**ПРАВИЛА СЕМЕЙНОГО ОБЩЕНИЯ**

***«Из двух ссорящихся виноват всегда тот, кто умнее»***

* *Уступайте друг другу*. Уступать – значит считаться с интересами и потребностями другого человека, проявлять здравый смысл, снимать возникающий конфликт, избегать недоразумений и ссор. Взаимные уступки – важнейшее условие и путь к созданию дружной и прочной семьи.
* *Не навязывайте своих взглядов и суждений.* Часто в споре супруги стремятся обосновать свою точку зрения как единственно верную, доказать во что бы то ни стало свою правоту, при этом разозлившись могут сказать что-то обидное, порой оскорбительное. Поэтому лучше не спорить, а сказать: «Мне кажется, что это так-то, но возможно, ты и прав». Пусть каждый изложит свою точку зрения и подумает над возражениями и аргументами другого, послушает его. После этого лучше прекратить спор, перевести разговор на другую тему.
* *Уважайте друг друга.* Уважать – это значит признавать достоинства человека, считаться с его мнением, привычками, вкусом. Однако необходимо помнить, что уважать мужа только за то, то он – муж, глава семьи, хозяин в доме, жена не будет. Муж должен быть достоин уважения, должен постоянно заботиться о том, чтобы это уважение сохранить. Так же и жена, которая хочет добиться уважения мужа, должна прилагать усилия к тому, чтобы мужу с ней было хорошо и радостно.

Не может рассчитывать на уважение человек, который не умеет и не хочет уважать других.

* *Не унижайте, не оскорбляйте друг друга, стремитесь видеть друг в друге, прежде всего хорошее.* Брак не может быть счастливым, если супруги выискивают друг в друге отрицательные черты, подлавливают друг друга на оплошностях и ошибках, собирают негативные сведения и используют их при ссорах, пытаясь доказать, что муж или жена – никудышный человек. Такие супруги постоянно выясняют отношения, сваливая друг на друга вину за неудавшийся брак.

В каждом человеке есть положительные качества. Именно их надо прежде всего видеть, о них надо говорить знакомым, друзьям и родственникам. Если на человека смотреть добрыми глазами, справедливо к нему относиться, то у него возникает желание стать лучше и освободиться от недостатков. Супругам надо развивать и поддерживать друг у друга потребности в самосовершенствовании и самовоспитании.

* *Управляйте своим поведением, считайтесь с настроением друг друга.* Настроение у человека может быть плохим. Но нельзя его «срывать» на близких людях. Надо поинтересоваться ненавязчиво, что случилось, чем расстроен супруг, выслушать его, посочувствовать, успокоить, попытаться в зависимости от причин, вызвавших плохое настроение, посоветовать выход. Ни в коем случае нельзя бросать упреки: «Опять у тебя плохое настроение», «У тебя скверный характер» и т.п. Это еще больше испортит настроение, и тут уж неизбежен срыв, обоюдные упреки, ссора.

Даже если кто-то из супругов приходит расстроенным с работы и пытается развязать конфликт – нельзя поддаваться! Не отвечайте грубостью на грубость, помолчите, не подливайте масла в огонь. Пройдет какое-то время, вот тогда и можно поговорить, участливо спросить, что произошло, почему он рассержен, проявить заинтересованность в его проблемах.

Не обижайтесь друг на друга надолго, не будьте злопамятны, не старайтесь отомстить, использовать по отношению к супругу такие же отрицательные средства, какие он использовал по отношению к вам. Покажите ему образец в отношениях, ответьте на грубость мягкостью, сдержанностью. Ему станет стыдно.

* *Самокритично оценивайте свои действия и поступки.* Стремитесь видеть причины семейных конфликтов прежде всего в себе. Для этого каждый супруг должен поставить перед собой вопросы: «Что я хотел получить (какую цель реализовать)?», «Что я делал (какие средства использовал)?», «Что в итоге получилось?». Возможно, цель была выбрана неудачно или она была безнравственна, так как вы хотели обидеть другого человека.

Если конечный результат не совпал с целью, надо искать причину в средствах, которыми вы пользовались.

Не пытайтесь после каждой ссоры анализировать и вспоминать, как поступал супруг, а постарайтесь первым долгом восстановить все средства, которые использовали вы, сопоставьте их с ведущей целью, которую хотели реализовать, и определите, какие средства были негодными.

Только человек, предъявляющий высокие требования прежде всего к самому себе, может надеяться, что его требования другими людьми будут восприниматься как правильные и справедливые. Вначале надо изменить свое поведение, а потом требовать того же от другого.

Семейное счастье достигается нравственными средствами – терпением, выдержкой, умением уступить, считаться с другими, отзывчивостью, нежностью, доверием, поддержкой.