

Правила семейного общения

Изучение счастливых семей позволило определить те правила общения, при соблюдении которых устанавливаются добрые отношения между супругами.

Уступайте друг другу. Уступать — значит считаться с интересами и потребностями другого человека, проявлять

здравый смысл, снимать возникающий конфликт, избегать недоразумений и ссор. Взаимные уступки — важнейшее условие и путь к созданию дружной и прочной семьи.

Не навязывайте своих взглядов и суждений. Часто в споре супруги стремятся обосновать свою точку зрения как единственно верную, доказать во что бы то ни стало свою правоту. Пусть каждый изложит свою точку зрения и подумает над возражениями и аргументами другого, послушает его. После этого лучше прекратить спор, перевести разговор на другую тему.

Уважайте друг друга. Уважать — значит признавать достоинства другого человека, считаться с его мнением, привычками, вкусом. Однако необходимо помнить, что уважать мужа только за то, что он — муж, глава семьи, хозяин в доме, жена не будет. Муж должен быть достоин уважения, должен постоянно заботиться о том, чтобы это уважение сохранить. Так же и жена, которая хочет добиться уважения мужа, должна прилагать усилия к тому, чтобы мужу с ней было хорошо.

Не может рассчитывать на уважение человек, который не умеет и не хочет уважать других.

Не унижайте, не оскорбляйте друг друга, стремитесь видеть друг в друге прежде всего хорошее. Брак не может быть счастливым, если супруги выискивают друг в друге отрицательные черты, подлавливают друг друга на оплошностях и ошибках, собирают негативные сведения и используют их при ссорах, пытаясь доказать, что муж или жена — никудышный человек. Такие супруги постоянно выясняют отношения, сваливая друг на друга вину за неудавшийся брак.

В каждом человеке есть положительные качества. Именно их надо прежде всего видеть, о них надо говорить знакомым, друзьям и родственникам. Если на человека смотреть добрыми глазами, справедливо к нему относиться, то у него возникнет желание стать лучше и освободиться от недостатков. Супругам надо развивать и поддерживать друг у друга потребности в самосовершенствовании и самовоспитании.

Управляйте своим поведением, считайтесь с настроением друг друга. Настроение у человека может быть плохим. Но нельзя «срывать» отрицательные эмоции на близких людях. Надо поинтересоваться ненавязчиво, что случилось, чем расстроен супруг, выслушать его, посочувствовать, успокоить, попытаться, в зависимости от причин, вызвавших плохое настроение, предложить выход из положения. Ни в коем случае нельзя бросать упреки: «Опять у тебя плохое настроение», «Тебе ничем не угодишь», «У тебя скверный характер» т.п. Это еще больше

испортит настроение супруга, и тут же неизбежен срыв, обоюдные обвинения, ссора.

Даже если кто-либо из супругов приходит расстроенным работы и пытается завязать конфликт — нельзя поддаваться! Не отвечайте грубостью на грубость, помолчите, не подавайте масла в огонь. Пройдет какое-то время, вот тогда и можно будет поговорить, участливо спросить, что произошло, почему близкий человек рассержен, проявить заинтересованность в его проблемах.

Не обижайтесь друг на друга надолго, не будьте злопамятны, не старайтесь отомстить, использовать по отношению к супругу такие же отрицательные средства, какие он (пользовал по отношению к вам. Покажите ему образец в ношениях, ответьте на грубость мягкостью, сдержанностью. Ему станет стыдно.

Самокритично оценивайте свои действия и поступки. Стремитесь видеть причины семейных конфликтов прежде всего в себе. Для этого каждый супруг должен поставить перед собой вопросы: «Что я хотел получить (какую цель реализовать)?», «Что я делал (какие средства использовал)?», «Что в итоге получилось?». Возможно, цель была выбрана неудачно или она была безнравственна, так как вы хотели обидеть другого человека.

Если конечный результат не совпал с целью, надо искать причину в средствах, которыми вы пользовались.

Не пытайтесь после каждой ссоры анализировать и вспоминать, как поступил супруг, а постарайтесь первым долгом восстановить все средства, которые использовали вы сопоставьте их с ведущей целью, которую хотели реализовать, и определите, какие из них были непригодными. Только человек, предъявляющий высокие требования прежде всего к самому себе, может надеяться, что его требования по отношению к другим будут восприниматься как правильные и справедливые. Вначале надо изменить свое поведение, а потом требовать этого от другого.

Гармоничные отношения между супругами достигаются нравственными средствами: терпением, выдержкой, умением уступить, считаться с другими, отзывчивостью, нежностью, доверием, поддержкой.