

[j\\_larisa@mail.ru](mailto:j_larisa@mail.ru)

## ПСИХОЛОГИЯ СЕМЬИ

# СОХРАНИТЬ СЕМЬЮ: 7 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УСЛЫШАТЬ ДРУГ ДРУГА

Иногда совместная жизнь превращается в бесконечную череду ссор. Семь простых упражнений помогут исправить отношения и уберегут от развода.



В идеале для достижения наиболее продуктивного результата работать над отношениями должны оба партнера. Но будем реалистами: наши мужчины к таким подвигам не готовы. Если супруг считает, что у вас все хорошо (или во всем виноваты вы), требовать, заставлять и настаивать бесполезно. Тем более что



даже при самом благоприятном развитии событий, когда оба партнера идут к психологу и пытаются вместе спасти брак, каждому предстоит работать только над собой. Ведь глобально ваша миссия будет заключаться в том, чтобы изменить свое собственное поведение. Так что ждать, пока муж проявит инициативу, необязательно. Хотя мягко привлекать его к исправительным работам все же попробуйте.

## Прямой вопрос

Самый простой ход — сразу обратиться за помощью к супругу. Частые конфликты обычно возникают из-за того, что мы заводим серьезные разговоры не вовремя. Муж только пришел с работы, а жена словно не замечает, что сейчас совсем неподходящий момент для серьезной беседы. Поэтому дождитесь момента, когда вы окажетесь в спокойной обстановке, и спросите у супруга прямо: «Когда ты приходишь домой после работы злой, расстроенный, уставший, что мне надо делать, чтобы твое настроение поскорее улучшилось?» Чтобы снизить накал эмоций, вам нужно будет исполнять это желание каждый раз (накормить, оставить на 20 минут одного, приготовить для него ванну с лавандой). Записать инструкцию лучше на отдельном листочке и первое время, пока у вас не выработается условный рефлекс, перечитывать ее за 10–15 минут перед тем, как муж появится на пороге.

### Дети смотрят!

Когда ссоры в семье случаются часто, сознательных родителей начинает мучить чувство вины перед ребенком. Ведь даже если мы стараемся ругаться тихо, дети все равно считывают наши враждебные взгляды, красноречивое молчание и недовольство друг другом. А когда маму с папой не стесняет присутствие малыша и скандалы разворачиваются прямо у него на глазах, выходит еще хуже. Правда, о том, что такие «представления» негативно повлияют на психику ребенка, переживать не стоит. Совсем наоборот. Дети легко адаптируются к правилам игры и очень быстро начинают думать, что такие отношения между мужем и женой — это норма. Когда они становятся взрослыми и заводят собственную семью, они бессознательно копируют этот шаблон. А это уже проблема. Но способ сгладить последствия ваших ссор все же есть. Запомните одно важное правило: если вы ругаетесь при ребенке, мириться нужно обязательно в его присутствии.

## Конструктивная критика

Чтобы не ранить чувства супруга, важно найти не только удачный момент для критики, но и подать ее под правильным соусом. Если вы хотите донести до супруга, что именно вам не нравится и что бы вы хотели изменить, стройте свою речь по хитрой схеме: начинайте с комплимента, в середине разговора обсуждайте волнующий вас вопрос и вносите свои предложения, а в конце снова переходите на похвалу. Предложите выполнять это упражнение раз в неделю. Слово берите по очереди. Пример: «Мне очень приятно, что сегодня ты так постарался и приготовил для меня ужин. Но мне хотелось бы, чтобы в субботу утром ты не спал до полудня, а ходил бы с сыном на прогулку. Кстати, у тебя так здорово получается его смешить!» Когда критика подается в мягкой форме, достичь перемирия становится проще.





## Новый язык

Вы наверняка уже не раз слышали совет психологов использовать «я-сообщения», чтобы ваши слова не звучали как обвинение. Но чтобы получить желаемый эффект, одной ссоры, проведенной по новым канонам, недостаточно. Важно довести этот навык до автоматизма, и без ручки и бумаги обойтись будет сложно. Выделите по 15 минут в день на формирование полезной привычки. Ваша цель — научиться озвучивать ситуацию через призму собственных чувств и ощущений, а для этого предстоит переписать все ваши коронные фразы, сместив акцент с «ты» на «я». Не «Ты меня оскорбляешь», а «Мне было неприятно слышать в свой адрес такие слова».

Задайте себе всего один вопрос: «Если ничего не изменится, смогу ли я так прожить еще год?» Точно нет? Тогда начинайте спасательную операцию немедленно.

## Думай о хорошем

Когда мы заикливаемся на недостатках партнера, негатива становится больше: срабатывает принцип снежного кома. Начните действовать наоборот. Чем меньше внимания вы будете обращать на минусы, тем ярче проступят плюсы. Донесите эту мысль до супруга и предложите ему поддержать благую инициативу. Договоритесь, что обмениваться любезностями вы будете, например, каждый день перед сном. Заведите себе по яркому маркеру и по отдельной тетрадке и возьмите за правило записывать туда по пять конкретных примеров похвального поведения супруга: «Сегодня ты: заметил, что я очень устала, и сам помыл посуду; без напоминания вынес мусорное ведро; почистил с дочкой зубы и так далее». Однако результат от этого упражнения будет только в том случае, если вы будете выполнять его регулярно в течение месяца. Зато в финале ваше отношение к супругу начнет меняться в лучшую сторону. И отдача будет ощутимой. Когда муж увидит, что вы цените его старания, он снова почувствует себя любимым. Тогда взаимное доверие и расположение друг к другу вернуться.



## Что ты имела в виду?

Чтобы научиться слышать партнера, для начала необходимо научиться его понимать. Ведь одни и те же мысли каждый из нас доносит разными словами. Можно не прояснять ситуацию и обижаться на странные формулировки, а можно не тратить время зря и за пару секунд добиваться предельной ясности. После того как супруг скажет вам что-то важное, перестрахуйтесь: «Я правильно тебя поняла — ты готов мне помочь, но мне нужно подождать, когда ты закончишь работу?» Так вы сможете скорректировать свои ожидания и избежать ненужных разочарований, из-за которых обстановка только накаляется. Если вы привыкли сначала говорить намеками, а потом обижаться, научитесь излагать свои просьбы максимально конкретно. И чаще переспрашивайте: «Скажи, как ты меня понял?»

## Стоп-сигнал

Приучайте себя брать паузу в самый разгар ссоры. Очень часто конфликты проходят на повышенных тонах и на пределе эмоций. Когда мы начинаем кричать, браниться, бить сервизы, мы очень скоро перестаем себя контролировать. Остановиться в нужный момент поможет кодовое слово. Правила игры такие: как только кто-то из партнеров его произносит, это команда для обоих взять паузу. Но менять тему — тактика ошибочная. Пауза берется для того, чтобы эмоционально остыть. Как только вы успокоитесь, нужно обязательно вернуться к начатому разговору и решить возникшую проблему. И помните: кодовое слово вы будете использовать не потому, что без него у вас ничего не получится, а именно для того, чтобы научиться общаться по-новому. Ведь, по сути, это сигнал SOS, который вы подаете друг другу, потому что оба дорожите вашими отношениями и хотите над ними работать.

## Зеркальце, скажи!

Обычно все, что нам не нравится в людях, есть в нас самих, но разглядеть собственные недостатки бывает непросто. А сделать это необходимо, чтобы убедиться: вы тоже неидеальны. Это знание поможет вам по-новому взглянуть на промахи мужа. Но конечная цель — все-таки научиться принимать его таким, какой он есть. Упражнение нужно разбить на три этапа. Сначала перечислите на бумаге любые моменты, которые вас в муже раздражают. Затем перед каждым



пунктом проставьте местоимение «я» и подумайте, как в тех же ситуациях поступаете вы. Будьте честны с собой и постарайтесь припомнить все случаи, даже если они будут единичными, когда вы ведете себя аналогично. Подумайте о том, что если себе вы прощаете многое, то и супруг заслуживает снисходительного отношения. Ведь на самом деле у каждого из нас всегда найдется какое-то вразумительное оправдание. Заключительный этап состоит в проговаривании вслух позитивной мантры: «Я позволяю Мише разбрасывать вещи по квартире, потому что принимаю его таким, какой он есть. Он делает свой выбор, и меня это не касается. Миша — мой муж, я люблю его и не имею права его менять».