



КАК?

Вот что советуют психологи.

Как и в любой сфере, в **отношениях супругов** также существуют некие правила, которые мудрые семейные пары используют от дня свадьбы и пока «смерть не разделит их».

Если у вас возникла проблема или вы таите обиду на своего мужа, постарайтесь подобрать наиболее подходящий момент, чтобы поговорить с ним. Ваша половинка, скорее всего, не научилась читать ваши мысли, зато она может слушать и анализировать все сказанное.

Не отдаляйтесь от своего партнера, когда он хочет уединиться с вами. Научитесь слушать друг друга, не оставляйте без внимания личные чувства и проблемы супруга.

Никогда не старайтесь доказать партнеру свою

значимость путем отказа ему в интиме. И не манипулируйте им тем же путем. Каждый раз, когда у вас возникает очередной конфликт, или вы просто хотите вместе обсудить какой-либо вопрос, правильно выбирайте формулировки. Постарайтесь описать партнеру свои чувства вместо предоставления ему претензий.

Уважайте семейные традиции мужа, его интересы и увлечения, взгляды на жизнь. Не препятствуйте ему, если он хочет, в разумных рамках, изменить свою жизнь. Будьте крепкой опорой для него в трудных ситуациях. Тогда он ответит вам той же монетой.

Не бойтесь создавать свой собственный маленький мир со своими традициями и интересами. Ищите общие интересы.

Тест «МУДРАЯ ЛИ ВЫ ЖЕНА?»
А напоследок мы предлагаем вам пройти маленький тест, который нашли в одном из российских журналов. Ответив на вопросы теста, вы поймете, можно ли отнести вас к категории мудрых жен, способных разрядить конфликтную ситуацию.

своей свекрови в присутствии мужа?

- А) да
Б) нет

6. Используйте ли в качестве наказания провинившегося супруга отказ в интиме?

- А) да
Б) нет

Семейный кризис, или 0 мудрых женах

Об откровенном - сокровенно

Семейная жизнь требует от обоих супругов терпения и умения выходить достойно из разных ситуаций. Кто-то древний сказал, что мужчина сам по себе - это еще не человек, так же как и женщина сама по себе тоже еще не человек. Только когда двое встречаются и образуют семью, это можно назвать человеком. Сегодня в России, как утверждают социологи, ослабел институт семьи. Количество разводов растет с каждым годом, и чаще всего инициатором расторжения брака (в 68% случаев) является женщина. Современные российские семьи, как говорят психологи, объединяет одна общая черта - взаимные упреки. Жены упрекают мужей, мужья - жен, и вместе они - детей. Причина упреков - раздражение, неудовлетворенность жизнью, плохое настроение, усталость и так далее. А близкий человек - удачная мишень для срыва.

О СЕМЕЙНОМ КРИЗИСЕ

Как определяется в психологии, каждая семья в некоторые моменты совместного бытия переживает кризисы: кризис одного года семейной жизни; кризис 3-4 лет; кризис 6-7 лет; кризис 11-13 лет; и даже кризис 20 лет. Каждому из них способствуют свои причины, но есть общие черты, которые приведены ниже.

Вы начинаете чувствовать, что ваши отношения уже не те, какими они были еще несколько лет назад. У вас возникают мысли, что, возможно, вы выбрали не того человека для создания семьи. Вы не хотите бороться за сохранение прошлых отношений.

Ссоры и конфликты возникают без видимой значимой причины для этого. Вы ругаетесь из-за пустяка.

Вы под всякими предлогами стараетесь уклониться от исполнения супружеского долга. Разговоры на эту тему в вашем доме также не ведутся. Происходит взаимное охлаждение чувств. Все ваши разговоры имеют одинаковую тематику - в основном бытовые проблемы или воспитание ребенка. На данном этапе это все, что еще вас объединяет. Разговоры на другие темы просто отсутствуют. Вы все чаще стараетесь сказать партнеру что-то обидное, взаимные обвинения - частое явление во время ссор. Вам хочется сделать супруга таким, каким желаете его видеть. Нет абсолютно

никакого желания порадовать супруга, сделать для него что-то приятное. От отношений вы не испытываете былого удовлетворения.

РОЛЬ ЖЕНЩИНЫ

Во многом именно от женщины зависит то, какой будет семья. Конечно, роль мужчины тоже важна, но испокон веков именно за женщиной закрепилась роль хранительницы очага. Мудрая жена сможет сделать так, чтобы дома было уютно, тепло и спокойно. Чтобы после работы мужа не надо было загонять палками домой, а он сам бежал туда. Мудрая жена будет всеми силами стараться сохранить и преумножить все, что есть в семье. Но мудрых жен на самом деле не так уж много. И когда-нибудь женскому терпению тоже приходит конец. Основными причинами развода выделяют четыре - злоупотребление спиртными напитками, отсутствие денег, собственного жилья и несходство характеров.

Однако, как утверждают те же социологи, разведенные женщины в нашей стране с трудом вступают в новый брак и не только потому, что новый муж не склонен воспитывать чужого ребенка, но из-за недостатка мужчин, которых попросту выбивает из разряда потенциальных женихов высокая смертность в России.

Так что выходит, лучше всего семью сохранить. Взаимными усилиями и терпением.

1. Муж пришел с работы и сразу же улегся на диван к телевизору. Вы ему скажите:

А) «Ты плохой отец, совсем не занимаешься с ребенком!»

Б) «Мне так приятно видеть, когда ты занимаешься с ребенком!»

2. Бывают ли в вашем разговоре с мужем такие типичные обобщения: «Вот ты всегда!», «Ты никогда!», «Все вы такие!»

А) да

Б) нет

3. В споре с мужем, настаивая на своем решении проблемы, вы говорите:

А) «Я считаю, что только так!»

Б) «Мне кажется, что так будет лучше!»

4. Вам не нравится, что муж остановился в своем интеллектуальном развитии. Что вы ему в этом случае говорите:

А) «Твое невежество ужасает!»

Б) «Ты не хотел бы почитать... там об этом интересно написано».

5. Отзывались ли вы плохо когда-либо о

7. Считаете ли разумным в отношениях с мужем правило «меньше ругать, больше хвалить»?

А) да

Б) нет

Подведем итоги.

Если больше ответов «А», то вас никак не назовешь мудрой. Свой брак вы рассматриваете как непрерывную битву в пути и не желаете думать и работать над собой. Поэтому у вас происходят постоянные ссоры, и непонимание будет только нарастать. А это серьезная угроза вашему союзу.

Если больше ответов «Б», то вы мудрая женщина, умеете найти нужные слова и вовремя их сказать. Вы относитесь к браку серьезно и проживете со своим мужем долгую и счастливую совместную жизнь.

Как говорил Соломон в своих притчах, «мудрая жена свой дом устроит, а глупая его разрушит»...

Над темой работала Елена ГОРБУНОВА.



Кстати, у нас в районе картина с браками и разводами не отличается в целом по стране.

В 2008 году - 184 брака, 115 разводов; в 2009 году - 170 браков, 140 разводов; за 9 месяцев 2010 года - 117 браков, 82 развода (по данным районного ЗАГСа).

В России в 2008 году - 1179007 браков, 703412 разводов; в 2009 году - 1200000 браков, 960000 разводов (по данным интернет-ресурсов)

ЭТИКЕТ

Золото+серебро

Раньше этикетом были предусмотрены строгие правила ношения украшений. Но время внесло коррективы, разрешающие совмещать то, что считалось несовместимым.

• Сегодня допустимо сочетать натуральные и искусственные драгоценные камни.

• Изделия из серебра, кроме произведений ювелирного искусства, теперь не считаются праздничными украшениями. Их принято носить в неофициальной обстановке.

• Сейчас стали проще смотреть и на сочетание серебряных и золотых украшений. Но эти комбинации должны быть хорошо продуманы. Например, сочетание золотой и серебряной цепочек рядом, как и браслетов, уместны, а одновременно надеть золотые и серебряные кольца - нет. Нельзя так же комбинировать цепочку или колье с браслетом из другого металла.

• Если вы увидите у кого-то на пальце сразу три кольца или три перстня, не удивляйтесь. В этом году это модно. Но помните, такие новинки моды приходят на время и быстро уходят, а правила этикета остаются.

Без супруга?

«У нас на работе принято разные события (дни рождения, праздники и т.д.) отмечать либо в кафе, либо у виновников торжества дома. Мой муж очень обижается, когда я отправляюсь на подобные посиделки. Что мне делать? Взять его с собой не могу - это не совсем официальные мероприятия, и участвуют в них только коллеги, а отказаться от приглашения неудобно».

Подобные ситуации возникают время от времени в любой семье, и обижаться на то, что кто-то отправился на вечеринку в одиночку не стоит. Но есть один нюанс. Не обидно, если вечеринки бывают редко. Обычно же в коллективах, где основную массу сотрудников составляют одинокие люди, такие праздники празднуют часто. Если вы работаете в подобном коллективе, и вечеринки случаются как минимум каждую неделю, вашего мужа можно понять. Поставьте себя на его место, вряд ли вам самой понравилось бы, если бы он так же часто ходил в гости без вас. Вы напрасно думаете, что от таких мероприятий невозможно отказаться, чтобы не обидеть сослуживцев. Просто надо облеечь отказ в вежливую форму, извиниться и сказать: «Мои планы на этот вечер посвящены семье». Ваши коллеги поймут, что семья вам дороже, и праздники без супруга вам не так интересны, как в компании с ним.

(ПО МАТЕРИАЛАМ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ).

КРАСОТА



минут, процедите, несколько раз ополосните настоем волосы и, не смывая настоя, высушите их.

Эти домашние средства для волос можно назвать многофункциональными и многоцелевыми.

Если волосы не больны, то применяя их хотя бы один раз в две недели, вы будете поддерживать свою шевелюру в хорошем состоянии.

Для сухих волос

Смешайте 1 ст.л. оливкового масла, 1 желток, 1 ч.л. меда и 1 ч.л. коньяка. Нанесите состав на волосы, укройте голову полиэтиленовой пленкой, а через 2 часа хорошенько вымойте голову шампунем.

Для жирных волос

Залейте 2 ст.л. измельченной крапивы, 2 ст.л. цветков календулы и 1 ст.л. коры дуба 2 литрами кипятка (компоненты можно использовать как свежие, так и сушеные). Дайте настояться 30

Для всех типов волос

Смешайте 1 ч.л. касторового масла, 1 ст.л. меда и 1 ч.л. сока алоэ. Смесь нанесите на волосы по всей длине, тщательно втирая у корней, укройте голову полиэтиленовой пленкой, а через 30 минут вымойте голову шампунем.