**Как избежать конфликтов в семье?**

Кого не волнует проблема конфликтов в семье? Даже самая дружная семья зачастую не может избежать конфликтов – близкие люди ссорятся друг с другом, причем часто из-за таких мелочей, что потом и вспоминать стыдно. И все равно ссоры происходят снова.

- Можно ли вообще избежать конфликтов?

- Можно, если грамотно строить общение!

Итак, ***фразы, запрещенные к употреблению в семье:***

* ******Я тысячу раз тебе говорила, что …
* Сколько раз тебе надо повторять, что …
* О чем ты только думаешь …
* Неужели тебе трудно запомнить, что …
* Неужели ты не видишь, что …
* Неужели непонятно, что …
* Ты стал таким (грубым, невнимательным и т.д.)…
* Все люди …, а ты …
* Ты такой же, как твои родители (отец, мать), тоже …
* Что ты ко мне пристала …
* Правильно говорила мне мать (отец), что ты …
* Вместо того, чтобы …, ты бы лучше…
* Ты должен быть …
* Ты муж (отец), ты должен …
* А, значит …
* А ты вспомни, как ты …
* Ну что ты за человек …
* Отстань от меня …
* Ты как всегда …
* Ты никогда …
* А почему …
* Ты можешь хоть раз (помолчать, вовремя прийти и т.д.)…
* А я говорю (говорил), что …
* А я говорю – нет (да) …
* Терпеть не могу, когда ты …

Кстати, в семейной жизни есть два периода в течение дня, когда происходят почти все ссоры и конфликты: ***это полчаса до ухода на работу и полчаса после возвращения с работы.***

Именно в этот период могут особенно помочь рекомендуемые выражения.

Итак, внимательно прочитайте их и запомните!

***Выражения, рекомендуемые в семейном общении:***

* Ты у меня самый умный…
* Ты у меня самая красивая….
* Мне с тобой так легко….
* Мне с тобой так спокойно….
* Я никому не доверяю, как тебе...
* У меня нет никого ближе, чем ты…
* Ты меня всегда понимаешь….
* Ты у меня молодец…
* Посоветуй мне, ведь ты так хорошо разбираешься в …..
* Я бы никогда не смог сделать это так хорошо , как ты….
* Как я тебе благодарна….
* Ты моё самое дорогое сокровище…

***Начните пользоваться ими прямо сейчас,***

***и Вы увидите,***

***насколько спокойнее станет вам общаться друг с другом,***

***насколько спокойнее и счастливее станут Ваши дети!***

 (Источник: http://nsportal.ru)