***Причины семейных размолвок***

**Народная мудрость гласит:**

***«Дом держится на четырех углах, а семья – на двух головах». Четыре угла семейного очага*** – ***это взаимная любовь, взаимная верность, взаимное уважение, взаимная помощь.***

 В качестве хранителей семейного очага муж и жена равно ответственны за его судьбу, за прочность и долговечность брака, в равной мере определяют психологический климат в семье, гармонию супружеских отношений. Нельзя строить семейные отношения на неравенстве, господстве одного супруга над другим.

Семью создают, строят терпеливо, разумно, вкладывая в нее все свои силы, дарования и способности. Цементируют семью дети. Красота отношений – своего рода внутреннее оформление семьи.

При обсуждении семейных вопросов супруги иногда высказывают друг другу претензии. При обоюдном высказывании недовольства всегда есть опасность возникновения конфликта, при одностороннем - обида. Обоюдное высказывание претензий крайне нежелательно: оба подчеркивают недостатки друг друга, каждый пытается обвинить другого. Но в семье, что бы ни случилось, виноваты оба, кто-то больше, кто-то меньше. Ошибается один – виноват и другой.

***Исследователи выделяют шесть наиболее часто встречающихся причин супружеских размолвок:***

1.Неправильные взаимоотношения супругов (одного из них) с окружающими их людьми – родственниками, знакомыми, сослуживцами…

2.Несовместимость интересов и потребностей (разный культурный уровень)

3.Различные педагогические позиции по отношению к детям

4.Наличие недостатков или отрицательных качеств у одного или обоих супругов

5.Нарушение этики супружеских отношений

6.Биологическая половая несовместимость.

**Итак,** если вы хотите, чтобы ваша семейная жизнь была счастливой и спокойной, попробуйте следовать правилам:

1. Никогда не «пилите» друг друга.

До умного полезное замечание, сделанное однажды, дойдет сразу. До глупого – сколько не говори, не дойдет.

**2.** Не пытайтесь перевоспитывать друг друга. Во взаимоотношениях между людьми главное – не мешать человеку оставаться самим собой, не заставлять его менять сложившиеся привычки, которые ему доставляют удовольствие, если они, конечно, не во вред окружающим.

**3**. Не критикуйте друг друга, тем более в присутствии посторонних. Исследователи отмечают, что психологическая и этическая культура семьи требует, чтобы критические замечания, даже если они справедливы, были высказаны с глазу на глаз. К тому же постоянная резкая критика одного супруга другим ведет к психологическому дискомфорту, к эмоциональным срывам, конфликтам, а значит, и к отчуждению, ибо разрушает супружеский контакт. В этом случае дом стоит на пороховой бочке, готовой в любую минуту разнести его в щепки.

**4.** Супруги должны научиться ценить друг друга

**5.** Оказывайте друг другу знаки внимания. Знаки внимания – это стиль добрых супружеских отношений. Они даже более приятны, чем дорогостоящие преподношения, стесняющие порой экономические возможности семьи.

**6**. Будьте вежливы. Г. Риснер писал «Вежливость-это способность души не замечать сломанной калитки, но видеть за ней прекрасные цветы». Почему-то некоторые вполне воспитанные и вежливые на работе люди у себя дома преображаются, становятся грубиянами.

**7.** Общайтесь.

 **8**. Помните только хорошее. Умение помнить хорошее – это умение забывать плохое.

**9.** Берегите здоровье свое и близких. Человек, который не следит за своим здоровьем, в общем-то порядочный эгоист, так как его болезни нередко ложатся тяжким бременем на плечи родных и близких. Забота о своем здоровье – это забота о спокойствии близких.

**Мы,** специалисты отделения социальной адаптации и реабилитации, **готовы** **Вам** **помочь** в решении психологических проблем, возникших у **Вас** в Жизни. **Мы** понимаем, что все люди разные и нет единого решения для всех. Ни в одном пособии Вы не найдете рецепта, который бы подходил именно Вам. Обратившись к профессионалу, Вы сможете найти *СВОЕ* неповторимое решение проблемы.