**Правила поведения в семье**

*Счастлив тот, кто счастлив у себя дома.*

**Л.Н. Толстой**

**Отношения мужа и жены**

*Советы супругам*

**1.** **Уважай себя.** Чтобы пользоваться уважением супруга, его родителей, своих детей, соседей (а человек не живет без контакта с другими людьми), надо прежде всего уважать себя. Самоуважение предусматривает прежде всего честность, искренность, невозможность совершить подлость, предать или унизить другого человека. Уважающий себя человек не может поступить так, как ему не хотелось бы, чтобы поступили с ним.

**2.** **Уважай супруга.** Постоянно, а особенно в критических ситуациях, помни, что еще не так давно именно этот человек был самым близким для тебя, что он (она) — отец (мать) твоих детей.

**3.** **Будь внимательным.** Не оценив самочувствия, настроения супруга, легко совершить бестактность, допустить непростительный промах. Особенно внимательным надо быть мужчине. И потому, что самочувствие и настроение женщин более лабильно, и потому, что женщина больше нуждается в этом. Новая прическа, платье, украшение... Только женщины знают, как ранит их равнодушный, невидящий взгляд.

**4.** **Будь благодарным.** Не принимай сделанное супругом как должное, не стоящее благодарности, даже если это входит в круг его обязанностей. Может случиться, что не оцененные усилия перестанут совершаться. И как же меняется отношение к делу, если знаешь, что за него услышишь искренние слова благодарности.

**5.** **Научись слушать и слышать супруга,** становиться на его место. Конечно, не всегда есть время, а чаще — желание тратить собственные нервные клетки на чужие переживания. Но в том-то и дело, что эти переживания не чужие (если только желание создать семью искреннее), они волнуют самого близкого тебе человека. И от того, насколько ты сумеешь разделить его переживания, зависит, станет ли семья благополучной. В семейных отношениях обычные законы арифметики трансформируются в высшую математику чувств — неприятность, разделенная на двоих, уменьшается вдвое, радость, разделенная на двоих, увеличивается в четыре раза.

**6.** **Никогда не обобщай** (это, кстати, важно не только при общении супругов, но и в отношениях с детьми). Надо иметь в виду: назвав мужа (ребенка) неряхой, а жену (дочь) — копушей, ты закрываешь путь к совершенствованию, к устранению недостатка, поскольку такая характеристика воспринимается как оценка уже сформировавшегося порока, избавиться от которого трудно или невозможно. Надо говорить конкретно: «Сегодня ты забыл убрать за собой...» или, еще лучше: «Какой будешь молодец, если уберешь за собой...».

Отрицательные общие характеристики (даже если они верны) всегда воспринимаются как оскорбления и отбрасываются личностью. Лучше оценивать данный конкретный поступок и при этом так, чтобы, не загоняя человека в угол, дать ему понять, что веришь в его способность в следующий раз проявить себя с лучшей стороны.

**7.** Имей в виду, что далеко **не всегда приносит пользу откровенная исповедь чужому человеку.** Особенно опасно искать утешение у людей, которые тебе сочувствуют, которым ты небезразличен. Их короткая реплика, понимающее поддакивание, одобряющий взгляд, казалось бы, льют бальзам на раны души. Но этот бальзам коварен и ядовит — ведь он чернит твоего супруга, разрушает объективное мнение о нем, подрывает целостность семьи.

**8.** **Мужчина любит глазами,** **женщина — ушами.** Женщина должна выяснить, что именно в ее внешности больше всего привлекает мужа, и подчеркивать это, не забывая одновременно о возможностях совершенствования и всего остального. Нравится мужу шея — носите открывающие шею блузки, грудь — декольте, ноги — сшейте халатик с единственной пуговицей под подбородком. Но не забывайте, что с помощью физкультуры и специально подобранных упражнений можно увеличить бюст и уменьшить талию, изменить в желаемом направлении форму ног и др. Мужчина же, который не забывает каждый день повторять жене, что она прекрасна, может чувствовать себя в полной безопасности: его не заставят мыть посуду, бегать лишний раз в магазин и отдавать всю зарплату до копейки.

**9.** Не забывай — одно из самых мощных средств, улучшающих семейную атмосферу, снимающих напряжение, инициирующих любовное общение и интимную близость, — **поцелуи**. И главное при этом не техника, а искренность.

**10.** Знай: какими бы эмансипированными ни были женщины в наше время, их натура требует, чтобы когда-либо, в каких-нибудь ситуациях они оставались просто женщинами — слабыми, беззащитными, нуждающимися в опеке и поддержке сильного друга. Очень плохо, если муж забывает об этом и добровольно превращается в семье еще в одного ребенка — безответственного и несамостоятельного, постоянно требующего к себе внимания.

Помни!!!

**Лучшее, что отец может сделать для своих детей, — это любить их мать.**

***Теодор Хесберг***

**Женщина, смеющаяся над своим мужем, не может более его любить.**

***Оноре де Бальзак***

**Отношение родителей к детям**

*Советы родителям*

1. Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь проблемами.

2. Общайтесь на равных, тон приказа срабатывает не в вашу пользу. Дайте понять, что вы понимаете их.

3. Нельзя подшучивать над детьми, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.

4. Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.

5. Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным тоном, тем самым вы унизите его самого.

6. Расскажите о себе, о вашей истории первой любви — это поможет найти взаимопонимание с ребенком.

7. Любите его бескорыстно и старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается

8. Все мы хотим, чтобы наши дети росли счастливыми. Но, возможно, не все догадываются, что нужно прежде всего стать счастливым самому! Начать с себя!

Ведь у счастливых родителей растут счастливые дети, словно с младенчества усваивая витамин любви и удачи, защищающий их от жизненных трудностей и невзгод.

**Домашние советы**

Внешний вид каждого члена семьи — визитная карточка семьи, показатель отношения к самому себе и уважения других.

Ваша одежда должна быть аккуратной, удобной, красивой, а вы сами выглядеть ухоженными.

***Рецепт счастья***

*Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, плесните немного заботы, посыпьте пониманием и уважением, подогрейте на искрах задорного детского смеха и украсьте семейными традициями.*