***Как избегать семейных конфликтов***

**Правило первое.** Постарайтесь избегать в общении с партнером следующих фраз:

* Я тебе тысячу раз говорил (а), что…
* А сам(а) - то ты…
* Сколько раз тебе повторять…
* Ты стал (а) таким (невнимательным, равнодушным, грубым, скучным и т.д.)
* Ты такой (ая), как и твои родители…
* 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, внимательный и т.д.)
* Ты у меня молодец (умничка)…
* С тобой так легко.
* Ты меня всегда правильно понимаешь…
* Я никому так не верю, как тебе…
* У меня ближе и роднее тебя никого нет…
* Посоветуй мне, ты ведь хорошо разбираешься в…
* Как я тебе благодарен (благодарна) тебе за…
* Я бы никогда не сумел (а) сделать так хорошо, как ты…

**Правило второе.**Время от времени в доброжелательной форме и спокойном тоне обсуждайте и анализируйте все обоюдные претензии, объясняя, чем они бывают обидными и незаслуженными.

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

**Правило четвертое.**Находите в окружающих людях (друзьях, родственниках) как можно больше доброго, интересного, привлекательного, и как можно чаще говорите о них хорошее. Возможно, что внимание к положительным и радостным сторонам жизни Вы вырастите не только в себе, но и в супруге. И ни при каких условиях в присутствии окружающих не говорите о своем партнере плохих слов, не осуждайте и не выказывайте 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. Не допускайте, чтобы Ваш супруг (супруга) снижался до детского уровня, освобождаясь, таким образом, от инфантильности, развивайте в нем взрослую часть личности. Помните, что для человека склонного к снижению требовательности к себе есть три губительных "Т": тахта-тапочки-телевизор. А поэтому 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!

* •Нужно поддерживать друг друга в трудную минуту.
* •Будьте милосердными.
* •Дайте ребенку понять, что он самый ценный, самый любимый человек в вашей жизни, ваше главное «дело».
* •Любовь в семье предполагает мир, миролюбие.
* •Важно создать взаимоуважение в семье.
* •Чрезмерность вредна, даже если это касается любви.
* •Родительская любовь должна «проявляться в действии».
* •Необходимо учить ребенка с уважением относиться к близким, чувствовать их состояние, сопереживать.
* •Всячески оберегать и защищать семью.
* •Родителям всегда следует находить время для того, чтобы побыть вместе с детьми, пообщаться с ними; необходимо обеспечивать эмоциональную поддержку своим детям.