

8. Стойко переносите финансовые затруднения, не критикуйте мужа и не упрекайте его, лучше морально поддержите, постарайтесь вселить в него уверенность в успехе.

9. Интересуйтесь делами мужа, вникайте в его служебные проблемы, выслушивайте его идеи.

10. Проявите все свои таланты на кухне, готовьте не от случая к случаю, а постоянно, разнообразьте меню, почаще балуйте его любимыми блюдами.

Советы мужьям

1. Чаще дарите жене цветы, проявляйте к ней нежность и знаки внимания.

2. Благодарите ее даже за мелкие услуги (пусть это будет всего лишь выстиранная и выглаженная рубашка), не забывайте похвалить ее за вкусно приготовленное блюдо и не делайте кислой мины, если оно подгорело: обратите все в шутку.

3. Не критикуйте жену в присутствии посторонних.

4. Восхищайтесь успехами жены и ее талантами.

5. Помогайте по дому, возьмите на себя часть домашних забот. Если она устала и раздражена, поднимите ей настроение, сделайте что-нибудь приятное.

6. Интересуйтесь жизнью жены и ее проблемами.

7. Не изображайте Отелло и не устраивайте сцен, если друзья или знакомые оказали знаки внимания вашей жене.

8. Никогда и ни при каких обстоятельствах не приводите в пример в вопросах кулинарии или ведения хозяйства вашу мать, сестру или жену вашего друга.

9. Выделяйте жене достаточную сумму денег на ведение домашнего хозяйства, позволяйте ей тратить их по собственному усмотрению.

10. Почаще говорите ей о том, какая она красивая, хвалите ее новое платье и новую прическу.

Наш адрес

г. Кострома,
ул. Заволжская, д.13
Контактные телефоны

8(4942) 33-24-13
E-mail: guosrc@mail.ru

www.dobriy-dom.ucoz.ru

Буклет подготовил юрисконсульт
Матвеева Елена Владимировна

ГКУ «ОСРЦН «Добрый дом»

**Ресурсный центр реабилитации
кровных и сопровождения
замещающих семей**



«Как избежать конфликтов в семье?»



г. Кострома, 2016 г.

Почему в семье возникают конфликты? Многие семейные пары в совместной жизни на первое место ставят свои собственные потребности, не понимая, что главное в любви — не брать, а давать самому, дарить любимому человеку счастье и радость.

Если оба супруга воспринимают эту истину, то и конфликтные ситуации в их жизни будут сведены к минимуму. Конфликт — это столкновение противоположных мнений и взглядов, потребностей и интересов. Можно выделить следующие причины возникновения конфликтов:

- неуважительное отношение супругов друг к другу и к родственникам;
- различие взглядов на семейную жизнь;
- различие в духовных интересах;
- нежелание принимать участие в домашних делах и воспитании детей;
- пьянство одного из супругов;
- неверность;
- бытовая неустроенность;
- неудовлетворенные ожидания и потребности.

Причин конфликта может быть несколько. Что же делать и как бороться с ними? Самое первое, что должны сделать — это установить причину возникновения конфликта. Часто причина скрывается за взаимными придирками и претензиями и ее бывает довольно трудно выявить. Чтобы все-таки извлечь ее на свет, необходимо внимательно, не перебивая, выслушать друг друга. Конфликт вовсе не является поводом для взаимных оскорблений. Не пытайтесь доказать свою правоту, ведь важнее — не одержать победу, а выяснить суть конфликта и установить мир и доброжелательные отношения. Не припоминайте друг другу старые обиды и не указывайте на недостатки. Не втягивайте в конфликт родителей, родственников или друзей, старайтесь, чтобы дети не стали свидетелями вашей ссоры. Сдерживайте эмоции, говорите спокойным тоном, так вы быстрее

придете к общему согласию. Постарайтесь проявить чувство юмора, возможно, это сгладит конфликт. Не пытайтесь решить сразу все проблемы и не отвлекайтесь от обсуждаемой темы. Даже если мнение вашего супруга кажется вам неприемлемым, попытайтесь понять его, попробуйте поставить себя на его место. Довольствуйтесь частичными уступками противоположной стороны, не добивайтесь полной победы, идите на компромисс. Имейте мужество признать свою ошибку и извиниться.

Несколько правил, позволяющих избежать конфликтов и наладить хорошие отношения в семье:

1. Если вы видите, что ваш супруг затевает ссору, постарайтесь не дать ему (ей) втянуть себя в нее. Лучше скажите что-нибудь ласковое, обнимите и поцелуйте его.
2. Постарайтесь учитывать настроение супруга(-и) и не требуйте выполнения ваших желаний в тот момент, когда у него не самое лучшее расположение духа.
3. Если у вас скверное настроение, постарайтесь преодолеть его, подумайте о чем-нибудь хорошем и приятном.
4. Стараясь добиться чего-то, не упрекайте супруга(-гу), а похвалите, похвала принесет гораздо лучшие результаты, чем критика.
5. Хорошо подумайте, прежде чем высказать супругу(-ге) свою обиду. Может быть, он ни в чем не виноват, просто у вас в данный момент плохое настроение или вы слишком устали на работе.
6. Проявите искренний интерес к делам и проблемам супруга(-ги). Выслушивайте его(ее) внимательно.
7. Не пытайтесь переделать супруга(-гу).
8. С уважением относитесь друг к другу.

9. Будьте самокритичны. Прежде чем предъявлять требования супругу(-ге), предъявите их самому себе.

10. Стремитесь видеть в своем спутнике (или в своей спутнице) положительные качества, не заостряйте внимание на его недостатках. Своим родственникам и друзьям говорите о том, какой хороший у вас муж (жена), не рассказывайте им о недостатках своего супруга.

И еще несколько советов по поводу того, как сделать лучше свою семейную жизнь:

Советы женам

1. Хорошо относитесь к родственникам мужа, даже если они вас в чем-то не устраивают.
2. Предоставьте ему полную свободу в делах, дайте ему почувствовать себя «главой семьи».
3. Не критикуйте его друзей.
4. Избегайте ссор и конфликтов, добивайтесь своего лаской и похвалой.
5. Старайтесь сделать ваш дом уютным и красивым, чтобы ваш муж не задерживался лишний час с друзьями, а торопился домой.
6. Уважайте увлечения супруга, даже если не можете понять, почему он уткнулся в телевизор и смотрит, как толпа взрослых мужиков резво гоняется за одним мячом (или почему он в такую рань, мешая вам спать в выходной день, с грохотом собирает удочки, крючки и прочую дребедень и отправляется на рыбалку).
7. Составляя свой гардероб, учитывайте вкусы своего мужа, одевайте то, что ему нравится.