

Для Вас, родители!!!

ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Любить — значит быть необходимым любимому человеку, испытывать счастье от того, что ему нужен.

Правила взаимной любви

1. Правильные взаимоотношения *зависят от обоих*, а культуру их определяет в первую очередь женщина.

2. Не замыкайтесь в семейном кругу, не сужайте сферу знакомств. Общение с друзьями не даст оскудеть чувствам, сделает жизнь многогранной и насыщенной.

3. Почаще отмечайте положительное друг в друге, любовь держится на человеческих достоинствах, ее не укрепить постоянным подчеркиванием недостатков.

4. Не подавляйте волю любимого, не переделывайте его в соответствии со своими представлениями об идеале. (Это происходит порой из-за завышенной самооценки мужчины или женщины.) Ведь слова: "Стань таким, как я хочу" зачастую толкуют так: "Будь подобен мне во всем". Это разные требования: стань героем моей мечты или стань моей тенью.

5. Отношения мужчины и женщины должны быть *предельно честными*. Нравственная сущность любви — в честности. Сама природа любви не терпит фальши, несовместима с ложью, неверностью.

6. Всегда и во всем стремитесь к взаимопониманию. Понимать любимого — значит уважать его, мир его мыслей и чувств, стремиться поддерживать все доброе в нем.

7. Взаимопонимание начинается с сочувствия. Постарайтесь понять, в чем нуждается любимый человек, в первую очередь подумайте о нем, а уж потом — о том, что нужно вам самим.

8. Нельзя разрешать себе то, что запрещаете другому. Взаимопонимание невозможно, если кто-то присваивает себе право на исключительность. С этого момента могут начать расходиться пути двоих. Признавая права, особенности и достоинства другого пола, мужчина и женщина идут в жизни одной дорогой — дорогой счастья, взаимной любви, искренности чувств, верности и высочайшего доверия друг другу.

Основные правила взаимоотношений мужчины и женщины

• При всех равных условиях в семье, на работе, в общении и т.п. преимущества отдаются женщине. В силу своих природных особенностей

как мать, как слабое существо женщина имеет неоспоримое право на самое большое внимание и уважение.

- Тон личных отношений определяет девушка, женщина. Без ее согласия, прямого или косвенного, мужчина не имеет права перешагнуть через дозволенный рубеж в разговоре, характере общения.

- То, что можно простить женщине, девушке, не прощать мужчине, юноше. Ограничения касаются мужчин в большей мере, чем женщин. Большинство правил этикета словно созданы для того, чтобы было приятно женщине, чтобы предоставить ей большую свободу действий. Женщина может протянуть руку в перчатке, мужчина — нет; женщина может сидеть в головном уборе в кинотеатре, мужчина — нет и т.д. Нарушения правил этикета женщиной можно объяснить какими-то причинами, а мужчиной — только одной: его невоспитанностью.

- Отношения мужчины и женщины — ответственные, тонкие, деликатные. Культура этих отношений не просто облагораживает мужчину и придает утонченность женщине — она поднимает их на более высокий уровень человечности. Народ утверждает: "Любовью душа питается", "Семья — ключ к счастью", "Три вещи вызывают любовь: вера, скромность и щедрость" и т.д. Но ни хорошее, ни плохое в любви двоих нельзя предавать огласке. Любовь нельзя хвастаться, бравировать, тем более чернить.

- Быть доброжелательными друг к другу в равной мере обязаны мужчины и женщины. Противопоставлением положительных качеств одного недостаткам другого любви не создашь.

- Глубина и возвышенность чувств не допускают афиширования. Культура любви предполагает сдержанность во внешних проявлениях своих чувств, их не стоит демонстрировать перед друзьями, родственниками и просто знакомыми. Скромность, нежность куда более к лицу тому, кто любит.

Когда принимают решение вступить в брак, надо психологически серьезно готовить себя к этому моменту. Важно разобраться в себе, попытаться честно ответить на вопросы:

Готов ли к присяге на верность, преданность любимому, долгу, на честное служение дому своему?

Смогу ли принимать любимого таким, какой он есть, не требуя от него отказаться от чего-то привычного, очень важного для него, пусть и не понятного другим?

Смогу ли забыть о себе ради любимого, любить не только в солнечные дни супружества, но и в пасмурные?

Станут ли интересы любимого моими или хотя бы будут ли сочетаться с ними?

Смогу ли отказать себе в своем желании, чтобы доставить радость любимому? Готов ли стать скромнее в своих желаниях и щедрее, чтобы удовлетворить желание другого?

Умею ли прощать людям и, конечно же, прежде всего любимому человеку ошибки хотя бы так, как прощаю себе?

Готов ли установить оптимистический стиль отношений в семье при любых обстоятельствах?

Смогу ли свой дом сделать таким, чтобы люди уходили из него просветленными, даже если пришли сюда с печалью?

Факторы, определяющие крепость семейной связи:

- Эмоциональная близость.
- Физическая близость, интимные отношения.
- Совместное проживание.
- Юридическая фиксация брака.

Несколько советов мужчине

Известно, что женщина — натура более эмоциональная. Поэтому ответственность за разумное решение конфликтов несет мужчина.

Почаще говорите любимой: "Я тебя люблю". Это лучшая профилактика семейных столкновений.

Не забывайте похвалить жену за те дела, которые ей выполнять неприятно. Хвалить надо за старание, пусть даже вначале что-то и не получается. Если у вас есть чувство юмора, следуйте еще и такому совету: когда жена сердится, дайте ей выговориться. Через несколько минут ее монолога вы можете спросить: "Так что ты предлагаешь в итоге?"

Если вы дорожите любимым, хотите сохранить семью, прислушайтесь к советам:

- *не торопитесь* рассказывать о семейных конфликтах, оберегайте достоинство друг друга;
- *умейте* забывать плохое, если супруг признал свою вину и попросил прощения, и не вспоминать об ошибках впредь;
- *не позволяйте* себе и никому другому оскорблять супруга (супругу), защищайте честное имя жены или мужа, если кто-то позволит сказать о них плохое, решительно пресекайте разговоры о недостатках супруга, от кого бы они ни исходили: родителей, соседей, друзей;
- *не давайте* другим людям повод думать о вашем легкомыслии, чрезмерном внимании к другим мужчинам и женщинам;
- *не стесняйтесь* показывать на людях свое уважение и любовь к супругу (супруге), но соблюдайте при этом меру;
- *анализируйте ошибки* и недостатки друг друга наедине, критикуйте по деловому, спокойно, давая возможность каждому высказаться до конца;
- *определяйте* собственную вину в совершенных супругом ошибках;
- *не вините* никого в ваших несчастьях, ищите пути устранения семейного зла сами, не жалуйтесь по этому поводу ни родителям, ни друзьям;
- худой мир лучше доброй ссоры везде, кроме любви. Здесь нужен добрый мир после любой ссоры. В семейной жизни важно подвести любимого человека к тому решению, которое является единственно разумным;

- *умейте* уступать в мелочах, чтобы настоять на главном;
- гнев — плохой советчик. В гневе человек всех и во всем обвиняет. Чтобы этого не случилось, сначала рассердитесь на себя самого. Не можете? Тогда не сердитесь и на других;
- говорят, милые бранятся — только тешатся. Но это спорное утверждение. Ссоры накапливают обиды, лучше избегать их. От ссоры два лекарства — улыбка и шутка. И чем раньше применять их, тем эффективнее они действуют.

Условия семейного благополучия

1. Партнеры максимально, но не до абсурда преданы своему союзу.
2. Каждый из партнеров меняется, и эти изменения, будучи условием развития, не обходятся без конфликтов.
3. Каждый из супругов несет полную ответственность за себя.
4. Не следует ожидать от партнера удовлетворения всех потребностей или представления себе того, что (по твоему убеждению) ты мог бы сделать для него, будь ты на его месте.
5. У каждого из партнеров собственные потребности и интересы, каждый стремится к достижению собственных ценностей, потому что каждый из супругов — личность.
6. Целью брака является совершенствование взаимоотношений, а не материальное благополучие или дети. Дети не нужны, если они являются всего лишь доказательством взаимной любви.
7. Осознанное отношение к родительским обязанностям, супруги считают их самым ответственным делом жизни.
8. Взаимная любовь и симпатия постоянно увеличиваются благодаря взаимопониманию и доверию супругов друг к другу.