семейная жизнь. Как правило, в браке соединяются два разных человека по воспитанию и личностным чертам. И в большинстве пар уже на исходе медового месяца супруги подавляют в себе первые признаки недовольства.



- Нет ни одной супружеской пары, у которой было бы всё и всегда идеально. Причин для ссор между супругами, к сожалению, не мало. Даже в тех союзах ,которые были созданы под действием сильной и светлой любви, всё равно появляются серьёзные проблемы во взаимоотношениях. Это может происходить по разным причинам: из-за неверного распределения ролей в семье, различия во взглядах на жизнь, вмешательства родителей одного или обоих супругов в дела своих взрослых «детей» и прочее.

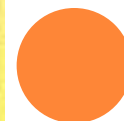


ВСЕГДА УВАЖАЙТЕ ДРУГ ДРУГА.

- Важно не только понимать причины конфликта, но и уметь правильно его решать. Если с самого начала семейной жизни обоим удастся приучить себя во время выяснения отношений сохранять друг ко другу уважение, это будет очень большим преимуществом. Никогда не позволяйте себе унижать и оскорблять своего супруга. Даже в минуты обиды и злости приучите себя помнить, что ведь ещё совсем недавно это был самый дорогой для вас человек.



- В желании «утопить» другого человека не видит, как «тонет» сам. Это война без победителя! Цель решения конфликта- не доказать в споре свою правоту, а попытаться вместе найти и установить причину, спровоцировавшую конфликт. Помните, что испытывать друг ко другу уважение при наличии постоянной взаимной критики будет практически не возможно. Критика-это эффективное средство по искоренению взаимного уважения. Поэтому приучайтесь не судить, а понимать друг друга.



ГОВОРИТЕ НЕ ЗАМАЛЧИВАЙТЕ.

- Общение в браке – это то, что укрепляет взаимоотношения. Но говорить необходимо не только о хорошем, но иногда и о негативном. Чтобы нейтрализовать семейные ссоры, нужно привыкнуть к обсуждению со своим любимым человеком всех неприятных моментов и трудностей. На первых порах это может быть достаточно сложно. Но пусть это станет для вас правилом. После того, как произошёл конфликт, сделайте всё от себя зависящее, чтобы разговор состоялся. Никогда не начинайте разговор, если вас обуревают эмоции. Постарайтесь успокоиться, только потом приступайте к беседе. Найдите для разговора достаточно времени и подходящее спокойное место. Говорите по очереди, не перебивая друг друга.



- Дайте возможность друг другу высказаться сполна. Постарайтесь «услышать» свою половинку. Когда вы с супругом (супруга) говорите, будьте внимательны к каждому слову и не обдумывайте в этот момент, что вам сказать в противовес. Всё это может разрешить конфликт. А вот замалчивание общих проблем – прямая дорога к постоянному непониманию.



ИМЕЙТЕ «КОРОТКУЮ» ПАМЯТЬ.

- После того, как конфликт был решён и виноватая сторона признала свою вину, попросив прощение, постарайтесь забыть об этом раз и навсегда. По настоящему простить обиду человеку - значит возобновить с ним отношения так, как будто он никогда вас не обижал. Поэтому категорически решите никогда не упоминать о давних обидах и ошибках друг друга. Как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними. Это заповедь для здоровых взаимоотношений.



ИДЁМ НА КОМПРОМИСС.

- Идти на компромисс- это значит уступать,учитывая не только свои интересы,но и рядом живущего любимого человека. Это также означает жертвовать своими привычками и интересами ради сохранения мира и любви.Вы не в силах изменить друг друга,поэтому там, где ваши интересы не сходятся, нужны компромиссы. Взаимные компромиссы помогают приспособиться и вполне комфортно уживаться с некоторыми недостатками друг друга.Для этого нужно смирение.Гордыня и себялюбие не позволяют уступать даже в мелочах, поэтому, по сути, они являются генераторами ссор и раздоров.



- Тем не менее, компромиссы должны иметь свою грань, за которую переходить нельзя. Например, когда вопрос касается не вкусов, предпочтений и привычек, а жизненных ценностей, совести и нравственности. В этом случае жизненные принципы не могут приноситься в жертву.



НЕКТО СПРАВЕДЛИВО СКАЗАЛ:

- «ОТНОШЕНИЯ СТАНОВЯТСЯ СЧАСТЛИВЫМИ НЕ ПОТОМУ, ЧТО ЛЮДИ ПОСТОЯННО ЛАДЯТ ДРУГ С ДРУГОМ, А ПОТОМУ, ЧТО ОНИ УМЕЛО ПРЕОДОЛЕВАЮТ ТЕ МОМЕНТЫ, КОГДА НЕ ЛАДЯТ»



ВЗАИМНЫЕ ПОДСКАЗКИ

- Мужчины по природе не могут досконально знать об элементарных потребностях женщины. Им нужно об этом рассказать. Приведём простой пример. Жена целый день себя плохо чувствовала. Дети шумели и не дали ей возможности хоть немного отдохнуть. Вечером муж приходит с работы и застаёт супругу измученной и рассерженной. Вначале он не может у неё допроситься, чтобы узнать, в чём дело. А затем вынужден выслушать целую тираду:» Я целый день себя плохо чувствовала, дети не давали мне покоя, а ты даже не позвонил и не сказал, как я!»



- -Но почему ты сама не позвонила мне и не сказала, что плохо себя чувствуешь? – удивлённо спрашивает муж.
- -Я ещё с утра себя нехорошо чувствовала, а ты этого даже не заметил!- продолжает раздражённо говорить жена.
- Усталый муж в недоумении уходит в другую комнату, хлопнув при этом дверью.



- Нужно понимать , что в трудные моменты мужья могут не проявлять достаточно внимания жёнам не потому, что они черствы и равнодушны. Дело в том, что они могут даже не подозревать, как себя правильно вести, чтобы успокоить своих жён. В результате отношения накаляются и оборачиваются ссорами и скандалами с взаимными упрёками и даже окорблениями



- ❑ Мудрая женщина найдёт в себе силы быть искренней. Она постарается открыть тайну своей элементарной потребности мужу. Ведь не так уж сложно сказать:»
Пожалуйста, подойди и обними меня. Именно сейчас я в этом сильно нуждаюсь!»
- ❑ Мужчинам не дано» читать» женские мысли, и это упрямый факт! Равно как и женщинам. Поэтому проговаривайте друг другу о своих чувствах и желаниях.



РАЗНЫЕ И ПОЭТОМУ СЧАСТЛИВЫЕ

- Молодым парам может казаться, что они почти во всём схожи, но это потому, что они ещё не достаточно друг друга узнали. Они создают свои семьи со своими индивидуальными представлениями о браке, которые получили в родительском доме. С разными характерами, привычками, взглядами на жизнь, они пытаются ужиться друг с другом, рассчитывая на полноценное счастье. Но многих постигает глубокое разочарование. Как правило, это происходит тогда, когда супруги не так пытаются строить между собой правильные взаимоотношения, как предпринимают безуспешные попытки изменить друг друга на свой лад.



- Сколько тогда разрушительной гордыни выходит наружу. Некоторые не сразу понимают, что своей разнообразностью они могут обогащать свои взаимоотношения. Ведь есть вещи, которые ни один из нас не мог бы познать в одиночку. Когда это начинаешь осознавать, тогда появляются все шансы, чтобы построить по-настоящему счастливый брак.



- Я видел сегодня седую старушку
- В автобус войдя, она села со мной.
- Косынку заправив рукою за ушко,
- Она телефон свой достала чудной.
- Обычный мобильный серого цвета,
- И пара царапин мелких видна.
- Но необычным в нём было не это,
- Меня удивила надпись одна.



Старость может быть благородной.

- На экране его загорелось:»любимый»
- И фото седого , в очках, старика.
- Она,подняв трубку, ответила:»милый !
- Доктор сказал, поживу я пока...
- Я села в автобус, уже близко к дому,
- Не нужно, не вздумай, обед не готовь!»
- И пусть кто-то мыслит сейчас по-другому,
- Но я был уверен, что видел любовь.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

□ По материалам психолога Олеси Верещак

