

Психологи сделали вывод, что есть слова и выражения, которые вроде бы внешне безобидны, однако при частом повторении, способны раздражать не меньше, чем явная грубость или крик, даже, если сказаны спокойным тоном. А есть и другие слова, которые люди обычно стесняются говорить, хотя они способны заглаживать обиды, промахи, улучшить настроение.

К числу «запрещённых» в семье выражений можно отнести следующие:

- Ты тысячу раз тебе говорил, что... - Сколько раз надо повторять...
- Неужели тебе трудно запомнить, что... - Неужели ты не видишь, что...
- Неужели тебе непонятно, что... - Ты такая же, как и твои родители, тоже...
- Ты стал таким (грубым, скучным, невнимательным).
- Все люди... (такие-то, так себя ведут...), а ты...

Попробуйте продолжить этот список – наверняка свой вклад в науку.

К числу желательных выражений относятся:

- Ты у меня самый умный... - Ты у меня самая красивая...
- С тобой мне так легко... - Ты меня всегда понимаешь...
- Я никому не верю так, как тебе... - У меня нет никого ближе, чем ты...
- Посоветуй мне, ведь ты так хорошо разбираешься в...
- Я бы никогда не сумел бы это сделать без тебя...

Социологические исследования утверждают, что начальный период брака мужа более уступчивы, чем жёны: они в два с половиной раза чаще соглашаются с женой и в три раза реже ведут разговоры в резкой форме. В тех семьях, где жёны властны, уверены, бескомпромиссны, не стремятся понять причины поступков других членов семьи, чаще возникают размолвки. То же наблюдается в семьях, где мужа не признают критики и своей неправоты.

Решение любого конфликта лучше всего начинать с признания своей неправоты. Спасительная формулировка-установка такова: «Мы ссоримся – значит, оба неправы». А далее уже легче обменяться и самокритичными признаниями, например: «Я была не права, когда обидела тебя подозрением, что ты задержался не на работе, а где-то в другом месте...», «А я был не прав, что не предупредил тебя, что могу задержаться...»

Нельзя давать общих рецептов для всех семей, но всё же есть некоторые «вечные истины», следовать которым стоит каждому. **Если вы станете говорить друг другу о радостях, неприятностях, не будете заострять внимание на мелочах; станете всё свободное время проводить с семьёй, поздравлять друг друга с праздниками, многие вопросы решать за обеденным столом, уважать право каждого на тайну; меньше смотреть телевизор, больше общаться с природой; не выносить «сор из избы», не вмешивать в недоразумения родителей; заранее согласовывать свои позиции по отношению к другим людям, воспитанию детей; вставать на защиту супруга в его столкновениях с посторонними и родственниками, не воспринимать прошлые обиды, не молчать долгое время после ссоры, делать**

**ДРУГ ДРУГУ КОМПЛИМЕНТЫ ЗА ВНЕШНИЙ ВИД, МЕЛКИЕ УСЛУГИ, ИНТЕРЕСНЫЕ МЫСЛИ, -
ТО ССОРЫ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ СТАНУТ РЕДКОСТЬЮ.**

Как видите, правила эти несложны и наверняка вам хоть немного знакомы. Только пользоваться ими многие не умеют или не хотят, прочитав эти строки, может быть кто-то увидит свои просчёты и постарается понять другого. **ПОНЯТЬ ЖЕ – ЗНАЧИТ ПРОСТИТЬ, А С ПРОЩЕНИЯ НАЧИНАЕТСЯ ДОРОГА К СОГЛАСИЮ.**