

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

«НАМ НЕ УДАЛОСЬ ПОССОРИТЬСЯ!»

Что делать, если семейная жизнь не ладится? Конечно, бороться за семью. Нам лучше это осуществлять? Ответ в книге-то мере дает книга психолога Вадима МЕНЬШУТИНА «Помощь молодой семье», которая вышла в издательстве «Мысль». Отрывки из нее мы печатаем сегодня.

Прежде всего надо научиться понимать своего супруга, распознавать по каким-то признакам его настроение. Неумение сдерживаться, тактично выражать свои чувства порой быстро разрушает супружеский союз. Что же, раздражение возникает даже у очень любящих людей, но оно не должно вылезать наружу. Можно мысленно называть обидчика, можно ночью «поплатить» подушку, можно десять раз поднять гантели... Можно — хотя, поверьте, это не самое лучшее! — пожаловаться друзьям. Но ни в коем случае нельзя демонстративно проявлять прелесть над супругом.

ПЕРЕЧИСЛИТЕ НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ СЕМЕЙНОМ КОНФЛИКТЕ. НЕОБХОДИМО:

- установить для себя истинную причину ссоры. Вынужденно выслушать собеседника и сформулировать свои претензии;

- предлагать конструктивный выход из конфликта;

- искать компромисс.

Иногда бывает достаточно нескольких слов, чтобы супруг изменил свое поведение. Можно сказать: «Ты чем-то взволнован? Или: «Что-то ты не в настроении». Или: «Ты не такой, как всегда». Можно спросить: «У тебя все в порядке?», «Если ты чем-то огорчен, могу ли я помочь?».

Подунайте, не дали ли вы сами повод для конфликта. А возможно, причина ссоры — в ситуации, которая действует негативно. Например, сказывается усталость, плохая погода, раздражение от срочной и ответственной работы, служебные и профессиональные проблемы, отношения с родственниками и друзьями...

Если причина ссоры найдена, постарайтесь скорее устранить ее. Скажем, вернитесь к двери и вытрите ноги о коврик, а потом аквариумные и следы на паркете. Или объясните причину позднего возвращения домой. Или извинитесь за проявленное ненимание.

Можно честно признаться свою вину: «Я поступил(а) не самым лучшим образом». Можно сказать эту вину, объяснив, что вы не были замечены по отношению к супругу: «Я очень толпылась». «Ситуация такова, что поступить иначе я не мог», «Я сделал все, что в моих силах»... Можно привести извинения: «Мне очень неприятно, что я доставил(а) тебе огорчение». В результате, как правило, страсти утихают.

Вот пример. Муж и жена обсуждают, как и где провести выходные дни. Мнения разошлись, сейчас вспыхивает ссора. Остановитесь — в пострийте свой диалог при помощи тога.

Муж. У тебя, я вижу, сегодня не лучшее настроение. Нужно отдохнуть.

Жена. Но ведь ты предлагаешь поехать на рыбалку, а я предпочитаю экскурсию.

Муж. Но ведь мы оба хотим отдохнуть.

Жена. Да, но на рыбалку я не хочу.

Муж. Решено на рыбалку не едем!

Жена. Но ведь тебе это неприятно?

Муж. Что делать... В следующий раз ты, возможно, откажешься от чего-нибудь ради меня. Согласна?

Жена. Ну, конечно!

Если же супруг продолжает выражать недовольство, ПОСТАРАЙТЕСЬ...

- признать некоторую обоснованность его действий. «Тебе можно пойти — ты хотел(а) сделать, как лучше»; «В такой ситуации любой может ошибиться»; «Ты правильно поступил(а), но ты не знал(а), не приняла(а) во внимание некоторые обстоятельства»;

- показать, что понимаете его состоя-



Хозяйка нашего семейного клуба сегодня — Алла Федоровна СЕВЕРИНА, заведующая отделом по вопросам семьи и брака исполкома Моссовета. Бй — слово:

— Новый год — праздник семейный. В новогоднюю ночь на добывают пассажиров поезда и самолеты, пустуют номера гостиниц. Куда ни забросила бы нас судьба — а командировку, в экспедицию или отпуск, мы так планируем дела, чтобы 31 декабря обязательно были дома, среди родных: «С Новым годом, мам! С Новым годом, дочка! Пусть он будет для всех нас счастливым!»

Пожелать легку — выполнить труднее. Но вспомните слова С. В. Милгачева: «Говорят: под Новый год что ни пожелается — все всегда происходит, все всегда сбывается». Вот и желаю я вам счастья, дорогие друзья! Пусть всегда в вашем доме будут совет и любовь!

И кто знает, может быть, новогодний совет, наиболее правым мышления гостей нашего клуба помогут вам не омрачать семейного счастья!

ЛЮБОВЬ

ние: «Я вижу, как тебе все это неприятно». «Могут представить, что ты сейчас чувствуешь».

- оправдать его действия обстоятельствами: «Если бы не данная причина, ты, конечно, сделал(а) бы иначе»; «В таких условиях, действительно, трудно ориентироваться»;

- выразить уверенность, что у него нет желания сделать вам неприятно: «Разумеется, ты это все сделал(а) не со зла»;

- «Мне бы хотелось, чтобы ты не чувствовал(а) себя виноватым(ой)».

- использовать юмор: «Я думаю, что нам все же не удастся поссориться»;

- дать выговориться. Поезд тоже сразу не остановился — инерция. И нажимаю все время на стоп-кран — только лишние усилия тратит. От вас требуются в данный момент выдержка, терпение и умение слушать;

- показать, что все легко поправимо: «Ну ладно, хватит об этом. В дальнейшем будем больше прислушиваться друг к другу». Можно даже пошутить: «Как мы с тобой удачно поссорились — ни одной тарелки не разбили». Или заметить: «У нас есть более важные дела, давай-ка займемся ими».

НЕРЕДКО Внутреннее состояние человека проявляется в его жестах.

Жесты и позы, выражающие агрессивности:

- тесно сплетенные пальцы рук, особенно если кисти рук лежат на коленях; сжатый кулак; чем сильнее сжимаются пальцы в кулак, тем выше степень внутреннего возбуждения;

- указующий перст, направленный в сторону супруга;

- человек сидит на стуле «верхом» — эта поза, однако, может быть не только агрессивная, но и оборонительная.

Жесты и позы, выражающие уверенность:

- руки соединены кончиками пальцев, ладони не соприкасаются;

- корпус наклонен вперед, руки — на бедрах;

- подбородок высоко поднят.

Жесты и позы, выражающие раздражение:

- прикосновение к носу или легкое потирание его;

- отщипывание; свист; епанье в кресле.

Жесты разочарования:

- почесывание затылка;
- расстегивание воротничка рубашки;
- потупивание ног по полу.

- Если при споре или ссоре супруг прикоснется к закону-нибудь предмету, значит, ситуация, в которой он находится, сложна и непонятна для него.

- Если супруг стои опирается руками о стол или стул, значит, он не уверен, внимательно ли слушает его собеседник. Иными словами, он ощущает невольный контакт с ним.

- Если супруг при споре убирает руки

В ОТСУТСТВИИ ИДЕАЛА

«Идеальных жен нет, но мне хочется, чтобы моя жена была идеальной», — примерно так, с грустной мроней, начинались многие отклики на анкету «Идеальная жена», опубликованную в «Неделе» № 35. Анкета предлагала назвать три самых важных качества идеальной жены.

Что же, вера в идеал дает силы бороться с его отсутствием — этим, пожалуй, можно объяснить такое количество полученных редакцией откликов — свыше четырехсот! Мужья мечтают об идеальных женах, жены страдают без идеальных мужей, родители желают идеальных детей, а те, в свою очередь... И так далее. Да, сильна у людей потребность в том, чего нет! А может, просто кажется, что нет? Разувьрились, потому и не заменяет!.

Правда, есть и оппоненты. «Зачем мне идеальная жена?» спрашивает А. Жаворонков из Северо-Курьинской Сазанской области. — Пусть будет обыкновенной женщиной, имеющей ум, нежность, доброту, трудолюбие, скромность, красоту души (внешность — совсем не обязательно), домовитость, любовь к детям, верность... Мне 38 лет, разведен дважды, и оба раза на развод подавал сам». Вот ведь как перемешались у нас понятия «идеал» и «нормал»! С одной стороны, заявляем, что идеала нет и он не нужен, с другой — утверждаем, что именно идеал и должен быть нормой.

МУЖСКУЮ почту можно разделить на две части. Одни мужья тоскуют о женщинах, «доставшихся» другим, несчаст-

ДОРОЖАТЬ

в карманы или скрепчивают их на груди, значит, это человек заинтересован.

- Если супруг при споре, сидя в кресле, закидывает ногу на подлокотник, значит, он показывает явное пренебрежение к своему собеседнику.

- Если сидящая женщина во время спора начинает покатывать ногой, значит, ей скучно или у нее пропал интерес к разговору.

- Если женщина открывает сумочку, значит, тема разговора ей неприятна.

ВОТ ПРАВИЛА, ВОЗВРАЩАЮЩИЕ В СЕБЯ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ МНОЖЕСТВА ЛЮДЕЙ:

Не упрямь!

Не демонстрируй превосходства!

Критикуй, но обьявляй и не унижай!

Будь больше требователем к себе.

Будь прощай!

Не допускать реакции типа «сам дурак».

Будь терпим!

Не давай советов, если тебя не просят.

Прости супругу раздражительность. Не ссорься даже с теми, кто не прав.

Не перебивай собеседника.

Смейся вместе с человеком, а не над человеком!

Говори супругу о его достоинствах.

Расширяй свой интерес к нему, а не будь бесцеремонным.

Решай вместе с человеком, а не вместо человека!

Ищи в людях хорошее.

Выиграй конфликт, не разыгрывай роль победителя.

Чаще улыбайся, даже если тебе не весело.

Не обьявляй — ты не прокурор. Не командуй, а проси.

Критикуй, но обьявляй, а предлагай возможные решения.

Будь признателен за усилия, даже не увенчавшиеся успехом.

Конечно, нельзя принимать всерьез все эти замечания и советы. Но прилшиться к ним стоит.

ПРИМЕТЫ И ПОВЕРЬЯ

ХРАНИ МЕНЯ, МОЙ ТАЛИСМАН

В новогоднюю ночь не грех вспомнить и о талисманах — утверждает итальянский женский журнал «Анна Белла».

Для удачи хорошо носить одежду светлорозового цвета, оранжевого, огненного цвета. Успех в работе принесет серый и белый цвета, в любви — желтый, черный и коралловый. Запомните: нельзя надевать на деловые встречи украшения из сапфира; нельзя носить кольцо на большом пальце — взаимности в любви способствует кольцо на среднем пальце. Считается, что красивые каниши помогают дамам выйти замуж или хотя бы проследить за своим здоровьем. Также давно тлнувшиеся отношения. Полученный в подарок акашмарин или другой синеголубый камень убеждает от измен; топаз укрепляет брак; бирюза предвещает путешествие.

Ну, а собственно талисманы? Лучше, если это будут изображения черпака, сапфира, руби, петушка, цыпленка. Из чего бы эти безделушки ни были сделаны, они помогают правильно выбрать спутника жизни. Поросяток обычно покровительствуют в устройстве на работу или в удачной перемене места работы; черепаха гарантирует медленнее, но прочные успехи, профессиональные и личные.

Все это, конечно, и предрассудки, и чепуха. Тем не менее, если вы ждете в новогоднюю ночь телефонного звонка, а вам не хочется, попробуйте подложить под телефонный диск сложенный вчетверо листочек с номером телефона того человека, чей звонок вам так нужен. Почти наверняка он позвонит. Ну а если нет, придется подождать...