

Как сохранить семейные отношения?

Случайностей в жизни не бывает. Некоторые знакомства перерастают в нечто большее, чем просто симпатия и общение. Влюбленные готовы прожить вместе всю жизнь, вместе преодолевать все тяготы и лишения, радоваться каждому проведенному совместно дню и просто любить, самозабвенно и искренне.

Тем не менее, у каждой пары бывают дни, когда замечаешь, что отношения со второй половиной испортились. Частенько возникают скандалы на ровном месте из-за всякой ерунды. Если ничего не менять, то со временем любящие люди, которые всегда друг друга понимали, вдруг превратятся в просто чужих, проживающих совместно. Именно в это тяжелое для семьи время необходимо найти правильное решение, которое поможет вернуть мир и взаимопонимание, сохранит семейный союз. Помните о том, что идеальных людей не существует. Это нормально, если иногда возникают какие-либо конфликты. По мнению экспертов, конфликты реально помогают сделать отношения в паре более сильными и крепкими, чем раньше; они помогают приобрести нужный опыт.

Первое правило крепкой семейной жизни – контроль над эмоциями, гневом. Это одно из самых главных правил в данной ситуации: научитесь контролировать свои эмоции. Ведь причина многочисленных ссор, зачастую кроется в неконтролируемом порыве вспыльчивости. Частенько в разгаре скандала мы не обращаем внимания на сказанное сгоряча, а ведь такие слова ранят, оставляя неприятный осадок, ложатся на сердце, приводят к необоснованным поступкам, заканчиваются неожиданными последствиями.

В такой момент нужно взять себя в руки и попытаться успокоиться, отвлечься. Можете перевести тему разговора, чтобы не усугубить ситуацию. А когда буря эмоций уляжется, поищите компромисс, который удовлетворит обоих супругов.

Обиды. Обид невозможно избежать в любых отношениях. Они накапливаются и ведут к эмоциональному выгоранию, стрессам, болезням. Научитесь осознанно прощать. Поймите, ваш спутник жизни если и обидел вас, то сделал это ненамеренно. Проявляйте почаще заботу, внимание – это позволит вам преодолеть любые обиды, даже очень сильные. Если вы будете так делать постоянно, то обязательно ваш партнер ответит вам взаимностью. Ему тоже захочется быть более внимательным и заботливым. Обязательно поговорите про свои чувства, обсудите вместе возникшую проблему, делайте это спокойно и без лишних эмоций. С человеком, который смотрит на семью позитивно, выяснять отношения не захочется.

Критика партнера. Это большая проблема. Мы неосознанно критикуем того, кто рядом с нами, причем разными способами — смеемся,

иронизируем, указывая на недостатки. А то и вовсе сравниваем с кем-то. А ведь это очень обидно. Стоит научиться находить в своем избраннике (избраннице) положительные черты, делать чаще комплименты, хвалить.

Поставьте себя на место вашего партнера, взгляните на проблему его глазами и не обижайтесь на критические замечания, отвечайте на них с уверенностью и без лишних эмоций. Ваше спокойствие в любой ситуации – это залог успеха.

Разлука. Возможно, некоторое отдаление, жизнь отдельно поможет посмотреть на взаимоотношения с другой стороны, так сказать, на свежую голову. Когда партнеры постоянно тесно контактируют, они подсознательно выискивают друг в друге недостатки, начинаются придирки по мелочам. Временное отдаление позволит забыть об обидах, вспомнить все хорошее.

Следуя таким нехитрым правилам, у вас появится возможность урегулировать все семейные проблемы, придать новизну отношениям.

Конечно, запрограммировать семейные отношения на годы вперед нельзя, однако психологи утверждают, что модели поведения закладываются именно в первые два-три года совместной жизни. Поэтому именно за это время каждый из супругов должен определиться, чего он хочет от семьи: спокойствия и гармонии или безропотного послушания. Запомните три важных слова, которые просто необходимы в отношениях: любовь, доверие и терпение. Говорят, чудес не бывает. Но любовь способна сотворить чудо и сделать семью счастливой.

Заведующий Белогорским
районным отделом ЗАГС

Л.В.Акинина