**РЕКОМЕНДАЦИИ СУПРУГАМ**

***Практические советы по предупреждению***

***семейных конфликтов.***

1. Интересоваться партнером. Для того чтобы иметь хорошие отношения с брачным партнером, необходимо постараться лучше узнать его: интересоваться им, его мнением, его увлечениями. Стараться узнать не только его положительные качества, но и пытаться понять его слабые стороны. Тому, кто интересуется лишь собственными проблемами, будет трудно контактировать с людьми и, естественно, со своим спутником жизни. Понимание другого значительно сокращает число поводов к проявлению агрессии.

2. Слушать партнера. Умение внимательно слушать обеспечивает хороший контакт с людьми и часто бывает более ценным, чем умение говорить. И семья в этом плане не является исключением.

3. Говорить о том, что интересует партнера. Часто бывает недостаточно только внимания слушателя. Говорящий должен чувствовать, что собеседник не только слушает, но и следит за ходом его мысли, понимает его. Поэтому необходимо заботиться о том, чтобы супруга или супругу интересовало содержание беседы.

4. Не злоупотреблять критикой. Часто критика бумерангом возвращается туда, откуда она вышла. Если мы начинаем критиковать, можно не сомневаться: нам отплатят тем же. Когда жена говорит мужу, что он небрит и плохо выглядит, она может получить и такой ответ: «Сначала посмотри на себя, как ты выглядишь». Критика должна включать и позитивные элементы, она не должна задевать достоинства партнера, а скорее «подталкивать» его к самокритике. Не следует делать критические замечания в форме нападок, критика не должна быть прямой: критикуя партнера, необходимо одновременно похвалить что-то положительное в нем.

5. Быть осторожней с приказами. Большинство людей не любят, когда им кто-то приказывает, напоминает об их обязанностях, особенно это касается супружеских отношений, брака, где партнеры чувствуют себя равными. Чтобы избежать спонтанного, естественного сопротивления приказам, следует облечь их в форму вопроса или просьбы о помощи.

6. Понимать свои ошибки. Если своевременно понять свои ошибки и исправить их, то ссоры или конфликта можно избежать. Когда мы добровольно принимаем на себя как ошибку то, что в прямом смысле ошибкой не является, мы можем успешно овладеть конфликтной ситуацией.

7. Помнить, что стоит за похвалой. Обычно мы ругаем то, что нам не нравится. Когда же нам что-либо нравится, мы чаще всего молчим. Если мужу по вкусу блюдо, приготовленное женой, он ест его молча. Когда же еда ему не нравится, он начинает высказывать претензии. С точки зрения супружеской тактики должно быть наоборот.

В разговоре целесообразно слегка идеализировать партнера, говорить о нем так, как если бы он уже стал таким, каким мы хотели бы его видеть.

8. Войти в положение другого. На спорные вопросы каждый смотрит несколько под иным углом и видит их по-своему. Например, муж опоздал к ужину, к которому жена давно ждет его. Он, усталый, нервный, сосредоточен на своих мыслях, отодвигает недоеденный ужин. Обиженная жена уходит в другую комнату, между супругами нарастает напряжение. Жена думает, что муж невнимателен по отношению к ней. Она не знает, что на работе у него было много хлопот и дел, которые не выходят у него из головы, а он не догадывается, что жена хотела сделать ему приятный сюрприз в виде вкусного ужина в спокойной милой обстановке, полагая, что доставит ему удовольствие.

Если каждый попытается поставить себя на место другого, постарается понять ситуацию и переживания партнера, будет более терпим к нему и найдет правильный выход из положения, это позволит избежать конфликтов.

9. Не ссориться. Деструктивная ссора не решает возникшей проблемы, а лишь усиливает напряженность и чувство несправедливости. Принцип «не ссориться» вовсе не предполагает полного молчания – тактически он означает «быть выше ссоры», участвовать в разговоре, но при этом не противоречить тому, что говорит партнер. Если мы начинаем возражать партнеру, повторяя «ты не прав», «это твоя вина» и т. д., мы как бы даем ему понять, что он глуп или плох, а мы сообразительнее и лучше: это любому будет неприятно. Тем самым мы лишь затрудняем принятие нашего мнения, даже если оно правильно.