

ЛЕКЦИЯ 1

1. семья и брак – основные понятия. Супружеские отношения, этапы жизненного цикла семьи.

Супружеская жизнь- жизнь самая счастливая, полная, чистая, богатая.

Каждый должен забыть свое «Я», посвятив себя другому.

В жизни каждого человека семья занимает особое место. В семье растет ребенок и с первых лет своей жизни он усваивает нормы общежития, нормы человеческих отношений, впитывая из семьи и добро и зло. *кому, как вам не знать, что став взрослыми, дети повторяют в своей семье все то, что было в семье их родителей. В семье регулируются отношения ребенка к окружающему, в семье он получает опыт нравственности, моральных норм поведения.*

Для того, чтобы говорить о **природе** семьи, обратим внимание, как определяют значение самого понятия «семья» различные источники:

Согласитесь что семья- система. Система отношений. И объединяет она конечно же не только супругов, но и их детей, а также других родственников или просто близких супругам и необходимых им людей

Можно выделить четыре наиболее распространенные характеристики семьи.:

- **семья – ячейка общества, малая социальная группа с присущими ей групповыми (семейными) ценностями, традициями, настроениями и перспективами;**
- **семья – важнейшая форма организации личного быта, это сфера удовлетворения индивидуальных потребностей и социализации личности.** - семья – супружеский союз, диада (семья из 2 человек) с присущими ей притязаниями и ожиданиями каждого из партнеров, в свою очередь являющихся носителями психологической поддержки на всех этапах её жизнедеятельности;
- **семья – многосторонние отношения с родственниками, своеобразным микросоциумом, важнейшими механизмами которого являются взаимопонимание, взаимодоверие и взаимопомощь.**

Супружество - это личностное взаимодействие мужа и жены, регулируемое моральными принципами и поддерживаемое присущими ему ценностями, равноправие и симметричность нравственных обязанностей и привилегий обоих супругов.

Брак - исторически изменяющаяся социальная форма отношений между мужем и женой, посредством которой общество упорядочивает и санкционирует их половую жизнь и усматривает их супружеские и родительские права и обязанности.

Ядром семьи не всегда являются брачные отношения. Семья – более сложная система отношений, чем брак, поскольку она объединяет не только супругов, но и детей, родственников, близких. *Чаще складываются взаимоотношения по типу: муж – жена, муж – дети, жена - дети, дети – родители, дети – дети и т.д.* Эти структурные характеристики семьи представляют её социально – психологическое единство.

могут быть разные варианты семьи, но полноценной является такая, которая имеет в наличии все типы взаимоотношений.

Семья, как малая социальная группа имеет ряд психологических особенностей, характерных только для неё: - наличие не одной, а ряда общесемейных ценностей, которые могут изменяться в процессе развития семьи. ИТАК, ОСОБЕННОСТЯМИ СЕМЬИ ЯВЛЯЮТСЯ

- наличие диады (супружеской пары), взаимоотношения в которой в значительной мере определяют характер взаимодействия в семье;
- включенность в неё представителей разных поколений и гораздо больший срок близкого знакомства между её членами, чем в других группах;
- семья не связана совместной производственной деятельностью. Важнейшими ПРОЦЕССАМИ присущими каждой семье являются: **общение; конформность – механизм группового давления (подчинение, принятие или отторжение), сплоченности (единство деятельности), психологической совместимости; адаптация; социально-психологический климат и т.д.**

Современная семья – это явление историко-психологическое, в отличие от прошлых социальных институтов. В первобытном обществе – «групповой брак», ТО ЕСТЬ , В ПЛЕМЕНАХ, ГДЕ ГРУППОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ ПРОИСХОДИЛИ МЕЖДУ ВСЕМИ РОДСТВЕННИКАМИ БЕЗ РАЗБОРА, НА СВЕТ КАК ПРАВИЛО СТАЛИ ПОЯВЛЯТЬСЯ НЕПОЛНОЦЕННЫЕ ДЕТИ.,ТОГЛА ЛЮДЯМ ПРИХОДИЛОСЬ ВСТУПАТЬ В ПОЛОВОЙ КОНТАКТ ЕЩЕ И С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ДРУГОГО ДРУГОГО РОДА, ЧТОБЫ РАЗВИВАТЬСЯ ДАЛЬШЕ.. как следствие- дети были общими.

в эпоху средневековья – парный брак, то есть у пары была возможность состоять парных браках с другими людьми из за того что люди постоянно кочевали, в результате чего происходил разрыв между супругом и супругой.

далее – семья была социально - санкционированной общностью людей (церковный) с целью продолжения рода, играла важную роль согласие родителей и имущественное положение жениха, невесты.

Но слава богу, мы отошли от те времен, и в настоящее время брак – добровольное дело двух людей.

. Ключевыми словами для описания состава семьи являются:

- **Мать**, слово, широко используемое не только в семейном контексте, но и в метафорических выражениях (мать - сыра земля, правда-матка...), названиях художественных произведений, песнях. Подразумевается как объект любви и уважения, источник любви, заботы, защиты, вообще жизни. Бытовые атрибуты: готовить, домашнее хозяйство. Средства влияния: сердиться, волноваться, совесть, вина.

- **Отец**, классический патриархальный отец ассоциируется со словами: уважение, опора, защита, сила, ответственность, долг, власть, гнев, домострой, патриархальность, работа, деньги, зарплата, благополучие, устойчивость, надежность.

- **Муж и жена**, в окружении слов: любовь, помощь, ссоры, верность, власть (кто в доме хозяин?), равноправие, быть вместе, близость, отчуждение, секс, разговаривать, разделить заботы, обязанности.

- **Дочь** — ласка, нежность, помощь, ревность.

- **Сын** - независимость, ссоры, успех, наследство, происхождение.

- **Бабушка-/дедушка** - помощь, забота, тепло, домашняя еда, понимание, принятие, происхождение, ласка, любовь.

- **Родственники** – это конкретные лица, связанные кровным родством или «свойством» через мужа, жену. Они могут быть близкими и дальними. Слово в первую очередь применяется к тем, кто не является членом непосредственной семьи. **К ним можно**

относиться хорошо или плохо, испытывать различные эмоции, но не слишком горячие.

- Родня – совокупность родственников, оно не может применяться к конкретному человеку, нельзя отнести к непосредственной семье, в которой человек живет.

- Родные – нормально означает **близких родственников**, подразумевает близость, эмоциональную привязанность, поддержку, тепло, может использоваться в качестве ласкового обращения. **Раздражать, не нравиться могут только родственники, а не родные.**

2. Семья и брак: основные понятия

Супружеская любовь, которая проходит через тысячу случайностей,
- самое прекрасное чудо, хотя и самое обыденное.
Ф.Мориак

Какую модель семьи вы можете назвать идеальной?

Исходя из целей конструирования социологической модели семьи, считается наиболее приемлемыми такие рациональные идеальные типы семейных ценностей, как:

- понимание (взаимопонимание) в семье;
- легитимность подчинения в семейной иерархии;
- общечеловеческие ценности, связующие членов семьи между собой и обществом;
- неформализованные религиозные традиции, обеспечивающие духовное единство семьи и сохранение нравственных устоев;
- рационализм (неутопичность) в организации семейной жизни;
- соответствие целей и средств для обеспечения социально-экономической стабильности семьи и выполнения жизненной программы каждого члена семьи.

Современное общество заинтересовано в устойчивости брачных отношений, поэтому оно осуществляет внешний социальный контроль за оптимальным функционированием брака с помощью системы общественного мнения, средств социального воздействия на индивида, процесса воспитания.

Брак означает нравственно-психологическую готовность обоих

Способность к браку предполагает несколько слагаемых, а именно: способность заботиться о другом;

способность сочувствовать, сопереживать, сострадать (духовное единство); способность к кооперации, сотрудничеству, межличностному общению, наличие навыков и умений осуществления домашнего труда;

высокая этическая и психологическая культура, предполагающая умение быть терпимым и снисходительным, великодушным и добрым, принимать другого человека со всеми его странностями и недостатками, подавлять собственный эгоизм.

В нашей стране наиболее распространенная – периодизация Э.К.Васильевой, она выделяет пять стадий жизненного цикла семьи

- зарождение семьи с момента заключения брака до рождения первого ребенка;
- рождение и воспитание ребенка до начала трудовой деятельности ребенка;
- окончание выполнения семьей воспитательной функции; - дети живут с родителями и хотя бы один из них не имеет своей семьи;
- супруги живут одни или с детьми, имеющими свои собственные семьи.

Основные стереотипы отношений супругов:

- реально смотреть на противоречия, возникающие на добрачной стадии.
- не строить иллюзий, надежд на случай
- познавать психологию партнера
- знать цену мелочам
- быть терпимым, уметь упреждать желания и потребности партнера
- контролировать свое поведение и речь
- иметь чувство меры
- осознавать причины и последствия неверности
- стремиться к единым подходам в воспитании детей

Особенности современной семьи проявляются в её эмансипации, экономической свободе, утрате семейных традиций.

Современные кризисные явления в жизни семьи многообразны, прежде всего разрушены нравственные представления о браке и семье, повреждены устои семьи, нарушены взаимоотношения членов семьи.

Итак, происходит разрушение нравственных представлений о браке и семье

- супружеские отношения в современном мире перестали быть выражением жертвенной любви и духовного единства, но выродились в проявление греховного пристрастия падшего человека к своему «я»;

- почти полностью утратилось представление о необходимости пожизненной верности супругов и нерасторжимости брака (в России продолжает стремительно увеличиваться число разводов);

- супружество, воспитание детей стали восприниматься как тяжелое и нежелательное бремя. Нарушение устоев семьи привело к фактическому разрушению традиционной иерархии семейных взаимоотношений; утрате традиционного уклада семейной жизни; потере родовых и семейных связей между поколениями.

Уже нечего говорить о традиционных отношениях послушания, почитания, уважения старших едва ли не полностью вытеснены из современной жизни и заменены активным противостоянием авторитету взрослых, игнорированием мнения родителей, педагогов.

То есть, Кризис коснулся всех уровней жизнедеятельности и взаимоотношений членов семьи: - в совместной хозяйственно-бытовой деятельности все чаще проявляется неспособность членов семьи к сотрудничеству и практическому взаимодействию;

- кризис интимно-личностных отношений проявляется во взаимной нетерпимости супругов, родителей и детей, представителей старшего и младшего поколения неготовности членов семьи прощать недостатки и проявлять теплое участие, снисходительность, милосердие друг к другу;

- кризис социокультурных отношений в семье проявляется в отсутствии открытости и взаимопонимания между членами семьи, путанице в социальных ролях мужчины, женщины, ребенка;

- кризис духовно-нравственных отношений в семье приводит к исчезновению доверия и любви к близким, утрате членами семьи способности войти в общую жизнь друг с другом, утрате способности «сопричастности» (при этом супругами теряется понимание цели и смысла жизни друг с другом, семейная жизнь становится для человека обузой, тяжким и непосильным бременем);

- вместо того чтобы быть органичным единым целым, семья превращается в **сумму отдельных прихотей и желаний**.

- **экономические** - проявляются в прогрессивном росте дефицита трудовых ресурсов во всех сферах народного хозяйства, но более всего - в сельскохозяйственном производстве;

- **демографические** - выражаются в сокращении относительного числа женщин, способного иметь детей, растущей диспропорции полов и увеличении в составе населения доли лиц пожилого возраста;

- **моральные** - проявляются в развитии эгоизма у детей и юношества, в падении контактности и социальной ответственности людей;

- **этические** - проявляются в формировании потребительского отношения к жизни;

- **социально-гигиенические** - выражаются в увеличении числа поздних браков и, соответственно, поздних, чреватых последствиями для жизни детей, рождений (после 35-летнего возраста хотя бы одного из супругов вероятность врожденных отклонений ребенка резко возрастает);

- **генетические последствия** складывающейся демографической ситуации проявятся в нарастании в популяции отрицательных генетических последствий и увеличении лиц с наследственными болезнями (по данным антропологов, наиболее жизнестойкими являются вторые и третьи дети).

В настоящее время выделяется несколько типов браков:

незарегистрированное сожителство (или гражданский брак), открытый брак, повторный брак, сознательно бездетный брак, внебрачный секс и интимная дружба, альтернативный брак (гомосексуальные пары), свингерство.

Гражданский брак или незарегистрированное сожителство. Эта форма неформальных брачно – семейных отношений получила распространение в России под наименованием «гражданский брак», что терминологически является неверным, т.к. именно законный, юридически оформленный брак и есть гражданский, что и фиксирует запись акта гражданского состояния (ЗАГС). Многие считают гражданский брак предварительной стадией к последующему браку (пробный брак), это в некоторой степени альтернатива традиционному браку. **Отношения в незарегистрированном сожителстве дифференцируются на формальные, кратковременные и глубокие, длительные. В случаях незарегистрированного сожителства установка на брак не исчезает. 90% женщин и мужчин, состоящих в таких отношениях, собирались вступить в брак, но необязательно с этим партнером.** Вероятно, за этим кроется неуверенность человека, связанная с перенесенной психологической травмой или страхом, связанным с возможностью ее неотвратимого наступления и, соответственно, ее ожиданием.

Основные доводы, которые обычно приводят сторонники незарегистрированного сожителства: - такая форма отношений представляет собой тренинг определенного типа (пробный брак); - в случаях незарегистрированного сожителства происходит апробация сил и совместимости (пробный брак); - в таких вариантах сожителства более свободные отношения, отсутствует принуждение, исчезает эффект собственника, который порождается в многочисленных аспектах после печати в паспорте (длительные отношения - несупружеская семейная жизнь); - распространение практики брачных контрактов связано с попыткой оградиться от непредвиденных обстоятельств в будущей совместной жизни, однако контракт не может быть неограниченно толстым, немислимо предусмотреть в нем

все; - незарегистрированное сожительство обеспечивает больше духовности и удовлетворенности в отношениях (не супружеская семейная жизнь).

Рассуждение о большой свободе и духовности в случаях незарегистрированного сожительства также не очень устойчивы и достоверны: известны и негативные, и позитивные варианты развития отношений. В современной науке описаны особенности людей, склонных к незарегистрированному сожительству. *Обобщенный психологический портрет данной популяции характеризуется более либеральными установками, меньшей религиозностью, высокой степенью андрогенности, низкими школьными успехами в период детства и отрочества, меньшей социальной успешностью, однако, как правило, эти люди происходят из весьма успешных семей.*

На уровне личности выделяют следующие факторы: *установка на деторождение, чадолюбие, отношение к трудностям, характер восприятия жизненных обстоятельств, мера ответственности. Внутрисемейный контроль над рождаемостью представляет собой упорядочение жизненных событий, деление индивидуальных ресурсов, переадресовка семейных функций, упрощение родительских обязанностей и отказ от ребенка.*

Повторные браки достаточно распространенная альтернатива традиционным брачно-семейным отношениям. Как правило, в результате развода ребенок остается с матерью и в случае создания новой семьи возникает проблема отчимом. Отчимы оценивают себя в роли отца несколько ниже, чем отцы по крови, они занимают более пассивную роль по отношению к ребенку, считая последнего менее счастливым. Но с этой оценкой не связаны ни мать, ни дети.

Результаты лонгитюдных исследований показывают, что значимых различий нет. Исследований, посвященных проблемам мачехи в семье, практически нет, хотя эта ситуация более известна в области брачно-семейных отношений.

Очень важен вопрос о том, как должны строиться отношения между новым и бывшим супругами, чтобы ребенок чувствовал себя максимально благополучно. С этим вопросом связаны разнообразные проблемы по поводу посещения ребенка и алиментов. Решение этих проблем почти полностью зависит от того, в каких отношениях находятся после развода бывшие супруги. Если в них еще сохраняется напряжение, трудно принять правильное решение. Дети тоже полностью не свободны от воспоминаний: они часто принимают сторону того или иного родителя, вспоминают прежние обиды. Их проблемы вовсе не исчезают оттого, что на смену одному родителю пришёл другой.

Открытый брак - негласный или озвученный договор о личной жизни. Брак при котором оба супруга приходят к соглашению о допустимости свободных отношений. **ПРЕВОЗГЛАШАЕТСЯ ТОЛЕРАНТНОСТЬ,** открытости, самовыражения и аутентичности отношений,

Принципы открытого брака: - строить жизнь на основе настоящего и исходя из реалистических желаний; - относиться с уважением к личной жизни партнера; - открытость общения: свободно и открыто выражать чувства; - подвижность и гибкость ролевого общения; - открытое партнерство: иметь право на свои интересы, свой круг друзей; - равноправие: справедливое разделение ответственности и блага; - аутентичность: знать себе цену и не позволять принижать свое достоинство; - доверие

Дискуссию о полигамности - моногамности человека можно приостановить, высказав точку зрения об эгоцентрической природе человека, что особенно наглядно проявляется в тех же самых открытых браках. Внебрачный секс и интимная дружба - наличие внебрачных

связей интимного характера. Однако первая предполагает некоторое участие в совместном ведении хозяйства, возможно появление внебрачных детей. Такую связь мужчины с незамужней женщиной, имеющей от него детей, называют конкубинатом. Непременно такая связь связана с ожиданием того, что отношения в первичной паре будут прерваны и из этой связи оформится новый брак. **Как правило, такие связи не являются продолжительными: они либо действительно перерастают в новый брак, либо становятся обузой и утомляют, человеку становится обременительно вести двойную игру.** Удовлетворенность браком в первичной паре в таких ситуациях также невысока. Интимная дружба редко угрожает стабильности первичного брака, длиться может долго (порядка 10 лет), вместе с тем, при ее наличии, очень высокий уровень близости и доверия в первичной паре.

Свингерством называют обмен брачными партнерами. В настоящее время такие альтернативные брачно-семейные связи характерны для 2 % населения США. **Исследования таких супружеских пар зафиксировало у партнеров недостаточно психологически комфортную связь с родителями в детстве, практически отсутствие контактов с детьми. Инициаторами таких отношений выступают обычно мужчины, отмечается высокая самооценка браков в паре.**

Альтернативные браки (гомосексуальные пары) - в основе таких брачно-семейных отношений лежит однополая любовь, проявляющаяся в сексуальном влечении к лицам своего же пола: мужчина – **мужчина, либо женщина – женщина.**

4. Супружеские отношения: этапы жизненного цикла семьи

Семья - это семь Я,
Два Я - это начало семьи.

Стадии жизненного цикла семьи связаны с созданием семьи, с появлением новых членов семьи и «уходом» старых.

С точки зрения структуры семьи можно выделить такие семьи, где руководство и организация всех ее функций сосредоточена в руках одного члена семьи. *В других семьях имеется явно выраженное равное участие в управлении семьей всех ее членов. В первом случае говорят об авторитарной системе отношений; во втором - о демократической.*

Силяева рассматривает жизненный цикл семьи или стадии супружества в следующем порядке:

- молодое супружество до 5 лет, возраст супругов от 18 до 30 лет: привыкание, квартирные вопросы, первые дети, профессиональное становление и т.д.;

- супружество среднего возраста длится 6 – 14 лет: стабильность, подростки, профессиональный рост, карьера и т.д.;

- супружество зрелого возраста – от 15 до 25 лет совместной жизни: взрослые дети, первые внуки, супруги вновь привыкают жить вдвоем;

- супружество пожилого возраста – проблемы со здоровьем, снижение производственной активности, супруги боятся остаться одни и т.д.

В. А. Сысенко выделяет четыре периода жизненного цикла семьи:

- совсем молодые браки — от 0 до 4 лет совместной жизни;

- молодые браки — от 5 до 9 лет;

- средние браки — от 10 до 19 лет;

- пожилые браки — более 20 лет совместной жизни.

В процессе семейного консультирования психологами и психотерапевтами осуществляется проверка того, в какой степени семья адаптируется или не адаптируется к этим изменениям, насколько семья гибка в приспособлении. Считается, что открытая и гибкая семья наиболее благополучна и функциональна.

Е.Г. Силяевой выделена следующая структура брака:

- **симметричный брак:** оба супруга имеют равные права, никто из них не подчинен другому, проблемы решаются путем соглашения, обмена или компромисса;

- **комплементарный брак** (муж находит в жене старшую сестру, а жена - старшего брата) - это такой союз, в котором каждый из партнеров занимает то же положение, какое он имел по отношению к братьям или сестрам в родительской семье. В комплементарном браке один распоряжается, дает приказания, другой ожидает совета или инструкции;

- **частично комплементарные** (оба имеют старших братьев или сестер)- отношения возникают в том случае, если один или оба партнера в родительской семье имели несколько типов связей со своими братьями и сестрами, из которых по крайней мере один устанавливается с партнером;

- **в некомплементарном браке** разногласия и противоречия могут появиться на почве первенства или подчинения в семье;

- **в метакомплементарном** браке ведущего положения достигает тот, кто реализует собственные цели путем подчеркивания своей слабости, неопытности, неумелости и бессилия, манипулируя своим партнером

В супружестве оба партнера пытаются приспособить свои отношения к внутренним схемам - ожиданиям. Под влиянием влюбленности человек некоторое время может проявлять «уступчивость» или, вернее, «близорукость», частично отказываясь от реализации своей программы ради партнера, желая приспособиться к нему. Обычно это вызывает внутреннее противоречие, поэтому появляется стремление вернуться на запрограммированный путь.

В СВОЕМ БРАКЕ семьи повторят в основном многие ошибки и проблемы родителей. **Два важнейших измерения** отношений во многом определяют успешность брака ребенка. **Как вы думаете, какие измерения?** Первым важным измерением является доминирование в семье (кто из родителей «командовал», а кто подчинялся), вторым - общее благополучие (уравновешенность и взаимопринятие) взаимоотношений.

Стабильность семьи и удовлетворенность браком не взаимоисключающие понятия, они имеют много общего, но однозначного значения они не имеют - высокостабильные браки не всегда характеризуются высоким уровнем удовлетворенности браком. Например, для традиционных семей вполне обычен стабильный брак при полной неудовлетворенности супругов своими отношениями, а в современной семье подобная неудовлетворенность может привести к разрыву даже при наличии детей .

«Счастливый брак - это процесс непрерывных перемен». Типы успешных браков, выделенные психологами:

Романтический (как вы думаете что это значит?)- в его основе длительная страстная любовь, прекрасные чувственные воспоминания о первой встрече на долгие годы становятся путеводной звездой. Поглощенные любовью к друг другу, супруги не забывают об окружающем мире и своих детях.

Спасительный (?)— основан на поддержке друг друга, помощи в преодолении печалей и болезней, проявлении большей любви и терпения. Супруги не наносят друг другу дополнительных травм.

Партнерский (?)— основан на дружбе и взаимопонимании. Если не разбавить такой брак романтикой, он превратится в братско-сестринские отношения.

Традиционный(?) - женщина в этом браке хозяйка дома, а муж - основной добытчик. Основа брака – дети, воспитывая детей и строя свой дом, мужчина и женщина любят друг друга.

Браки все время обновляются, особенно это касается повторных браков. Разумеется, выбор типа брака это неосознанный процесс. **Даже в самом успешном браке никто не застрахован от мелких конфликтов и недопонимания.**

- Старайтесь избегать конфликтов.

Если ваш супруг затевает ссору, скажите себе: «Стоп! Не поддавайся!» Скажите ласковое слово, обнимите, поцелуйте, чтобы ваш супруг оттаял, опомнился. Помните: то один, то другой супруг должен играть роль сдержанного и терпимого.

Преодолевайте свое скверное настроение при помощи чего-нибудь приятного. –

Говорите о своих чувствах, не старайтесь скрыть обиду. Обсудите суть конфликта, не вспоминая о старых грехах.

- Учитывайте настроение супруга. Оно может не совпадать с вашим, поэтому не требуйте выполнения ваших желаний тогда, когда у супруга плохое настроение.

- «Хочешь упрекнуть - похвали!». Этот аванс может дать неплохие результаты. - Прежде чем сказать о своей обиде супругу, подумайте один на один с собой, что именно вас не устраивает. Часто причиной обиды становится ваша усталость, раздражение.

-Учитесь мириться друг с другом.

-Проявляйте искренний интерес к супругу. Старайтесь вникать в то, что его волнует. Это поможет избежать ссор. Пойми меня... Мы часто ищем сложностей вещей, Где истина лежит совсем простая, Мне не хватает нежности твоей, тебе моей заботы не хватает. Что к этому прибавить я могу? Одно, что я любви твоей не стою: ведь я тебя совсем не берегу – Легко ли нежной быть тебе со мною?

Практика показывает, что очень много людей, начиная строить свою семью вместе, в то же время делают это в одиночку, так как не умеют общаться друг с другом. Как трудно бывает порой понять другого, кажется, что разговор идет на разных языках, а переводчика нет.

В таких ситуациях можно предложить супругам воспользоваться советами психолога и некоторое время следовать правилам, изложенным ниже:

- Принимайте своего супруга таким, какой он есть, не старайтесь переделать его. Важно быть самому подходящим человеком; относитесь с уважением к его друзьям и родственникам, даже если вы от них не в восторге.

- Уступайте друг другу, считайтесь с интересами и потребностями супруга, избегайте недоразумений и ссор; проявляйте в своих требованиях здравый смысл. - Научитесь слушать и слышать друг друга, не навязывайте супругу своей точки зрения. Пусть каждый изложит свой взгляд на проблему, подумает над возражениями другого. Если спор зашел в тупик, переведите разговор на другую тему, а об этом можно будет поговорить позже, обдумав ситуацию.

- Считайтесь с настроением друг друга, старайтесь управлять своим поведением. Не «срывайте» зло на близких, попробуйте расслабиться, рассказать о проблеме. Даже если расстроенный супруг старается развязать конфликт, не поддавайтесь, не отвечайте грубостью на грубость, проявите заинтересованность в его проблемах.

- Поддерживайте друг друга, не обижайтесь долго, не будьте злопамятны, не старайтесь отомстить, сдерживайте отрицательные эмоции, не ворчите.

- Уважайте друг друга, старайтесь быть достойными уважения. Прилагайте усилия, чтобы ваши отношения приносили радость и тепло. Устраивайте себе маленькие праздники, ухаживайте друг за другом, проявляйте внимание.

- Самокритика - это полезная процедура при всех ваших действиях и поступках, прежде чем предъявлять какое-либо требование, спросите у себя: «Что я хочу? Как это сделать? Выполнимо ли это в данный момент?». Тогда многих конфликтов можно будет избежать. Предъявляйте высокие требования к самому себе, будьте способны признать свои ошибки.

- Стремитесь видеть в своем спутнике только хорошее, у каждого человека есть положительные качества. Родственникам и друзьям следует говорить о них, а не о замеченных недостатках. Гордитесь своими близкими. Это помогает верить в себя. Поддерживайте друг друга.