

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.



## 5 важных советов молодой семье

### 1. Умейте слышать и слушать друг друга.

В психологии есть такое понятие, как «активное слушание» - способ ведения беседы, при котором слушающий искренне сопереживает за собеседника, слышит и понимает чувства говорящего.

Так и в супружеской жизни – очень важно уметь слушать партнера, дать ему высказаться (не перебивать) и при этом слышать его: его мысли, его чувства, его желания. Быть активным слушателем, а не так, что после беседы кажется, как будто со стенкой поговорил.

### 2. Уважайте друг друга.

У нас у каждого есть свои взгляды на жизнь, свое мнение на ту или иную ситуацию. И это абсолютно нормально, т.к. все мы разные, даже если в чем-то похожи. И очень важно принимать точку зрения, мысли другого партнера без осуждения и недовольства.

Будьте зрелыми в Ваших отношениях, понимайте и принимайте друг друга, даже если ваши мнения расходятся!

### 3. Умейте верить и доверять друг другу.

Очень важный пункт, но часто у пар в отношениях мало доверия и веры, а в некоторых случаях они вообще отсутствуют! Это страшно! Наше умение доверять и всей своей души верить в человека, который рядом с нами, гордиться им, горящими глазами

встречать и провожать – это такой колоссальный стимул для развития и преодоления любых трудностей, преград, желания идти и добиваться поставленных целей, желание расти и развиваться! Горящие глаза и Вера творят чудеса!

### 4. Умейте прощать.

Не копите обиды как снежный ком, который рано или поздно превратится в лавину, которая разрушит все на своем пути. Если Вам что-то не нравится, Ваши чувства задеты, и Вы словили себя на мысли, что Вам очень неприятно и больно – не откладывайте в долгий ящик, а поговорите со своим партнером, обсудите что не так, узнайте, почему он так поступил/сказал, что этому способствовало!

### 5. Умейте быть благодарными.

Безумно важный навык для того, чтобы отношения в семье были радостными и наполненные любовью! Будьте благодарными друг другу за все: за *прибитую полочку или помытую посуду, за понимание или за совет, за купленный хлеб или прогулку с ребенком по парку* – за все, что Вас окружает в жизни, в совместной жизни!



## Советы от дружных пар:

### ***1. Путешествуйте вместе и раздельно.***

Отдых нужен не только от работы, но и друг от друга. Если Вы постоянно много времени проводите вместе, то отдых по отдельности обязательно должен быть.

### ***2. 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.

### ***3. Идите на компромиссы.***

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

## Если отношения зашли в тупик

Нужно успокоиться, отодвинуть все эмоции и поговорить. Спокойно поговорить как взрослые, без детских обвинений друг друга.

Если сохранение семьи для Вас главное, то используйте все возможные методы, чтобы наладить взаимоотношения с любимым человеком.

**Если Вы не справляетесь самостоятельно, обращайтесь к нам за помощью. Рады будем Вам помочь.**

### **Наш адрес:**

627070, Тюменская область, с. Омутинское,  
ул. Юбилейная, 3

телефон «Доверия» 8-34544-2-76-97

### **Наш сайт:**

<http://centromut.ru>

### **ВКонтакте:**

<http://vk.com/omutsrcn72>

### **Одноклассники:**

<http://ok.ru/profile/551886397937>

E-mail: [omut-poddergka@bk.ru](mailto:omut-poddergka@bk.ru)



Автономное учреждение  
социального обслуживания населения  
Тюменской области  
«Социально – реабилитационный центр для  
несовершеннолетних с. Омутинское»



## Как избежать развода

с. Омутинское