**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

 **Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2017 г.**

***В семейной жизни надо считаться с мыслями, убеждениями, чувствами, стремлениями любимого человека. Храня свое достоинство, надо уметь уступать друг другу.***

 **(В. А. Сухомлинский)**

Крепкая семья – это результат долгой и кропотливой работы обоих супругов. Настоящую семью не может создать только жена или только муж, они могут сделать это исключительно вместе. Одного взаимопонимания для крепкой семьи маловато. Чтобы союз двух любящих сердец не развалился в первое время после свадьбы, усилия должны приложить оба супруга.

Развестись мы всегда успеем, а вот сохранить отношения, побороться за них, вывести их на новый уровень – вот что сложнее, но правильнее и важнее!

 Кому-то данные советы помогут не наделать ошибок, хотя они тоже будут, но уже не такие значительные. А кому-то помогут исправить неутешительную ситуацию, которая сложилась на данный момент, и избежать такого «падения» в жизни, как развод!

## Что делать, чтобы брак не развалился в самом начале?

 Чтобы ваша молодая семья не перестала существовать в первые месяцы после посещения ЗАГСа, можно посоветовать следующее:

* ***Семейная жизнь должна начинаться с диалога.*** Диалог между супругами важен в любой семье – и молодой, и той, которая скоро будет отмечать серебряную свадьбу. Любой конфликт должен решаться через спокойный диалог супругов. Не замалчивайте свои обиды, говорите, слушайте свою половинку, находите компромиссное решение.

## *Умейте слышать и слушать.* 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.

* ***Примите на себя ответственность за свою семью.*** Молодые супруги часто сильно зависят от родителей, причем не только материально. Поддержка со стороны старшего поколения – это хорошо, но в определенных границах. Но бывают и другие ситуации. Когда вступаю в отношения, молодая семья продолжает ждать от родителей помощи, а они ее не дают. Но ведь если вы решили пожениться, значит, вы осознано подошли к этому вопросу и готовы выдержать все трудности и сложности семейной жизни. Раз уж решили выпрыгнуть из гнезда учитесь летать сами. Обоим супругам надо осознать, что теперь они живут не с мамой и папой, теперь у них есть своя семья, за которую они несут полную ответственность.
* ***Любому человеку требуется психологический комфорт.*** Поэтому не настаивайте, чтобы ваш супруг рассказал вам про себя абсолютно все. Лишние расспросы могут спровоцировать ссору. Если между вами есть любовь и доверие — значит, ваша половинка все вам уже рассказала.
* ***Постарайтесь принять своего мужа или жену такими, какие они есть.*** В браке каждый из нас начинает проявлять настоящего себя: мы показываем и хорошие, и плохие черты характера, мы проявляем себя в разных эмоциях, мы видим своего супруга в разном настроении и в разном виде. И это нормально.
* ***Умейте верить и доверять друг другу.*** У пар часто в отношениях мало доверия и веры, а в некоторых случаях и вообще их отсутствие! А ведь наше умение доверять и всеми фибрами 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!
* ***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 поймали 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 или сказал, что этому способствовало!

## *Умейте быть благодарными.* Очень 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!

* ***Семейный совет.*** Возьмите себе за правило не только принимать на общем семейном совете все важные решения, но и составлять план. Например, что вы хотите сделать до конца года.
* ***Выберите время для совместного приема пищи.*** Многие специалисты говорят о том, как важно устраивать семейные ужины и обсуждать прошедший день. Лучше всего не зацикливаться на советах специалистов, а просто понять, что главное – не ужин. Главное – это время проведенное вместе. Возможно, для вашей семьи таким временем может стать завтрак. За завтраком тоже хорошо обсуждается как вчерашний день, так и планы на текущий. Можно вместе обедать, если работа недалеко от дома. Просто надо понять, что поесть с семьей – это больше чем просто поесть, это еще и поделиться эмоциями, настроением.
* ***Активный образ жизни*** приносит много пользы для здоровья и является отличным средством избавления от стресса. Но как часто вы на самом деле активны вместе, как семья? Если ваш ответ довольно часто, то вы молодец! Это важно, так как подобные занятия меняют образ жизни и привычки и сплачивают семью. А времени на самом деле занимают не так уж и много. Даже если вы просто возьмете за правило делать вместе по утрам зарядку, это будет замечательным началом!
* ***Экономьте деньги.*** Важно экономить не потому, что у вас не хватает денег. Важно грамотно расходовать средства. Если у вас не большие доходы, то намного спокойнее иметь какую-то страховочную сумму на случай непредвиденных обстоятельств или больших покупок.
* ***Расписание отдыха.*** Установите какое-то время просто для того, чтобы погулять или сделать что-то вместе.
* ***Уважайте друг друга.*** У нас у каждого есть свои взгляды на жизнь, свое мнение на ту или иную ситуацию. И это абсолютно нормально, так как 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!

***Не надо слепо следовать правилам. Даже таким хорошим, как эти. Если у вас что-то не получилось сегодня, попробуйте завтра. Или придумайте что-то другое, что будет работать именно в вашей ситуации. И главное – никогда не останавливайтесь!***



Перечень использованных материалов:

1. <http://5sfer.com/20578-5-vazhnykh-sovetov-molodoy-semye.html>
2. <http://story-woman.ru/semya-i-otnosheniya/prakticheskie-sovety-psixologa-molodoj-seme/>
3. <http://www.nicemama.com/?p=7906>
4. <http://dom-i-semya.com/prakticheskie-sovety-molodym-semyam-396/>
5. <https://svadbagolik.ru/article/sovety-molodoi-seme/1/>

Ответственная за выпуск

заведующая библиотекой-филиалом № 5 Л. В. Алтухова