

## РЕКОМЕНДУЕМ ПОЧИТАТЬ

Эрик Берн

«Игры, в которые играют люди» и  
«Люди, в которые играют люди»

*(книги о жизненных сценариях, которые управляют нашей судьбой. Отвечают на вопрос: почему со мной происходит то, что происходит)*

Робин Норвуд

«Женщина, которая любит  
слишком сильно»

*(книга для женщин, которые страдают в отношениях, которые жертвуют собой, терпят, боятся потерять мужчину, сходят с ума от ревности, но так и не могут добиться от мужчины желаемого)*

Джон Грей

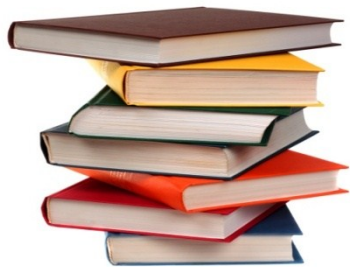
«Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

*(книга о том, как мужчинам и женщинам понять друг друга. Энциклопедия мужско-женских отношений)*

Вирджиния Сатир

«Вы и ваша семья. Руководство по  
личностному росту»

*(книга о том, как выбрать из семейных будней и вместе развиваться)*



**АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ** организаций и учреждений специалисты которых готовы оказать Вам и Вашей семье необходимую поддержку:

✓ ОГБУЗ «Костромской медицинский центр психотерапии и практической психологии», г. Кострома, проспект Мира, д. 1/2, телефон: 8 (4942) 31-18-41.

✓ Организации социального обслуживания населения по месту жительства.

Администрация Костромской области

## КАК СОХРАНИТЬ СЕМЬЮ



*Эта памятка разработана для  
супругов, которые стремятся  
сохранить брак и тепло  
взаимоотношений*

**Семья** – это не самостоятельно существующий институт, в который можно войти или выйти. Семья – это отношения, которые существуют до тех пор, пока оба партнера ими занимаются. Семья сохраняется лишь благодаря усилиям обоих супругов. Если кто-то не старается либо совершает действия, которые разрушают брак, тогда семьи уже больше нет.

### ***Что мешает создать крепкую, счастливую семью?***

Некоторые супруги очень стараются, но не могут достичь гармонии в отношениях. Чтобы добиться желаемого результата НИКОГДА:

1) не ограничивайте свободу своей второй половинки. Не стоит проверять почту, читать сообщения в телефоне и запрещать встречаться с друзьями. Рано или поздно такие ограничения выведут из себя, что приведет к серьезным размолам;

2) не игнорируйте интересы любимого человека. Это главный секрет крепких отношений. Если у супруга по телевизору идет важный футбольный матч, не стоит настаивать на том, чтобы он переключил на ваш любимый сериал. Это признак того, что вы не уважаете его увлечения. Так почему же он должен идти к вам навстречу в будущем?

3) не обсуждайте супруга или супругу в компании своих друзей. Помните о том, что с этим человеком вы

живете под одной крышей, поэтому у вас должно быть уважение к нему;

4) не доводите любимого человека необоснованными подозрениями и ревностью.

### ***Секреты счастливой семьи:***

✧ показывайте свою любовь, не скрывая своих истинных чувств;

✧ садитесь обедать или ужинать всей семьей, если есть такая возможность;

✧ создайте собственные семейные традиции, которые позволят стать дружными и сплоченными;

✧ принимайте гостей, чтобы расширить круг общения и своих интересов;

✧ занимайтесь домашними делами все вместе, чтобы чувствовать поддержку и помощь близких людей;

✧ расскажите детям об истории создания вашей семьи;

✧ заведите питомца, который будет развивать во всех членах семьи ответственность и заботу;

✧ уважайте своих близких, ведь они являются личностями;

✧ будьте пунктуальными, чтобы близкие ощущали свою значимость;

### ***Как сохранить семью после измены?***

Измена – одно из самых страшных событий, которые приводят к разрушению брака. Сохранять семью или разводиться, на данный вопрос каждый человек будет отвечать сам, исходя из собственных желаний и восприятия происходящего.



Простить изменившего супруга можно, если измена произошла один раз и он раскаивается в содеянном. Если после прощения ситуация не повторяется, значит, супруг действительно оступился и по праву был прощен. Приняв решение простить Вы должны забыть о случившемся и больше никогда не напоминать ни себе, ни партнеру (не упрекать его) об этом, иначе прощение не даст своего положительного эффекта.

Обратитесь к квалифицированному специалисту за психологической поддержкой, сеансами семейной терапии.

Для получения эффективного отклика от терапии посещать специалистов желательно обоим супругам.