**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ОСТАВШИМСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, «НАШИ ДЕТИ»**

**(БУ СО ВО «Череповецкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Наши дети»)**

***ул. Юбилейная 26, г. Череповец, 162618, тел/факс (8202) 28-92-61, e-mail:*** ***center-nashi-deti@mail.ru***

 ***Internet-сайт:*** ***centr-nashi-deti.gov35.ru***  ***ИНН/КПП 3528063195/352801001***

**СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ**

**НЕ ТЕМУ: « ЗДОРОВЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ»**

****

**ИЗДАЕТСЯ В РАМКАХ ПРОЕКТА**

 **«Сберечь семью без потерь» на средства Елены и Геннадия Тимченко**

**2021 ГОД**

**СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, 2021 ГОД**

**В сборнике представлена информация по выстраиванию здоровых, счастливых семейных отношений.**

**Также рассмотрены вопросы как подготовиться к семейной жизни, решать семейные конфликты, как правильно распределить семейные роли.**

**Цель сборника- помочь семейным парам правильно решать семейные конфликты, укрепить семейные отношения, формирование удобных брачно-семейных отношений.**

**Содержание.**

**Как подготовиться к семейной жизни………………………4**

**Добродетели и пороки в семье………………………………..7**

**Семейные отношения………………………………………...11**

**Функции семьи………………………………………………..15**

**Принципы построения здоровых отношений…………….17**

**Как укреплять основы семейных отношений…………….24**

**Как подготовиться к семейной жизни**

Когда молодожены с головой окунаются в предсвадебную подготовку, они забывают о главном – особенностях эмоциональных отношений в браке. Гармоничные отношения в семье, как бы банально ни звучало, это тяжелый труд. Правильным решением будет – обратиться к психологу и пройти диагностику, которая позволит определить их готовность к браку и семье.

Зачастую бывает так, что жених и невеста видят в браке абсолютно разные возможности. В будущем разные ожидания неизбежно приведут к [конфликтам и ссорам](http://myself-development.ru/prichiny-i-sposoby-razresheniya-semejnyh-konfliktov/). Если молодожены затрудняются с ответом на вопросы психолога, лучшее решение – отложить вступление в брак и лучше разобраться в собственных чувствах и понять – что такое [гармоничные отношения в семье](http://myself-development.ru/idealnye-otnosheniya-muzhchiny-i-zhenshhiny/) и как создать благоприятный психологический климат.

*Это важно! Для благоприятного психологического климата в будущем необходимо убедиться, что у жениха и невесты совпадают жизненные ценности. Конечно, во взрослом возрасте трудно найти человека с аналогичными ценностями, поэтому важно до заключения брака понять своего избранника и уважать его цели, стремления и решения.*

**Проблемы взаимоотношений в молодой семье**

[Психологический климат](http://myself-development.ru/psihologiya-semejnyh-otnoshenij/) в семье может быть безнадежно испорчен, когда супруги сталкиваются со следующими проблемами.

1. Имущественные отношения в семье. К сожалению, в большинстве случаев уровень доходов молодоженов не соответствует уровню доходов в стране.
2. Сложности социального характера. Психологический климат в браке страдает от высоких финансовых потребностей, а также от необходимости налаживать бытовые отношения в браке.
3. Отношения между членами семьи неизбежно проходят период социализации, который связан с обучением или поиском работы одного из супругов.

*Это важно! Партнерское и уважительное отношение в браке – работа продолжительная и сложная. По статистике, почти 20% молодых семей требуют профессиональной психологической консультации.*

**«Сожительство» — путь, не ведущий к цели**

На сегодняшний день незарегистрированный брак или [сожительство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) – это повсеместное явление. Многие принимают свободные отношения в семье. По статистике, у такого формата отношений больше поклонников среди мужчин, поскольку именно им важно чувствовать свободу. Это весьма удобно – с одной стороны есть семья, а с другой – нет никаких обязательств, соответственно, имущественные отношения в семье не рассматриваются всерьез.

Рассмотрим отношение к гражданскому браку с мужской и женской точек зрения.

**Женская позиция по поводу гражданского брака**

Главная причина, по которой женщины соглашаются на свободные отношения без обязательств — страх потерять мужчину. Но давайте подумаем – если мужчина не готов обсуждать вопрос брака и семейных отношений, и уходит не только от разговора, но и от женщины, а нужно ли держаться за такого партнера? Достоин ли такой мужчина быть вашей второй половинкой? Если мужчина принял решение уйти, его ничто не остановит – даже штамп в паспорте.

**Мужской взгляд на гражданский брак.**

Прежде всего, для мужчины такая форма отношений очень удобная. С одной стороны мужчина получает все прелести семейной жизни:

* прекрасный быт;
* приятную женщину, которая всегда рядом.

При этом нет никаких обязательств. Мужчина никогда не согласится жить с любимой женщиной в гражданском браке. Любимую обязательно поведут в ЗАГС, чтобы показать всему миру – это моя женщина. Для мужчины штамп в паспорте – это возможность продемонстрировать всему миру собственную территорию. Самое сложное для женщины – не идти на поводу у мужчины.

Какие отговорки придумывают мужчины:

* чувства не влияют на наличие штампа в паспорте – просто штамп указывает, что чувства более ценные;
* свадьба – глупая трата средств – конечно, никто не говорит, что на свадьбу нужно тратить огромную сумму, рассмотрите такой вариант – обменяйтесь кольцами, а торжество можно устроить на годовщину;
* мы живем в современном обществе – так говорят мужчины, которые через 6-7 месяцев свободных отношений встречают свою вторую половину и узаконивают отношения;
* давай сначала попробуем – никто не против такого подхода, но когда мужчина «пробует» год, второй – это повод для женщины задуматься – а тот ли это мужчина.

**Ответственность и принятие — роли мужчины и женщины в семье**

Браки могут быть разрушены по довольно простой причине – не разграничена [роль мужчины и женщины](http://myself-development.ru/idealnye-otnosheniya-muzhchiny-i-zhenshhiny/) в семье. От этого страдает психологический климат, супруги не могут справиться с проблемами и расходятся. К сожалению, часто бывает так: мужчина не принимает на себя ответственность за имущественные отношения в семье и решение проблем, а женщина ожидает от брака красивую жизнь.

Партнерские отношения в семье предполагают определенное разделение обязательств.

Задача женщины:

* обустраивать быт;
* обеспечить уход и воспитание детям;
* поддерживать комфорт в доме;
* поддерживать супруга.

С точки зрения партнерских отношений в семье в круг обязанностей мужчины входит следующее:

* обеспечить безопасность семье;
* решать проблемы;
* [обеспечивать семью материально](http://myself-development.ru/category/business/);
* [руководить бюджетом](http://myself-development.ru/category/money/).

Качественные интимные отношения являются обязанностью обоих супругов.

Как построить доверительные и гармоничные отношения между членами семьи.

* Женщина должна поставить мужчину на первое место в браке, уделять ему внимание в первую очередь. При этом психологи рекомендуют всегда ставить отношения между супругами на первое место.
* Мужчина должен заниматься материальными вопросами и максимально ограждать семью от проблем.

Четко определенные обязанности и круг задач являются фундаментом для развития прекрасных и крепких [отношений между членами семьи](http://myself-development.ru/category/relations/).

**Любовь – это отдать себя другому**

Прежде всего, давайте рассмотрим реальную ситуацию. Какие бывают отношения в браке? Супруги руководствуются принципом «хочу». В этом случае каждый поступает, как ему вздумается и хочется. Если в семье супруги не доверяют друг другу, не поддерживают и не стремятся [решать проблемы вместе](http://myself-development.ru/kak-vyjti-iz-krizisa-semejnyh-otnoshenij/), такой брак долго не протянет и неизбежно развалится.

Бывают отношения в семье, когда супруги руководствуются словом «должен». Такой подход тоже неправильный, поскольку семейная жизнь превращается в исполнение долга, неизбежно нарастает недовольство, раздражение, о романтике и любви в такой атмосфере речи не идет.

Существует ли решение проблемы? Конечно, ведь есть счастливые супружеские пары. Каким качеством обладают эти пары, что могут сохранить свои чувства на долгие годы? Разница в чувствах между супругами. Если речь идет о влюбленности, — это жизнь для себя. А любовь – это стремление отдавать, сделать человека по-настоящему счастливым. В этом случае два понятия «хочу» и «должен» переплетаются и создают счастливый семейный союз.



**Добродетели и пороки в семье**

Семья является отражением единства Святой Троицы, когда супруги сохраняют свои личности и создают союз единства. Какие могут быть отношения в браке, когда отношения не основаны на любви, когда супруги не дополняют друг друга? Конечно, у такой семьи нет будущего. Исток нравственных отношений начинается с момента появления пороков и неумения их преодолеть.

Три основных порока в браке:

* тщеславие;
* себялюбие;
* сладострастие.

**Тщеславие**

Речь идет про эгоизм. Именно тщеславие является источником развращения, ослепляет разум. В результате не просто разрушается семья, человек совершает ошибки, появляются зависимости, как следствие вместо реальной жизни только иллюзорный мир, основанный на эгоизме и фантазиях.

В семье решить проблему тщеславия можно смирением и снисходительностью. Смирение – неотъемлемая часть крепкого брака. Снисходительность – чувство, которое объединяет всех членов семьи и помогает укреплять и развивать брак.

**Себялюбие**

Культ собственной личности и собственного «я» разрушает человеческие связи, препятствует нормальному общению. Именно себялюбие –[источник ссор и конфликтов](http://myself-development.ru/prichiny-i-sposoby-razresheniya-semejnyh-konfliktov/). Если ставить превыше всего собственную личность и спокойствие, это неизбежно приведет к разводу. Себялюбие приводит к жестокости и бесчувственности, а от этого страдает семья.

*Решение проблемы – любовь. Именно любовь возрождает личность, излечивает душу.*

**Сладострастие**

В этом случае человек главной [целью жизни](http://myself-development.ru/kak-najti-tsel-zhizni-proverennye-metody/) видит наслаждение. Порок представляет собой отказ от труда, отказ терпеть трудности и решать проблемы. Сладострастие обесценивает личность, человек лишен возможности общаться с другими людьми. В результате порок наносит непоправимый вред семье.

Единственное решение проблемы – трудолюбие, [стремление решать проблемы](http://myself-development.ru/kak-vyjti-iz-krizisa-semejnyh-otnoshenij/).

*Исток нравственных отношений заключается в желании и умении преодолевать трудности, работать, вести умеренный образ жизни.*

**Что разрушает семью и как этому противостоять?**

**Неумение слушать друг друга и находить компромисс**

Любую проблему можно решить, если спокойно поговорить. Если сознательно уходить от проблемы или пытаться решить ее своими силами, это только усложнит жизненную ситуацию, неизбежно начнется ложь, будет накапливаться негатив.

*Важно! Открыто высказывайте недовольство, озвучивайте то, что доставляет дискомфорт.*

**Эгоизм**

В семье приходится мириться с интересами партнера, его темпераментом, привычками. Не умение принять человека полностью – это проявление эгоизма.

*Важно! Не злитесь, договаривайтесь с партнером, ищите компромиссы.*

**Борьба за первое место**

Семейный пьедестал часто разрушает семьи, поскольку каждый из супругов хочет закрепиться на первом месте и примерять корону. Как следствие, в семье начинаются ссоры, накапливаются обиды.

*Важно! Помните, семья – не джунгли и не ринг для бокса. Здесь не нужно отстаивать свою позицию. Семья – место, где человек заряжается положительными эмоциями.*

**Претензии, критика**

Если постоянно критиковать и предъявлять человеку претензии, он потеряет веру в себя, станет агрессивным и замкнутым. [Это разрушит самые прочные отношения](http://myself-development.ru/mezhlichnostnyj-konflikt-kak-izbezhat-ili-vyjti-pobeditelem/), ведь неизбежно человек начнет искать утешения на стороне.

*Важно! Поддержка, понимание дают неограниченные силы человеку, помогают развиваться, двигаться вперед.*

**Ревность**

В небольших количествах – это шарм, однако ревность в больших количествах недопустима в браке. Какие бывают отношения в браке, где ревность затмевает здравый смысл? Чувство способно перерасти в болезненную зависимость, когда без помощи психолога уже не справиться.

*Важно! Проявляйте мудрость, терпение и внимание. Это поможет сохранить любовь.*

**Отношения с родителями**

Довольно часто стили отношений в семье между взрослыми детьми и родителями сложно назвать идеальными. Причин этому достаточно.

**Претензии со стороны родителей:**

* мы надеялись, что вы будете другими;
* вложенные в вас силы и деньги не окупились;
* мы хотели вами гордиться;
* мы ждали, что вы разделите наши праздники и сложности.

**Претензии детей:**

* у нас личная жизнь и не нужно в нее вмешиваться;
* с родителями связано много неприятных моментов;
* отношения с родителями не позволяют расслабиться;
* родители не разделяют интересов детей.

*Это важно! Проблема родителей и детей заключается в искривленной позиции двух сторон. Дисфункциональная позиция родителей заключается в следующем – ребенок должен по жестам и мимике понимать, что думает родитель, но при этом быть взрослым. Искривленная позиция ребенка – я боюсь остаться один, но хочу быть ответственным за собственную*[*жизнь.*](http://myself-development.ru/category/zhivi/)

**Советы психолога**

Будьте снисходительны и выслушивайте друг друга. Старайтесь оказывать посильную помощь и при этом не требовать ничего взамен. Проявляйте терпение и понимание. В любой ситуации поддерживайте. Дети должны помнить, что они не смогут потребовать от родителей того, что недополучили. Родители, в свою очередь, должны понимать, что перевоспитать детей уже невозможно.

**Секреты счастливой семьи**

На самом деле определить универсальный [секрет счастливой семьи](http://myself-development.ru/idealnye-otnosheniya-muzhchiny-i-zhenshhiny/) невозможно, потому что каждые отношения уникальные. Однако психологи выделяют несколько универсальных рекомендаций, которые помогут сохранить семью и укрепить ее.

**Будьте толерантными**

Конечно, супруги не могут проявлять единодушие по всем вопросам, поскольку два человека не могут быть точным отражением друг друга. Задача каждого из супругов – принимать точку зрения своего партнера, любить его таким, каким он является, со всеми странностями.

*Важно! Помните, каждый человек имеет достоинства, за которые можно простить его недостатки.*

**Отличайте главное от незначительного**

Необходимо понимать, какие вопросы требуют споров, а какую ситуацию можно сгладить и не накалять атмосферу в доме. Главное – сохранить между супругами добрые отношения и лад в семье, взаимное уважение.

**Уступайте, ищите компромисс**

Помните, что проявление упрямства никогда не приведет к согласию и миру в семье. Руководствуйтесь мудрым высказыванием – уступить не значит проиграть. Уступая, человек выигрывает в гораздо большем – укрепляет семью.

**Разговаривайте**

Общение – важная часть семейной жизни, лучший способ обменяться информацией. Каждый разговор – это обмен энергетикой, умение делиться чувствами и проблемами, умение сопереживать.

*Важно! Два любящих человека всегда найдут, о чем поговорить, когда темы для разговоров исчерпаны, вероятнее всего, нужно что-то менять в семейной жизни.*

**Молчите вместе**

Двум любящим людям всегда комфортно находится в тишине. Бывают дни, когда супруги говорят друг другу не более нескольких фраз. Молчание не должно вызывать неловкость и чувство скуки. Если два человека любят друг друга, между ними есть энергетическое поле, благодаря которому возникает взаимное понимание.

**Зарабатывайте и тратьте вместе**

[Деньги](http://myself-development.ru/category/money/) всегда были и будут источником проблем и ссор в семейной жизни. Любящие супруги финансы распределяются спокойно и мирно и при этом совершенно неважно, кто является главным добытчиком в семье. В современном обществе [зарабатывает](http://myself-development.ru/category/business/) тот, у кого это лучше получается.

*Важно! Деньги не должны становится предметом раздоров и ссор, это лишь инструмент организации быта.*

**Супруг – ваш лучший друг**

По мнению психологов, основа счастливых семейных отношений – дружба, при этом интимная связь и романтика дружбе не помеха, а дополнение.

**Делайте замечания, но деликатно**

Счастливые супруг – это настоящие дипломаты, которые умеют настолько тонко сделать замечание, что партнер легко примет фразу к сведению и не расценит ее как претензию.

**Наслаждайтесь интимной близостью**

Научитесь получать искреннее удовольствие от близости с партнером. Обсуждайте тему секса, чтобы он не стал рутинным и скучным.

**Стройте планы и мечтайте**

Совместные планы указывают на то, что супруги готовы долгие годы провести вместе. Когда муж и жена обсуждают даже незначительные планы – это признак того, что они доверяют друг другу и хотят быть вместе.

*Важно! Если любящим супругам приходится ненадолго расставаться, то это только укрепляет их взаимоотношения. Но старайтесь планировать отдых все же вместе.*



Семейные отношения.

Выстраивание добрых отношений в семье – дело непростое и ответственное. Необходимо научиться дарить любовь близким, принимать их достоинства и недостатки. Уютный дом, понимающие родственники делают семейные отношения комфортными. Как избежать конфликтов? Как создать теплую атмосферу в семье? Супруги, дети, пожилые родители совместными трудами изо дня в день работают над отношениями. Компромиссы - порой единственный выход из непростых жизненных ситуаций. Тонкости семейных отношений Семья – небольшая группа людей, основанная на браке или кровном родстве. Они связаны между собой общим бытом, ответственностью, нормами морали.

Семейные отношения – это теплые чувства к родителям и другим родственникам. У них общие воспоминания, традиции. Отношения строятся на поддержке, помощи в трудных ситуациях. Общие праздники, отдых позволяют семье чаще встречаться, если родители и дети живут в разных местах. Денежный вопрос является особенностью родственных взаимоотношений. Пожилые родители помогают своим взрослым детям и наоборот. Муж становится единственным добытчиком, если жена заботится о маленьком ребенке. Тонкости денежных отношений строятся на взаимном доверии, ответственности за свою семью. Если кто-то из родственников болеет или попал в трудную жизненную ситуацию, денежный вопрос помогает решить некоторые проблемы. В этом случае большую помощь может оказать только семья.

Выстраивать семейные отношения удобно, когда муж и жена живут отдельно от родителей. Тогда вся ответственность за комфортный быт лежит только на них. Супруги учатся подстраиваться друг под друга. Ищут компромиссы, узнают привычки, мирятся, ошибаются. Совместными усилиями создают свою модель семьи, в которой будет удобно им самим и их будущим детям. Когда молодые супруги начинают совместную жизнь отдельно от родителей, они быстрее осваивают новые роли - мужа и жены. Над ними не довлеют старшие родственники с их моделями брака. У родителей свой жизненный опыт, пройденные ошибки и конфликтные ситуации. Необходимо позволить молодой семье самостоятельно находить решения определенных проблем.

Новые родственники. Большинство конфликтных ситуаций возникает, если молодая семья начинает совместное существование с родителями. В этом случае особенности семейных отношений заключаются в создании гармоничных связей с новыми родителями. Это непростое испытание, которое учит терпимости к чужим взглядам и взаимоотношениям. Порой родители, поддерживая свое чадо, не стремятся защитить новоприобретенного родственника или родственницу. Как избежать конфликтов в этой ситуации? Участвовать в общих праздниках, поддерживать (по возможности) традиции. Говорить правду, не лгать. Если появляются неуместные вопросы, рассказывать в общих чертах, не вдаваясь в подробности. Не делать поспешных выводов. В каждой неприятной ситуации сначала узнать, что двигало людьми в принятии тех или иных решений. Не осуждать новых родителей, избегать резкой оценки их поведения, внешнего вида, профессии, быта. Стараться быть вежливыми, внимательными, помнить о взаимопомощи. Родителям же следует уважать выбор своего ребенка. Стараться поддерживать брачно-семейные отношения, не провоцировать между супругами ссоры. Мудро и тактично подсказывать выход из конфликтных ситуаций, неизбежных в браке. Воздерживаться от резких высказываний, категоричных суждений.

Появление ребенка. Очень важно для молодой семьи сформировать удобные брачно-семейные отношения. В них должно быть комфортно обоим супругам. Это доверительные отношения, бесконфликтное общение, умение быть понимающим и внимательным. Появление ребенка – непростой период в жизни семьи. Беременность с женскими капризами, раздражительностью, перепадами настроения вносит первый диссонанс в привычную идиллию. Понимание, терпение помогут супругам сохранить добрые семейные отношения. С появлением малыша весь привычный уклад меняется. Ночные бдения, плач, детские болезни – повод приобрести новые умения и знания. Ответственность, свалившаяся на мужа, за материальное и моральное благополучие зачастую вызывает у молодого супруга гнев и отрицание, желание начать новую, спокойную жизнь. Послеродовая депрессия, страх за здоровье малыша делают молодую жену сосредоточенной только на ребенке. Спокойное принятие новой роли (мамы и папы) позволит молодым родителям прийти к консенсусу. Распределение обязанностей, выдержка помогут преодолеть трудности, сохранят семейные отношения. И дети, выросшие в любви и радости, становятся спокойными, уверенными в себе взрослыми.

Семейные традиции. Для семьи важно иметь общие воспоминания, традиции. Они способствуют сплочению, дружеским взаимоотношениям. Это могут быть пикники, на которых собирается вся семья. Или совместный ежегодный отпуск. Если родители и их взрослые дети живут в разных районах или городах, появляется необходимость в появлении таких традиций. Общие праздники и дни рождения проходят в приподнятом настроении. Вся семья собирается вместе, поздравляя юбиляров, украшая помещение к торжеству. Подарки – отличный повод восстановить пошатнувшиеся семейные отношения, попросить извинения или простить родственников. Все неурядицы и непонимания забываются в веселом вихре праздника. Если родители и взрослые дети живут вместе, совместный ужин может стать ежевечерней традицией. Неторопливые беседы за чашкой чая, обсуждение планов на будущее. В этом случае развитие семейных отношений, общие традиции способствуют созданию дружеских связей между родителями, детьми и внуками. Этапы развития семьи. Практически все семьи сталкиваются с трудностями. Наступает определенный кризис. И брак, и семейные отношения изменяются, выходят на новый уровень. Основные этапы развития протекают в зависимости от уровня зрелости супругов. Первый год семейной жизни. Уметь находить компромиссы, уступать друг другу. Подстраиваться, искать удобную форму существования вместе. Рождение ребенка. Выработать комфортные методы взаимодействия друг с другом и с ребенком. Осознание своей родительской позиции. 3–5 год семейной жизни. Ребенок подрастает, женщина выходит на работу. Распределение обязанностей в семье. Новые формы взаимодействия, где два работающих супруга, а ответственность и уход за ребенком еще остаются. 8–15 лет семейной жизни. Привычный, знакомый уклад вносит скуку. Накопившиеся проблемы, взаимные обиды. Мелкие придирки и раздражение мешают добрым отношениям. 20 лет семейной жизни.

Риск измен. Появление новой семьи и детей (обычно у мужа). Переоценка ценностей и подведение первых жизненных итогов. Желание все изменить, начать сначала. Выросшие дети, выход на пенсию. Не о ком заботиться, опустевший дом, одиночество. Поиск новых интересов. Перестроение отношений с супругом и взрослыми детьми. Преодоление конфликтных ситуаций

Конфликты в семье неизбежны. Они происходят на бытовой почве, в связи с разным мировоззрением, неприятием каких-либо решений. Конфликт может сплотить брак или разрушить. Важно поддерживать нормы семейных отношений, корректно выстраивать даже неприятные ситуации. Культура общения, тактичность, уважение помогут преодолеть конфликт, разобраться в причинах его появления и выйти из него, не ущемляя ничьих прав. Существуют 4 основных способа разрешения разногласий: 1. Сглаживание конфликта – сведение на нет спорной ситуации. Спокойное ожидание окончания ссоры. Умение забыть и простить неприятные моменты. 2. Поиск компромисса – умение найти выход из ситуации. Разобрать причину конфликта, высказать свою точку зрения. Найти удобные пути к мирной жизни, без ущемления достоинства. 3. Конфронтация – каждая из сторон конфликта настаивает на своей точке зрения. Игнорируются потребности, чувства. Муж и жена отдаляются друг от друга. 4. Переубеждение – один из супругов настаивает на своей точке зрения, мотивируя различными доводами. В любом случае психология семейных отношений рекомендует мирное решение конфликта. Не стоит доводить его до физической расправы, агрессии.

Взаимопонимание в семье. Если в семье нет взаимопонимания, супруги начинают отдаляться друг от друга. Невозможность высказать свою точку зрения может обернуться непониманием, обидами, ссорами. Чтоб не доводить семью до скандала или развода, следует пересмотреть свои привычки. В этом обязательно участвуют обе стороны. Супруги должны учиться находить общий язык, чтоб не доводить отношения до критической отметки. Поэтому нужно: Избегать категоричности. Не считать только свою точку зрения правильной. Не быть равнодушным к увлечениям (хобби) второй половинки. Исключить подозрительность. Избегать грубых, резких высказываний.

Развод. Проблемы в отношениях, ссоры с детьми, боязнь ответственности приносят разочарование. Довольно часто современные семейные отношения заканчиваются разводом. Большинство мужчин и женщин предпочитают жить в гостевом браке, не заводить детей. Бывают ситуации, когда невозможно простить вторую половинку. Разочарование в близком человеке может отразиться на всей последующей жизни. Измены, физическое или эмоциональное насилие в семье приводят к разводу. Основной пострадавшей стороной являются дети. Они любят родителей, порой вопреки всему. Чувство ненужности, ощущение, что его отвергли, может преследовать ребенка достаточно долго. Следует быть очень внимательным. Терпеливо объяснять, что взаимоотношения взрослых меняются, а любовь к ребенку остается. После развода постараться сохранить вежливые отношения. Не опускаться до публичных оскорблений. Если есть общие дети, договориться о новых обязанностях. Бывшие супруги ошибочно полагают, что после развода жизнь резко изменится в лучшую сторону. К сожалению, причины, спровоцировавшие развод, могут повлиять и на дальнейшую жизнь. Следует выяснить, какие личные привычки или взгляды повлияли на расторжение брака. Постараться избегать в будущем подобных ошибок. Секреты счастливой семьи.

 Счастливая семейная жизнь, отношения выстраиваются обоими супругами. В причинах ссор, конфликтов виновны и муж, и жена. Не стоит строить иллюзий, идеализировать брак. Семья – это всегда проблемы, кризисные моменты, обиды. Необходимо учиться прощать друг друга, с пониманием и терпением относиться к привычкам, убеждениям. Счастливая семья решает возникшие проблемы вместе, сообща. Супруги учатся искать компромиссы. Секрет счастья не в избегании конфликтов, а в их осознании и мирном решении. Не умалчивать обиды, а больше разговаривать и пытаться понять другую точку зрения. Ссориться, ругаться, но всегда возвращаться к миру и гармонии в семье. Только помощь друг другу, терпение помогут преодолеть непонимание. В счастливой семье на первом месте стоят забота и уважение. Это ежедневный труд на общее благо. Теплая похвала супруга, доброта, сострадание помогают людям преодолеть сложные жизненные ситуации. Не стоит чрезмерно опекать детей. Они тоже должны учиться на собственных ошибках. Проявлять инициативу и самостоятельность. Тем не менее помощь и взаимовыручка станут гарантом счастливых семейных отношений. Чаще гулять всем вместе, отдыхать. Выезжать на природу или пикник. Общее преодоление трудностей, совместное веселье и радость скрепят семью на долгие годы.



**Семья**– группа людей, которые вместе проживают, связанны родственными (брак, кровное родство, усыновление, опеки) или подобными (гражданский брак) отношениями, и распределяют между собой материальные, бытовые и т.д. обязанности. Семья – это люди, объединенных между собой в эмоциональной, материальной, интимной, духовной и т.д. сферах жизни на более глубоком уровне, чем с другими людьми. В семьях люди могут получить то, что в одиночку они обрести неспособны – эмоциональную и духовную близость, поддержку, эмоциональное тепло, материальную помощь, помощь в бытовых делах, поддержку в социуме и т.д.

Здоровая семья характеризуется здоровыми: семейными функциями, границами, взаимодействием (транзакциями), ролями, эмоциональной атмосферой.

**Функции семьи**

В здоровой семье выполняются здоровым образом все семейные функции: 1.) эмоционально-психологическая – обеспечение эмоционального комфорта и психологического здоровья ее членов (теплая эмоциональная атмосфера, эмоциональная открытость, здоровые эмоциональные послания и т.д.); 2.) бытовая-экономическая – обеспечение материальных, бытовых потребностей, физического здоровья (здоровое распределение обязанностей, достаточный доход, выполнение всех бытовых функций и т.д.); 3.) воспитательная  – обеспечивает рождение, нормальный рост, воспитание и т.д. новых членов семьи (здоровая сексуально-эротическая атмосфера, здоровые модели воспитания, здоровые модели для подражания и т.д.); 4.) социальная функция – помогает становлению человека за пределами семьи (открытая социальная система, поддержка с социализации и т.д.); 5.) духовно-ценностная – обеспечение прав членов семьи, развитие семейных, культуральных и общечеловеческих ценностей (наличие ценностей в семье, духовное равенство и уважение всех членов и т.д.).

**Здоровые границы**

У каждого члена семьи есть своя личная территория (личные вещи, личное время, пространство, права и обязанности), границы которой уважаются другими членами. Однако эта территория не закрытая, происходит здоровое взаимодействие (согласованные договоренности по изменению границ, нарушению территорий и т.д.). Все границы установлены на основе договоренностей. Ответственность за свою территорию несет сам человек. Детей обучают здоровым границам. Есть общая территория.

**Здоровое взаимодействие**

Между членами семьи одной группы (между родителями, между детьми, между стариками) взаимодействие горизонтальными транзакциями равный-равному (близость, игра ДД, содействие, общность интересов РР, сотворчество, сотрудничество ВВ). Между членами семьи разных групп (родители-дети) – горизонтальными (забота РД, обучение ВР, защита ВД). При взаимодействии соблюдаются принципы уважения, безусловной ценности каждого члена, права выбора и т.д. Отсутствует фальшь и закрытость. Детей обучают принципам здорового общения и взаимодействия с людьми в разных ситуациях – дружбы, близости и ухаживания, отдыха, работы, конкуренции, конфликта и т.д.

**Здоровые Роли**

Отсутствует взаимодействие по ролям треугольника Карпмана (Преследователь, Спасатель, Жертва). Ролевое взаимодействие взрослое – Учитель, Помощник, Ученик. Отсутствует негативные психологические игры. Детей обучают здоровым социальным ролям.

**Здоровая эмоциональная атмосфера**

Искренняя теплая, поддерживающая, веселая и радостная эмоциональная атмосфера. Преобладают безусловно положительные и условно положительные поглаживания. Отношение негативных условных поглаживаний к положительным 1:7. Отсутствуют поглаживания в виде безусловно негативных, игнорирований, фальшивых. Присутствует уважительная ненавязчивая эмоциональная забота и поддержка членам семьи, испытывающим трудности. Происходит забота о здоровом психологическом состоянии детей.

**Семейные ценности**

В семье присутствуют ценности трех уровней – семейные, культуральные, общечеловеческие. Семейные ценности: у семьи есть своя история, традиции, предки и т.д. (семья часть Рода), не переходящие в культ семьи или ее членов. Культуральные ценности: культура страны и этническая культура, обычаи, традиции и т.д. (семья часть Этноса), не переходящие в национализм. Общечеловеческие ценности: духовные и религиозные (в духовном, а не в культурном и обрядческом понимании), общие философские и  мировозренческие установки, ценность главных человеческих качеств и т.д. (семья часть Человечества), не переходящие в религиозный фанатизм. Соблюдается иерархия ценностей: главные общечеловеческие, потом культуральные, потом семейные. Детей воспитывают в ценностной атмосфере и прививают ценностные установки, соблюдая при этом принцип уважения и право выбора.

Принципы построения здоровых отношений в семье

***-Честность***

В первую очередь в обращении с самим собой. Задача быть прямым по отношению к самому себе, если вы научитесь понимать ясные мотивы своих поступков, не будете выгораживать самим себя с целью выставить себя перед другими в "белом цвете", то вам будет проще строить отношения с другим человеком. Не нужно будет врать о мотивах своих поступков, или о своих чувствах. В ситуации , когда вы не за хотите отвечать на какие-то вопросы своих близких, в сможете честно сказать "я не хочу об этом говорить". Меру честности определяете вы сами.

***-Равность***

В отношения важен баланс того, сколько вы в них привнесли и сколько взяли для себя. Есть люди, которые не умеют отдавать и обременяют других тяжелой ношей своего бесконечного вклада по отношению к партнеру, когда другой вечно чувствует себя в долгу у вас. Есть люди, которые не умеют давать, потому что привыкли, что именно их балуют и им все приносят на блюдечке с голубой каемочкой. И так и другая крайность конечно же разрушительная для отношений, потому что никто не захочет быть для вас "вечной мамой" удовлетворяющей все ваши прихоти, партнер даже с самой низкой самооценкой рано или поздно захочет что-то получить в ответ от вас. Обратная крайность формирует анологичные детско-родительские отношения, в которых ребенок закормленный "кашей" материнской заботы партнерши убегает в поисках женщины, равной для него. Рядом с которой можно удовлетворять свою потребность в заботе и опеке. У меня есть глубокая убежденность (построенная на многолетнем терапевтическом опыте), что деткой родительские -браки, в которых муж-папочка, или жена-мать, вынуждают находящихся в них партнеров копить раздражение, происходящее от того, что кто-то получает для себя меньше, чем вкладывает в брак.

**-Доверие.**

Пожалуй этот пункт должен быть в самом начале, рядом с честностью.

Как психолог я знаю, что многие люди усваивают из свои родительских семей, что отношения нужно строить на контроле и манипуляциях. Эти же хитроумные инструменты они приносят и в свою семью, и с удивлением констатируют, что это не приносит им счастья. Кстати, в мире есть удивительный человек, самая ревнивая женщина в мире, она проверяет каждодневно! телефон мужа, его электронную переписку. Не разрешает ему смотреть на других женщин. Теперь спросите себя, чего так отчаянно боится эта женщина? Ответ прост: Потерять мужа. Только вместо того, чтобы что-то делать со своей собственной неуверенностью, паранойей она решает запереть в "тюрьму" своего партнера.

Без доверия нет здоровых отношений, неважно про какие отношения идет речь, между родителем и ребенком, мужем и женой начальником и подчиненным. Родители боятся доверять своим детям, жены мужьям, мужья женам. Здесь лежит корень обид, претензий, конфликтов. Лишь через изменение самого себя, можно научиться доверять прямо сейчас, если вас не научили этому в детстве.

***-Умение говорить, обсуждать сложности в отношениях.***

В отношения возникают разногласия о самых простых вещах как проводить отпуск, выходные дни, кто будет забирать ребенка из детского сада и пр.

Важно говорить о том, что вас не устраивает, не молчать. Молчание провоцирует накопление негативных переживаний, которые впоследствии как снежный ком переходят в хроническое недовольство, раздражение. Когда каждое слово от того, на кого вы сердитесь звучит "не так". Раздражает абсолютно все, слова, поступки, жесты. Это происходит от того, что вы вовремя не были честны, или не набрались смелости признаться, что вам не нравится, к примеру, как он гремит ложечкой, размешивая чай).

Здесь важно не ждать, что другой поймет ваши тайные намеки, обидчивые взгляды и громогласное молчание. Ваши близкие не телепаты, они не способны угадывать ваши мысли, да и по большому счету не должны этого делать. Отношения- это труд, если вы хотите их продолжать, то честно выполняйте свою часть работы. Можно спрятаться за привычными оправданиями "я не могу, не умею", "мама меня не научила говорить вслух о том, что не так", это ваша ответственность, ваша жизнь, ваша семья, хотите ли вы в ней что-то менять ваше дело.

***-Разговоры это путь к близости.***

Мне кажется, что психотерапевтов можно смело называть хранителями тайн.

Сколько тайн, порой мы прячем от наших близких, из страха быть уязвленными, раненными, осмеянными. Я уверена, что без близости нет отношений, можно сколько угодно имитировать "хорошие" отношения, но душа рано или поздно заскучает по теплоте, принятию, интересу к другому.

Мне кажется, что очень часто люди утаивают друга свои чувства. Есть различные запреты, например на злость, гнев, раздражение, или даже любовь и нежность.... У людей есть опасения, что чувства могут разрушать отношения, построенные на различных установках "злиться нельзя", "любить и злиться одновремененно нельзя". На самом деле отношения разрушают не сами чувства, а их подавление, задушивание ярких переживаний. В результате эмоции переходят в хроническое состояние, своего рода "холодную войну", хроническую обиду, когда люди не разговаривают друг с другом годами.

***-Ясность планов и умение договориться***

Есть абсолютно разные семьи: семьи живущие на два города, семьи без детей, или многодетные, есть семьи где папа сидит в декрете, вместо мамы.

Стойкость семьи и ее способность к развитию зависит во многом от того, насколько ее члены смогут договориться друг с другом о жизни внутри семьи так, чтобы это всех устаивало. Мне кажется, что такой критерий как "ясность планов" очень важен, как психолог, я знаю истории, когда семьи уже в середине своего пути узнавали о том, что их планы на будущее не совпадают. Он хочет строить карьеру, она хочет ребенка. Здоровая семья способна договориться на берегу, благодаря двум вещам, которые одинаково хорошо развиты у обоих из партнеров. Умение уступить другому, и умение настоять на своем. Потому, что если вы умеете только что-то одно из этих двух вещей, вы будете часто чувствовать себя в тупике. Будете настаивать и не поддаваться на уговоры партнера, он будет чувствовать себя раздавленным, не нужным, не ценным. Если будете только уступать, тогда будете находиться в хроническом неудовлетворении своих потребностей. Это ваша задача доносить до партнера важность ваших желаний. Кроме того, если вы будете делать для партнера больше, например чаще уступать его желаниям, жертвуя своими "из любви" (как вам кажется), тогда вы подвергаете ваши отношения опасности, потому что рано или поздно вы выставите (возможно неявно) ему счет с вашими претензиями к нему.

***-Умение благодарить и прощать***

Благодарность-это признание, что другой сделал ***для вас*** что-то важное. Это умение заметить труд партнера в вашу сторону. Это может быть какая-то мелочь, жена пришила вам пуговицу, муж налил вам вкусный чай. Умение благодарить и прощать- это признаки зрелой личности. Для того, чтобы научиться быть такой, вам придется избавляться от эгоцентричной установки, что вам все должны, потому, что вы так прекрасны. Если вы допустите, что мир крутиться не только вокруг вас, вы сможете заметить как много важных вещей делают для вас близкие люди. Это важный момент, потому что здесь в этой точке, у партнеров появляется смысл, желание что-то делать в семье, ведь другой замечает, видит ваши действия.

***-Умение быть вместе***

Я скорее здесь имею в виду, умение разделять общие интересы, какими бы странными, удивительными они не были. Сейчас расскажу совершенно реальную историю. Сын просит маму поиграть с ним в компьютерную игру, мама считает, что это вредное занятие. Она боится, что от компьютерных игр, ребенок станет зависимым. Она решается поиграть с ним вместе и оказывается, что это очень приятно и радостно, и сын очень благодарен маме. Они нашли способ проведения времени вместе, хотя до этого они не могли найти пространство для того, чтобы быть вдвоем. Порой нам кажется, что наши близкие и мы совсем разные и у нас нет точек соприкосновения.

За умением быть вместе есть умение уважать другого, и в его интересах также. Много ли вы знаете жен рыбаков, и охотников, которые были бы довольны такими увлечением мужа? Нам трудно проводить время с близкими, потому что мы "лучше знаем" как они должны его проводить. Очень часто женщины говорят "лучше бы ты...", здесь важно задать себе честный вопрос "кому лучше?"....



***-Умение проводить время отдельно друг от друга.***

Здоровая семья умеет соединяться на время, получать удовольствие от этого общения и умеет разделяться. Важно, чтобы у партнеров были свои друзья, свои увлечения, это все дает возможность привносить в семью энергию, свежую струю, возможности для обсуждения новостей. Семьи, не имеющие друзей, замкнутые друг на друге, выглядят пустыми и безжизненными, они стагнируют, потому что нет притока энергии извне. Есть семьи в которых, устройство их функционирования таково, что разделение несет в себе угрозу распада семьи. Например, дочь выходит замуж, ее зависимый отец начинает пить, бессознательно пытаясь притянуть ее обратно в семью. Расставание с мужем, ребенком, родителями несет возможность истосковаться, соскучиться и с новыми переживаниями готовиться к встрече, испытывая радость.

Здоровая семья умеет соблюдать границы всех членов семьи внутри дома.

Например, родители не входят в комнату детей без спроса, не читают их дневники, жены не роются в переписке мужа, мужья не читают смс жены.

Доверие и честность о которых мы говорили раньше, позволяет прояснить все тревоги и опасения сразу, не превращаясь в шпиона внутри собственного дома, обыскивая карманы своего близкого.

**На чем основываются семейные отношения?**

Семья – это долгосрочные, планомерно развивающиеся отношения, которые имеют под собой определенный фундамент, укреплением которого стоит заниматься ежедневно.

Если фундамент семьи будет прочным, то они смогут устоять в любые периоды, пережить все кризисы и справиться с проблемами, возникающими на их пути.

Основами семейных отношений можно назвать то, что невозможно из них убрать, то есть то, без чего они перестанут существовать. Давайте рассмотрим, на чем основываются семейные взаимоотношения.

**Любовь**

Именно любовь рассмотрим первой в списке основ счастливых семейных отношений, потому что она является базой для построения гармоничных, а главное счастливых контактов в семье.

Проблема только в том, что многие рассматривают любовь только как чувство, а она на самом деле содержит в себе более глубокий смысл. Чувство – это только одно из проявлений любви.

Осознание понятия и смысла любви приходит к человеку не сразу. Молодые люди часто путают любовь с тем ощущением эйфории, так называемой «химии», которая вызвана с особенным состоянием гормональной системы в период влюбленности.

Но, «бабочки в животе» – это еще не любовь, а лишь начальный этап к ней. Это состояние продлиться у вас от полутора месяцев, максимум до двух лет. Когда пройдет эйфория влюбленности, начнется самое интересное.

Это вовсе не означает, что пропала любовь. Нет, наоборот – любовь она строится и крепнет, в отличие от влюбленности. Влюбленность и эйфория – это не лучшие основы семейных отношений. Вот важные понятия, характеризующие любовь.

* Любовь – это безусловное принятие.
* Любовь – это принятое решение, посвятить себя человеку.
* Любовь – это умение жертвовать собой.
* Любовь – это преданность и верность.
* Любовь – это умение ставить потребности другого человека, превыше своих.

**Доверие**

Следующим в списке мы рассмотрим доверие. Очень многое зависит от того, как много вы делаете для построения и укрепления доверия в вашей семье. От этого можно сказать зависит – будет ли будущее у ваших отношений.

Доверие в семье стоит беречь сильнее всего. Что самое интересно, доверие является очень хрупким и нужно немного для того, чтобы разрушить его.

Но, если вы захотите восстановить доверие, которое было ранее разрушено, на это непростое дело у вас могут уйти не годы, а даже десятилетия. Хотя, бывает по-разному. Вот несколько обязательных составляющих доверия.

* Доверие строится на честности партнеров по отношению друг к другу и к окружающим. Если вы говорите правду своему партнеру, но при этом врете остальным – он также не сможет доверять вам стопроцентно. Если вы с легкостью обманываете окружающих людей, где гарантия того, что не обманете самого близкого?
* Доверие также подразумевает абсолютную искренность, потому что открываться человеку, который не открывается сам, просто невозможно. Помимо этого, закрытость свидетельствует о том, что человек хочет что-то скрыть, а значит обмануть. Недоговаривать в семейных союзах – это то же самое, что обманывать.
* Доверие также строиться на умении сдерживать свои слова и жить тем, о чем вы говорите. Если ваши поступки расходятся со словами – вы не сможете завоевать доверие.

**Уважение**

Основы семейных отношений также включают такое понятие, как уважение. На самом деле уважение – это комплексное понятие, которое имеет много различных граней. Без взаимного уважения семейные отношения не смогут быть гармоничными и приносить радость.

Счастливые отношения в семье – это такие, где есть высокий уровень уважения, которое выражается в различных формах. Уважение – это абсолютное принятие всех привычек своего партнера, признание достоинств и обязательно почтительное уважение к своему партнеру.

Уважение в семье не зависит от заслуг кого-то из партнеров, но тем не менее их наличие способно укреплять взаимоуважение в семье.

Уважение исключает появление в семейных взаимоотношениях таких явлений, как попытки перевоспитывать друг друга, изменить определенные черты характера, навязать свою точку зрения, манипулировать.

**Общие цели и виденье**

Очень важной, даже фундаментальной составляющей гармоничных семейных отношений, является наличие общих целей. Очень важно чтобы супруги имели общее виденье будущего. Невозможно двум людям объединиться, если они вместе не стремятся к одним и тем же целям, или же вообще – движутся в разных направлениях.

Для того, чтобы создать и развивать семейные отношения, мужчина и женщина должны быть изначально объединены одной общей целью.

Конечно же, у них могут быть разные виды деятельности, разные профессии, вкусы, предпочтения, но в главных вопросах – они должны быть согласны друг с другом. На этом основывается семейная жизнь.

Невозможно будет достичь гармонии, если мужчина предпочитает свободную жизнь, без детей, планирует много путешествовать, и каждый день узнавать что-то новое, а женщина мечтает об уютном домике на берегу реки, рождении и воспитании детей.

Важно чтобы базовые понятия и виденье будущего совпадало – это будет лучшей основой для построения долгосрочных, гармоничных и счастливых семейных уз. Общие цели и виденье – это основы семейных отношений, которые обеспечивают их развитие.

**Взаимная поддержка**

Еще одна вещь, которая обязательно должна присутствовать в семьях – это взаимная поддержка. Это базовая составляющая близких взаимоотношений, любого типа.

Изначально этот элемент может присутствовать в отношениях не в той степени, в которой хотелось бы супругам, но он имеет тенденцию развиваться со временем, пропорционально развитию и росту взаимоотношений.

Каждая ситуация, которая позволяет супругам проявить поддержку, укрепляет эту основу семейных отношений.

**Взаимопонимание**

Люди не смогут не то чтобы развивать, а даже создать семейные отношения, если между ними нет взаимопонимания. Вы наверняка неоднократно слышали такое выражение – «мы говорим на разных языках».

Это образно конечно – даже общаясь на одном языке, люди могут не достигать взаимопонимания, а если его нет – семьи просто напросто разрушаются. Взаимопонимание зависит от многих факторов. Одинаковый уровень зрелости партнеров, сходные системы ценностей, списки приоритетов, жизненные позиции

**Традиции**

Также входят в основы семейных отношений традиции, которые передаются из поколения в поколение. Семейные традиции могут быть, как перенесенными из родительских домов, каждого из супругов, так и сформированными непосредственно в молодой семье.

Очень важно хранить, формировать, развивать и поддерживать семейные традиции, которые не только укрепляют взаимоотношения в семье, но помогают также налаживать связь между представителями различных поколений, объединяют всех членов семьи.

Каждая семья может иметь свои неподражаемые традиции – в этом есть особенная радость! :)

**Служение друг другу**

Кто-то это называет заботой, кто-то служением, а кто-то не называет никак, а просто берет и делает. Служение друг другу в семье должно распространяться не только на супружеские связи, но на абсолютно всех членов семьи. Каждый из членов семьи делает что-то для другого.

Например, мужчина покупает продукты, хотя сам слишком устал после работы – он это делает для того, чтобы его женщина не носила тяжести. В то же время женщина ему готовит ужин, выглаживает рубашку чтобы он мог дома отдохнуть.

В семьях, где есть привычка служить друг другу, никогда не возникает споров на тему «это вообще не моя обязанность», а все и каждый делают все для того, чтобы этого не происходило.

*Семья, в которой есть привычка заботиться друг о друге – это здоровая атмосфера для воспитания детей.*

Воспитания лишенных не здравого эгоизма личностей, способных на жертвенность и благородство, которые не будут жить только для себя и в будущем смогут сделать счастливым того человека, который будет рядом с ними.

**Как укреплять основы семейных отношений?**

Работать над укреплением основ семейных отношений очень важно, причем начинать это делать необходимо уже с первых дней создания союза. Как укреплять семью?

Что делать для того, чтобы чувства развивались и приносили удовольствие и счастьем двоим партнерам? Давайте рассмотрим советы, которые вам помогут.

* Больше времени проводите в общении друг с другом. Именно благодаря общению вы сможете лучше понимать и узнавать друг друга. Вам будет проще находить решения во всех вопросах, если вы с первых дней научитесь эффективно коммуницировать.
* Научитесь понимать язык любви своего партнера и выражать свою любовь на доступном для него языке. Очень важно проявлять свою любовь и поддерживать ее на протяжении всей семейной жизни.
* Взаимная поддержка в семьях развивается только благодаря ситуациям, в которых она может понадобиться. Поэтому, принимайте все проблемы, ошибки и промахи как возможности для роста и развития.
* Не позволяйте негативному влиянию извне контролировать ваши эмоции. Очень распространенной ошибкой является использование и перенесении опыта своих родителей, в собственную семью. Поймите, ваши родители – это не вы, и они возможно во многом не похожи на вас, поэтому и отношения ваши не стоит строить по шаблону их взаимоотношений. Каждая семья уникальна, так как состоит из неповторимых людей, имеет свои обстоятельства и цели. Поэтому не следуйте стереотипам.
* Стройте дружеские взаимоотношения, которые укрепляют доверие и сближают. Постарайтесь стать друг для друга незаменимыми, и самыми близкими людьми. В мудрейшей книге Библии, вы можете найти высказывание царя Соломона, которое гласит: «Друг любит во всякое время». Это говорит о том, что друг готов помочь, поддержать и любить даже тогда, когда вы ошибаетесь или проходите трудности. Дружба существует вопреки социальным статусам, материальным положениям, взглядам и симпатиям. Она порой объединяет абсолютно разных, даже противоположных людей. Дружеское общение, поддержка и принятие – это важные основы семейных отношений.
* Уделяйте время только для себя. У каждого из нас должно оставаться что-то свое – свой круг общения, личностное развитие, хобби, и даже банальный самоанализ. Не только для гармоничного развития семейных отношений, но и для личностного, каждому человеку периодически необходимо побыть одному, чтобы поразмыслить и со стороны взглянуть на себя, свою жизнь и чувства.
* Учитесь поиску конструктивных решений и развивайте в ваших союзах, умение находить компромиссы. Это важно для того, чтобы правильно преодолевать конфликты, которые будут возникать между вами. На самом деле не существует какого-то способа, чтобы предотвращать конфликтные ситуации, но есть навыки, которые помогут из них выходить победителем. Побеждать – это не значит отстоять свою точку зрения любой ценой, но найти такую, которая будет максимально устраивать двоих людей.
* Со временем оба партнера из-за тесного общения перенимают некоторые качества характера, интересы и даже манеры поведения друг у друга. Это очень хорошо, но несмотря ни на что, очень важно при этом сохранить свою личность, то есть основу, то что является неповторимым и уникальным.

**Резюме**

Помните, в счастливой семье партнеры разговаривают друг с другом на разные темы, высказывают недовольство, строят планы, обсуждают секс и отношения с родителями. Это называется – созависимые [отношения](http://myself-development.ru/category/relations/) в семье. Важно не отгораживаться от проблем партнера, а пытаться вместе их решить. Психологи предлагают учиться меньше конфликтовать. Начните с одного дня в неделю, когда вы не будете ссориться и выяснять отношения. Постепенно увеличивайте «бесконфликтных» дней и совсем скоро такая модель поведения станет привычной.

Поддерживайте, укрепляйте и развивайте любовь, и прочие основы семейных отношений. Заботьтесь о том, чтобы наблюдался качественный рост вашей связи, а это возможно только при условии ежедневной усилий и работы над отношениями, со стороны двоих супругов.

Будьте счастливы! :)

