

# Как избежать семейных конфликтов

Создать семью просто, гораздо больших сил, затрат и умений требуется, чтобы сохранить её. Очень важно за бытовыми проблемами и суетой повседневной жизни не растерять любовь, нежность и теплоту. Психологи предлагают пять правил, которые помогут сохранить любовь, мир и спокойствие в вашей семье.

**Правило первое.** Постарайтесь избегать в общении с детьми следующих фраз: "Я тебе тысячу раз говорил (а), что...", "Сколько раз тебе повторять...", "Ты стал (а) таким... (невнимательным, грубым, скучным и т.д.)", "Все люди (такие-то, так-то себя ведут), а ты...", "О чем ты только думаешь?..", "Неужели трудно запомнить, что?..", "Неужели тебе непонятно, что?.."

И как можно чаще произносите: "Ты у меня самый (ая)... (умный, красивый, сильный и т.д.)", "Ты у меня молодец (умничка)...". "Ты меня всегда правильно понимаешь...", "У меня ближе и роднее тебя никого нет...", "Посоветуй мне, ты ведь хорошо разбираешься в...", "Как я тебе благодарен за...", "Я бы никогда не сумела(а) сделать так хорошо, как ты..."

**Правило второе.** Время от времени в доброжелательной форме и спокойном тоне обсуждайте и анализируйте все обоюдные претензии.

**Правило третье.** Стремитесь к совместной деятельности с детьми к общей увлеченности спортом, искусством. Просто необходимы совместные действия, но без критики друг друга!

**Правило четвертое.** Находите в окружающих вас людях (друзьях, родственниках) как можно больше доброго, интересного, привлекательного и как можно чаще говорите о них хорошее. И ни при каких условиях в присутствии окружающих не говорите о своих детях плохих слов, не осуждайте и не высказывайте негативных эмоций.

**Правило пятое.** Когда у людей не все получается или получается не так, как хочется, они пытаются скрыться от проблем, занижая требовательность к себе и как бы возвращаясь к беззаботному детству. Развивайте в своих взрослых детях взрослую часть личности. Ведите активный образ жизни: больше общайтесь с разными людьми, заводите новые знакомства, проводите вместе отпуска, путешествуйте, посещайте театры, концерты, обсуждайте книги. Все это развивает человека и заставляет почувствовать вкус взрослой самостоятельной жизни, а не беспечного детского положения.

Любите друг друга, берегите друг друга, и ваша семья будет по-настоящему счастливой и благополучной.