Для полноценного развития ребенку нужна здоровая психологическая обстановка в семье, где родители — гарант безопасности. Если взрослые постоянно выясняют отношения, то у ребенка может возникнуть агрессия к родителям или другим детям, возможны истерики и даже болезни. К тому же скандалы при детях уничтожают авторитет родителей.

**Секреты для идеальных отношений в семье**

1. ***Взаимное уважение.*** Уважайте партнера, детей, родителей, родственников. Принимайте и уважайте границы близких людей. У всех членов семьи должно быть ощущение безопасности рядом с родными. Не кричите. Крик усугубляет конфликт.
2. ***Взаимная поддержка.*** Не надо превращать семейные отношения в игру в доброго и злого полицейского — это серьезно вредит воспитательным моментам и отношениям между супругами. Ребенку тоже не сладко: чтобы «выжить» в такой атмосфере, он начинает лгать и манипулировать родителями. Взрослым необходимо разработать и единую стратегию воспитания.
3. ***Неравноправие детей и родителей.*** Ребенку все должно быть по плечу – и права, и обязанности. Не надо превращать его в равноправного члена семьи при принятии важных решений. Для него эта ноша тяжела.
4. ***Бережное отношение к детской психике.*** Нельзя втягивать детей в конфликты взрослых. Ребёнок любит обоих родителей, и ему тяжело видеть их несчастными и обиженными. Дети вправе общаться и с мамой, и с папой, даже если они в ссоре.

**Техники семейной медиации**

***Система трех повторений***

Нередко детям нужно повторять всё по несколько раз, и это обстоятельство очень злит. В этом случае можно использовать **систему трех повторений.** Суть в том, чтобы повторять просьбу/приглашение/задание не более трех раз. После третьего раза должно следовать наказание.

Мы часто озвучиваем детям свои просьбы и пожелания на ходу, уверенные в том, что любимое чадо нас слышит. Постарайтесь не выкрикивать распоряжения из другой комнаты, а подойдите к ребенку, возьмите за руку, загляните в глаза. Посмотрите, что он делает, обсудите это занятие. Затем скажите: «Прости, что отвлекаю, но мне надо с тобой поговорить. Отвлекись от своих дел, пожалуйста». Так ребенок гарантированно услышит то, что от него требуется.

***«Кто Я?». Расставляем приоритеты***

Женщины нередко плотно заняты работой и бытом, а на себя и семью времени не остается. Уставшая, измученная мама не может подарить радость ни себе, ни детям, ни мужу, поэтому надо менять этот сценарий. Помогите себе. Выполните следующее упражнение: возьмите бумагу, карандаш и составьте список своих ролей. Кто вы: жена, любимая женщина, мать, ответственный работник, повар, горничная, сестра, дочь. Теперь рисуем круг и делим его на количество полученных ролей.

Следующий шаг — качественный анализ каждого сектора. К примеру, как маму вы оцениваете себя на 40% (не хватает времени и сил), как профессионала – на 30%, а вот как личности ставите себе 50% (учитесь, совершенствуетесь). И так проходитесь по всему кругу.

Следующий этап — смотрите, что хотели бы изменить, и где взять для этого ресурсы.  Например, хотите больше вложиться как мать, взяв часть времени у себя-подруги. Пишите конкретные шаги и указывайте даты на ближайшие полгода-год.

1. Чаще ходить с детьми на выставки и спектакли. Срок – со следующей недели. Периодичность – раз в неделю.
2. Организовывать тематические «семейные» вечера. Срок – первая пятница месяца, периодичность – 1 раз в месяц.
3. Купить семейный абонемент в бассейн. Срок – со следующего месяца.

**Помогите своему браку**

У Владимира Маяковского в стихотворении «Любит? Не любит? Я руки ломаю...» есть строчка: «Любовная лодка разбилась о быт». Лариса Михайловна считает, что быт не губит любовь, если только самим ему не помочь.

***Правила счастливого брака***

* Первостепенное значение в отношениях супругов имеют чувства, а бытовые мелочи нужно обсуждать, а не ждать, когда партнер догадается о том, что что-то делает не так. Разговаривайте, не копите негатив в себе.
* Мечтайте вместе! Обсуждайте детали желаний домочадцев, поездок, покупок. Мысли материализуются!
* Живите общими интересами! Слушайте друг друга.
* Расставайтесь. Недолгие разлуки весьма полезны для отношений: скучать так романтично!
* Все люди устают, даже если живут в комфортных условиях. Если тяжело, не «держите лицо», не прячьте проблему, ведь большинство ссор в семье происходит по двум причинам: недосып и «сам себе сочинил проблему». Обсуждайте с супругом возможности «передышки».
* Радуйте друг друга. Пишите записочки, стихи, рисуйте сердечки — такие послания дороже золота!

Создавайте свои идеальные отношения! Удачи!