

ЕСЛИ ОТНОШЕНИЯ ЗАШЛИ В ТУПИК

Нужно успокоиться, отодвинуть все эмоции и поговорить. Спокойно поговорить как взрослые, без детских обвинений друг другу «ты первый начал», сама ты такая...» Поиск виновного к хорошему финалу не приведет и только рассорит вас.

Чего вы хотите? Любой ценой доказать свою правоту или сохранить семью? Крик, ругань, ссоры и обвинения убивают любовь.

Если же сохранение семьи для вас главнее, то используйте все возможные методы, чтобы наладить взаимоотношения с любимым человеком.

Отношения – это организм, который нужно постоянно поддерживать и работать над его развитием, требуется постоянная профилактика отношений. Как и любая болезнь, разногласия могут наступить внезапно.

Можно ли пережить много лет и ни разу не поссориться? Не станет ли супругам скучно вместе через некоторое время? Если постоянно работать над развитием отношений, то болезни не одолеют организм вашей семьи, и она будет развиваться как крепкая, дружная, любящая и счастливая.

ПРИТЧА О ТАЙНЕ ЖЕНЫ

Муж и жена прожили вместе 60 лет, и не было у них секретов друг от друга. Но была у жены одна тайна, хранившаяся в коробке из-под обуви на верхней полке в шкафу. Муж туда никогда не заглядывал. Когда жена состарилась и слегла, то решила открыть свой секрет. Попросила супруга принести коробку и открыть её. Внутри оказались две красивые вязаные куклы и деньги – \$ 25 000.

«Что это?» - спросил изумленный муж.

«Перед нашей свадьбой моя любимая бабушка открыла мне секрет счастливой семейной жизни. Она сказала: «Если ты рассердишься на мужа, то никогда не спорь, а пойди и свяжи одну куклу».

На глаза мужа навернулись слезы, ведь в коробке было всего две куклы...

Муж спросил: «А откуда такие деньги?»

И жена ответила: «Я накопила их, продавая свои вязанные куклы, дорогой...»

ПЯТЬ СОВЕТОВ ОТ ДРУЖНЫХ ПАР которые уже много лет счастливы вместе

Путешествуйте вместе и отдельно

Отдых нужен не только от работы, но и друг от друга. Когда вы отдыхаете вместе, то воспоминания об этих эмоциях и впечатлениях согреют на старости лет. Но если вы постоянно много времени проводите вместе, то отдых по отдельности обязательно должен быть.

Занимайтесь сексом регулярно

Секс – неотъемлемая часть отношений, как бы кто не утверждал обратное. Разнообразие в сексе должно быть обязательным, и в отношениях все будет хорошо.

Не держите в себе обиды друг на друга

Обиды съедают нас изнутри. Сначала злишься, потому что он/она кладет пакетики от чая на стол, и хранишь в себе эту мелкую обиду, а потом такие мелочи начинают выплескиваться наружу в самый неподходящий момент. Важно постоянно говорить друг с другом.

Будьте всегда ухожены и опрятны

Мы стараемся выглядеть ухоженными и хорошо одетыми на работе и для «выхода в свет», но дома не следим ни за внешностью, ни за настроением. Каждому приятно видеть любимого человека опрятно одетым, ухоженным и счастливым. Это правило для обоих, часть работы супругов над взаимоотношениями.

Идите на компромиссы

В семейных отношениях важен компромисс. В бытовых вопросах или в любых других, но нужно уметь уступать. Учитесь договариваться, не попрекая и не обвиняя партнера. Не ищите виноватого. Учитесь уступать друг другу, ищите возможность компромисса.

Каждые отношения индивидуальны. Вы сами знаете особые секреты, которые помогут сохранить семью, сделают её сильнее и счастливее. Дарите друг другу маленькие и большие радости, дарите ЛЮБОВЬ!!



Комитет Тульской области по спорту
и молодежной политике

Государственное учреждение Тульской области
«Тульский областной центр молодежи»



КАК ИЗБЕЖАТЬ РАЗВОДА

**ПАМЯТКА
для молодой семьи**

Государственное учреждение Тульской области
«Тульский областной центр молодежи»

Телефон/факс: 8(4872)351-288

E-mail: tocm@tularegion.ru

Буклет разработала педагог-психолог Рассказова Е.В.

Все влюбленные вступают в брак с верой и надеждой на счастливую семейную жизнь. Возникают различные проблемы. Одна и та же ситуация для одной семьи может оказаться вполне разрешаемой, для другой – фатальной.

И любившие друг друга до безумия люди вдруг становятся чужими и оказываются на грани развода.

Трудно создать семью, а уберечь еще сложнее. Весомые причины развода:

- Пристрастие одного из супругов к алкоголю или наркотикам;
- Неизлечимые/хронические болезни;
- Нежелание иметь детей или бесплодие;
- Измена;
- Материальные проблемы;
- Недостаточное внимание со стороны одного из супругов.

В первых трех случаях семье требуется совместная помощь врача и психолога. Измена обычно является не причиной, а следствием взаимного недопонимания и отсутствия поддержки друг друга.

С недостатком внимания сталкивались все пары. Некоторым проще закончить напряженные отношения, чем выяснять причину конфликта и разрешать его.

Либо все намного проще и сложнее – разлюбил или разлюбила. Все кончилось.

Больше всего разводов происходит именно в молодых семьях, наиболее ранних, нетерпеливых и нетерпимых, склонных решать все немедленно и сразу.

10 причин развода молодых супругов

1. Фиктивные цели создания семьи

С какой целью создавалась семья? Убежать от тирании родителей? Утереть нос друзьям? Покрасоваться на свадебной церемонии?

Честные ответы друг другу на вопросы:

- А зачем Я хочу выйти замуж /жениться?
- А зачем Ты хочешь выйти замуж/жениться?
- А почему ты выбрала/выбрал именно МЕНЯ? - сократили бы количество неустойчивых семей

2. Бытовые проблемы

Семья – это труд, в котором должны принимать участие оба супруга: ежедневная готовка, стирка, уборка, распределение семейных обязанностей и семейного бюджета. И все «прелести» ведения домашнего хозяйства идут параллельно с процессом притирки друг к другу. Только терпение и внимание помогут молодой паре избежать развода на этапе «притирки» семьи.

3. «Помощь» родителей

Родители молодоженов зачастую становятся серьезным препятствием к счастливой семейной жизни, особенно если молодые живут с родителями одного из супругов. Советы, наставления, контроль, стремление учить и помогать молодым вызывают ураганы страстей и скандалов, препятствуют формированию границ молодой семьи и семейных отношений супругов.

4. Неимение собственного жилья

Расходы на съемную квартиру/ипотеку сильно напрягают семейный бюджет. Но собственное жилье или независимая территория важны для становления молодой семьи. Если же делить территорию с родителями — см. пункт 3

5. Рождение ребенка

Появление малыша всегда является кризисным для семей: материальные трудности, перераспределение ролей и обязанностей, усталость, недосыпание, стрессы, недостаток внимания и помощи, ревность (внимание жены направлено

на ребенка), снижение сексуальной активности после родов, послеродовая депрессия матери... ит.д.

6. Материальные трудности

Недостаток денег и нестабильный заработок в молодой семье воспринимается особенно болезненно: многие желания невозможно удовлетворить без материального благополучия в семейном бюджете.

7. Сексуальная несовместимость

Полная сексуальная несовместимость пары крайне редко бывает неприятным сюрпризом. Сексуальная неудовлетворенность у супругов возникает на почве семейных скандалов, кризисов, беременности, рождения детей, возникновения недугов и др. Проблема временная и вполне решаемая.

8. Несовместимость характеров

После свадьбы жизнь всегда разворачивается в привычное русло. До свадьбы каждый проявлял лучшие качества и черты. Романтические вечера, подарки, цветы, взаимопонимание... После свадьбы каждый становится самим собой. Несовместимость характеров пары проявляется бурно, и жизнь семьи отравляют скандалы.

9. Частые застолья и вечеринки

Их последствия могут стать катастрофическими: употребление алкоголя формирует зависимость, общение с друзьями заменяет диалог супругов и ведет к разобщению, а вечеринки с алкоголем провоцируют к супружеским изменам (причина развода).

10. Отсутствие общих интересов и духовная бедность

Они очевидны и до свадьбы. При создании семьи ничего не изменится, невозможно в браке построить то, чего не было изначально. У супругов обязательно должны быть общие интересы и увлечения, совместный досуг должен быть приятен обоим.