



Памятка студентам: «Счастливы вместе. Секреты межличностных отношений»

Учёные считают, что желание одного из партнёров угодить своей половинке крайне негативно сказывается на его собственном самочувствии и на семейном счастье в целом.

Удовлетворённость жизнью и общий уровень счастья в семье становятся крайне низкими в тех случаях, если партнёр начинает угождать и во всём соглашаться со второй «половинкой», что может быть причиной многих разводов, расставаний, заявляют психологи.

В рамках эксперимента учёные тайно подговорили мужчину из первой семьи постоянно соглашаться с супругой, и аналогичным образом убедили женщину из второй семьи не поступаться правдой и всегда действовать так, как ей велит разум. Добровольцы регулярно отчитывались о своём самочувствии и психологическом климате в семье.

Оказалось, что подобная манера поведения крайне негативно сказались на самочувствии мужчины и обстановке в его семье. Уже через 12 дней после начала эксперимента его пришлось остановить, так как у добровольца случился нервный срыв и ему пришлось «выдать» учёных своей супруге. За это время показатель его удовлетворённости жизни, судя по ежедневным анкетам, снизился с 7 до 3 по 10-балльной шкале.

Редко можно найти семью или пару, в которой никогда не бывает споров и конфликтов. Гармоничное, комфортное для всех общение в семье – это искусство, основанное на чувствах друг к другу, а также на умении контролировать свои эмоции и настроение, безболезненно выходить из конфликтов.

Взгляд на семейные конфликты, прежде всего, как на ценный источник информации о «состоянии дел» и отношений в семье, может помочь иначе взглянуть как на их появление, так и на их разрешение. Если оба партнёра будут соблюдать несколько простых правил, то накал страстей удастся снизить, а из разговора можно будет попытаться извлечь пользу. Задача – сделать конфликт не «полем битвы», а конструктивным диалогом, что

значительно уменьшает степень расхождения мнений и предупреждает возникновение серьёзных, «хронических» конфликтов.

Правило 1. Выслушайте до конца, не перебивая и не критикуя партнёра. Это самая сложная часть, так как в порыве эмоций мы часто стараемся сразу «вывалить» на человека все наши переживания, не учитывая его чувств. Кроме того, следует помнить, что за то время, пока партнёр говорит, у вас есть возможность более чётко сформулировать свою позицию и немного «остыть».

Правило 2. Любой человек имеет право на своё собственное мнение по любому вопросу семейной жизни: почему-то мы хорошо понимаем это, если дело касается нас самих, но забываем, когда дело касается партнёра. Изложите свою точку зрения и постарайтесь понять, в чём расходятся ваши мнения. Именно эти расхождения во взглядах можно использовать для выработки новых правил и линии поведения, эта информация может дать возможность лучше узнать любимого человека.

Правило 3. Главный секрет долгих счастливых отношений – это компромисс и терпение. Настройтесь на поиск компромисса в любом вопросе: ищите не то, что вас отличает, а то общее, что есть в позициях обоих. Ваша задача – сблизить точки зрения по разным вопросам, а не тянуть одеяло на себя. Если вы чувствуете, что диалог не получается сразу, возьмите паузу и отложите разговор.

Правило 4. Ставьте партнёра в известность и предварительно согласовывайте с ним важные для семьи решения. Если вы предполагаете, что партнёр может иметь другое мнение по какому-либо важному семейному вопросу, то приняв решение и действуя самостоятельно, рискуете вызвать его недовольство, а также получить в свой адрес обвинения в эгоизме и неуважении. Тогда конфликт неизбежен. А вот если вы будете чаще обращаться друг к другу и принимать совместные, устраивающие обоих, решения, то будет легче создать то общее, что делает семью семьёй, а не местом проживания двух отдельных личностей.

Правило 5. Старайтесь во время спора не говорить и не делать того, что как вы знаете, совершенно точно будет раздражать партнёра или может быть воспринято и истолковано неправильно. Конечно, иногда и сам факт необходимости поговорить может раздражать собеседника, но в этом случае речь идёт уже о проблеме диалога в паре, о нарушении коммуникации, и пора обращаться за помощью. Помните, что ваша задача – не встать друг против друга, а решить проблему.

Правило 6. Не унижайте партнёра. Доказано, что унижение женщины разрушает её чувства к мужчине и снижает сексуальное влечение, а униженные мужчины становятся неспособными выполнять свою мужскую роль в семье и обществе. Механизмы восстановления самооценки очень хрупкие. Более того, упрёки и обвинения понижают самооценку, поэтому попытайтесь найти что-то позитивное в опыте вашей пары, чтобы сделать это «опорой» в разрешении конфликтной ситуации. Говоря о своих переживаниях,

начинайте со слов «я чувствую, что...», - это поможет освободиться от переполняющих эмоций.

Хорошие отношения между партнёрами строятся на взаимных чувствах и уважении, сотрудничестве и компромиссе. Но иногда приходится сталкиваться со спорами и конфликтами даже очень крепким и благополучным парам. Соблюдая правила «правильного спора», можно сделать менее острыми и болезненными возникающие противоречия, научиться мирно решать любые проблемы, а в будущем – подавать пример гармоничных отношений своим детям.

«Прежде чем уйти и не вернуться,

Ты в последний раз себя проверь.

Лучше все забыть, простить и улыбнуться,

Чем захлопнуть перед счастьем дверь.»

<https://www.inpearls.ru/>

А.Блок

Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

*(использована информация педагога-психолога ГБПОУ
«Томский коммунально-строительный техникум» Лейциной О.М.)*