Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №25

# 10 фраз, которые улучшают семейные отношения

Подготовил: руководитель центра И.В.Дьякова

2022г.

# 10 фраз, которые улучшают семейные отношения

Рассказывает  **Нифонт Долгополов, психолог-консультант, ректор Московского Института Гештальта и Психодрамы (МИГИП).**

**1. Слова, выражающие желание помириться.**«Давай попробуем друг друга понять, найдем общее решение», «Я очень хочу помириться и быть с тобой!»

**2. Извинения за принесенную боль, насилие, оскорбления**: «Прости, я был(а) не прав(а), что напрасно обвинил(а) тебя!», «Извини за то, что обидел(а) тебя!»

**3. Слова-признания в своих ошибках**. «Да, я действительно ошибся», «Ты был(а) прав(а), я действительно не написал(а) это письмо (хотя говорил(а), что точно послал(а) его)»

**4. Слова-признания в том, что ссора или конфликт серьезно сказываются на** **вашем эмоциональном благополучии**. «Я очень страдаю (мучаюсь) из-за того, что мы поссорились».

**5. Фразы, которые выражают желание понять боль и страдания другого.** «Я правда хочу понять тебя», «Мне действительно важно понять, чем ты ранишься (чем я обижаю тебя)»

**6. Фразы, которые выражают желание узнать, чем интересуется близкий человек, что он(а) чувствует, что он(а) думает**. «Мне интересно, какую музыку ты любишь», «Что ты любишь на завтрак?», «Что ты чувствуешь, когда ...?», «Мне важно именно твое мнение». При этом важно, чтобы, если переживания и мысли партнера не очень для вас приятны, вы все равно признавали его (ее) право на такого рода переживания и не теряли интереса и уважения к партнеру. Например, если партнер говорит, что горюет об утрате своих родителей, лучше сказать: «Мне трудно, когда ты не общаешься со мной, но я понимаю, что у тебя большое горе» ( см. также п. 9)

**7. Фразы, подчеркивающие важность именно вашего близкого человека в совместных событиях, праздниках, горестях.** «Мне хочется именно с тобой пойти посмотреть это кино (сходить на эту выставку, устроить вечеринку в честь получения диплома)», «Мне хочется с тобой пойти к друзьям (и т.п.), поэтому я дождусь, когда ты вернешься из поездки», «Мне важно именно тебе пожаловаться на мою маму».

**8. Слова, раскрывающие ваше отношение, «позитивные» чувства к близкому человеку, его (ее) ценность в ваших глазах.** «Ты мне очень дорог(а)», «Я тебя очень люблю!», «Ты мне очень нужен (нужна)!», «Я очень ценю твою искренность (любовь, доверие, нежность и т.д.)». Особенно важно подчеркнуть значимость долгосрочных отношений с партнером (если вы действительно хотите с ним быть долго).

**9. Слова, выражающие ваши «негативные» чувства к близкому человеку с ясным пояснением, с чем связано данное состояние.** «Я злюсь, когда ты меня называешь дураком (дурой)», «Я обижаюсь, когда ты выигрываешь и снисходительно меня похлопываешь по плечу...». Эти так называемые в психологии «Я — сообщения» о своих трудных состояниях чрезвычайно полезны для собственного осознания вашего дурного настроения и конфликта и помогают партнеру понимать, что с вами происходит.

**10. Слова-благодарности за то хорошее, что сделал или делает сейчас по отношению к вам близкий человек.** «Спасибо тебе, что ты устроил(а) мне настоящий праздник!», «Мне очень важно, что ты много звонил(а) мне из-за границы», «Я тебе очень благодарен (благодарна), что ты тогда так поддержал(а) меня!»

Разумеется, все эти фразы обладают «магическим» свойством укреплять и улучшать отношения при одном условии: если вы искренни. Если вы искренне желаете помириться, искренне переживаете боль при раздорах, действительно интересуетесь мнением и чувствами партнера. Иначе «лечебные» фразы тотчас превращаются в ранящее оружие безразличия, фальши, лицемерия и нелюбви.