**Правила семейной жизни**

Успех в семейной жизни зависит от правил семейного проживания. Перечислим некоторые из них:

* Советоваться с мужем (женой).
* О радостях и неприятностях говорить мужу (жене). Не заострять внимания на мелочах. Свободное время проводить с семьёй. Поздравлять жену (мужа) со всеми праздниками. Всегда быть примером для детей.
* Здоровья не купишь, его необходимо беречь.
* Наказывая ребёнка, нака­зываем и самих себя.
* Многие вопросы решать за обеденным столом.
* Не бездельничать, когда все трудятся.
* Каждый имеет право на тайну.
* Всегда внушаем ребёнку: «Ты хорош, но не лучше других».
* Меньше смотреть телеви­зор, общаться в интернете, боль­ше общаться с природой.
* Если что-либо делаешь по дому – делай с удовольствием.
* Не выносить сор из избы.
* Не вмешивать в конфлик­ты родителей.
* Создавать домашний уют.
* Не давать повода для рев­ности.
* Вести трезвый и здоровый образ жизни.
* Заранее согласовывать свои позиции по отношению к людям.
* Вставать на защиту супруга в его столкновениях с посторон­ними и родственниками.
* Не вспоминать прошлые обиды.
* О недостатках говорить в мягкой форме.
* Не молчать долгое время после конфликта.
* Делать друг другу компли­менты, оказывать мелкие услуги, делиться мыслями.

Социологические исследования утверждают, что в начальный пе­риод брака мужья более уступчи­вы, чем жёны: они в 2,5 раза чаще соглашаются с женой, в 3 раза ре­же ведут разговоры в резкой фор­ме. В тех семьях, где жёны власт­ны, самоуверенны, бескомпромисс­ны, не стремятся понять причину поступков других членов семьи, чаще возникают размолвки и ссо­ры. Тоже наблюдается и в семьях, где мужья не признают критики. Среди причин конфликтов му­жья на первое место ставят не­уважение, недоверие, непонима­ние, а среди черт, которые они больше всего ценят в жене, – до­броту, внимание, мягкость.

Опыт семейной жизни показы­вает, что разрешение конфликта лучше всего начинать с признания своей неправоты обеими сторона­ми. Спасительная формулиров­ка такова: «Мы ссоримся, значит, мы оба неправы!». Далее на фо­не взаимного признания легче об­меняться самокритичными при­знаниями: «Я была неправа, ког­да обидела тебя подозрением, что ты задержался не на работе, а где-то в другом месте...», «А я был не­ прав, когда не предупредил тебя, что могу сегодня задержаться».

Психологи рекомендуют нау­читься управлять своим раздра­жением. Так, А. Г. Шмелев сове­тует: *«Если вы чувствуете, что не являетесь причиной раздра­жения, то вам не следует при­нимать на свой счёт колкие и не­справедливые замечания, не стоит обижаться. Лучше промолчать. Почаще занимайтесь самокрити­кой. Следует внушить себе, что ваши личностные недостатки вре­менны и случайны. И тогда мож­но легко выслушивать претензии к себе, своим особенностям. Чтобы справиться с зарядом раздраже­ния, нужна мышечная разрядка. Можно попробовать медленный вечерний бег с последующим приё­мом контрастного душа (чередо­вание прохладной и тёплой воды). Иногда полезно во время конфлик­та выйти из дома, пройтись по улице, сходить в магазин».*

Разные люди – разные и преду­предительные меры. Особая преду­предительность нужна при встрече после работы. Очень важно в этот момент сказать супругу ласковые слова, поцеловать, утешить, дать возможность выговориться. При на­зревании конфликта полезно ска­зать, например, так: «*Прости, но я сегодня перенервничал, очень устал, не готов говорить на эту тему. Да­вай через часик? Я пойду на воздух. Тебе что-нибудь купить в магази­не?».* Так оздоровляется психика, снимается напряжение.

В отношениях с близкими по­лезно помнить, что наша нрав­ственность проявляется не в наших требованиях к другим, а в наших требованиях к себе. Разре­шению конфликтов способствует, прежде всего, опыт совместной супружеской жизни, привычка друг к другу. Главное для разре­шения конфликта – разумный подход к делу, сути разногласий. Важно идти навстречу друг другу, критически относиться к своему поведению, анализировать свои запросы и требования, делать всё, чтобы ссоры не разрушали семей­ного счастья, не вызывали обид и унижений.

А. Сизанов,

заведующий кафедрой психологии и педагогического мастерства РИВШ,

кандидат психологических наук, доцент