**Готовим корабль**

**(говорим о том, чего нужно избегать и от чего лучше отказаться)**

**Что такое хлам?** Это все, что занимает место, делает помещение неаккуратным, беспорядочным. Из-за хлама сложно найти то, что нам нужно. Когда много хлама, невозможно навести порядок.

Что-то подобное происходит в отношениях. Есть моменты, от которых нужно бескомпромиссно избавляться, не жалея и даже не задумываясь.

Но, избавляться от хлама в отношениях лучше в двустороннем порядке. С одной стороны, не позволяйте себе определенных вещей (о них будем говорить сегодня), а с другой, не позволяйте своему партнеру делать эти вещи по отношению к вам.

Скажите нет:

* **Убийственным высказываниям:** 
  + КОМАНДИР – выдает приказы, указания и команды: «иди сюда», «пошевеливайся».
    - Замените на вежливую просьбу, дискуссию и убеждение
  + КОРРЕКТОР – у корректора существует просто какая-то мания сосредоточенно и скрупулёзно передавать все факты. Такое вмешательство часто является попыткой привлечь к себе внимание. Оно свидетельствует об огромной нехватке чуткости, когда другому человеку не позволяют пересказать историю так, как он ее запомнил.
    - Позвольте партнеру говорить и рассказывать иначе, чем это сделали бы вы.
  + СУДЬЯ старается предугадать, что случится дальше. Мы часто считаем, что знаем что наш партнер хочет сказать и тут же даем свой ответ. Многих проблем в общении можно было бы избежать, если бы люди сначала выясняли, что именно имелось в виду, а потом делали выводы.
    - Дослушайте высказывание до конца; дождитесь, пока ситуация прояснится; осознайте, что все может быть иначе, чем вы себе представляете
* **Оскорблениям**

Потому что они: унижают, уязвляют, задевают, ранят

Страдает самооценка; ломается доверие; рушится близость; исчезает любовь; для человека очень важна его значимость – ее нельзя унижать.

Есть оскорбления, которые кажутся нам безобидными, но это иллюзия. Очень часто люди оскорбляют друг друга в шутку, как будто бы форма шутки делает содержание этой шутки менее оскорбительным. Прежде, чем что-то сказать, как-то назвать партнера – несколько раз подумайте. Поговорите с партнером, как он относится к тому, как вы его называете. Нравится ему или нет?

* **Упрекам**.

Упреки – это все равно, что нападение: как только человек слышит упрек, он начинает защищаться; упреки - это нечто совершенно бесполезное и вредоносное, это то, от чего нужно избавляться без всяких раздумий.

* **Голой критике**

Есть способ высказывать свои мысли так, чтобы они были услышаны и приняты: это метод «Сэндвича»

* **Чрезмерной занятости**

Женщины, которые все свое время отдают детям, хозяйству, работе и ничего не оставляют для своего мужчины, рискуют потерять его. Точно так и мужчины, которые полностью погружаются в карьерный рост и в свою работу, рискуют потерять отношения со своей любимой женщиной.

* Научитесь говорить «нет» другим, и «да» своему партнеру
* Находите время друг для друга и «пусть весь мир подождет»!
* **Навязчивости**

Женщины, которые постоянно пытаются быть рядом со своим мужчиной, липнут к нему, пытаясь за его счет наполнить свою жизнь – почувствуют вскоре не любовь, а раздражение со стороны своего партнера. Все то же самое касается и мужчин.

* **Нытью**

Нытье и недовольство отталкивают – мы готовы потерпеть это немного, но если подобное продолжается днями, неделями и месяцами, то результат может быть печален.

* **Истерикам**
* Эмоциональность – это хорошо и непредсказуемость завораживает, но главное не перешагнуть за грань и не сводить с ума своего любимого.
* **Манипуляциям**

Когда мы ведем себя нарочито определенным образом, чтобы вынудить партнера вести себя так как нам хочется. Симуляция болезни, беременности – это самые крайние случаи. Но мелкие манипуляции встречаются и в нашей жизни достаточно часто.

* Намного конструктивнее использовать открытый и честный диалог
* **Холодному молчанию**

Один из видов манипуляции – призванный заставить другого почувствовать себя отвергнутым, одиноким, ненужным.

* Можно не обсуждать какое-то время тему, которая вызвала конфликт (дожидаясь, пока улягутся эмоции), но стоит продолжать общаться на все остальные темы
* **Склонности обижаться**

Еще один вид манипуляции – мы делаем обиженный вид для того, чтобы заставить другого человека почувствовать себя виноватым и попросить прощения.

* Обида – это реакция на ситуацию, которую выбираем мы сами и наш партнер не несет за это ответственность
* Давайте выбирать более конструктивные реакции

Ваш партнер и отношения с ним – это нечто очень драгоценное и очень хрупкое. Разрушить отношения намного легче, чем их построить. Важно относиться к партнеру очень бережно, осторожно. Важно защищать его и от самих себя и даже порой от него самого.

* **Желанию почитать мораль**

«Ты ведь прекрасно знаешь, что нельзя…»

* Не берите на себя роль родителя в отношениях.
* Помните, что ваш партнер является взрослым человеком, который способен самостоятельно сделать выводы из ситуации и решить проблему.
* **Лжи**

Ложь разрушает доверие. А доверие – это основа любви и близких отношений. Если я не могу тебе верить, то я не могу с тобой строить отношения. Ложь – это очень скользкий и опасный путь.

* Примите для себя решение и договоритесь с партнером о том, что будете всегда говорить друг другу правду, не зависимо от обстоятельств и ожидающих вас проблем
* **Сравнениям**

Не сравнивайте партнера с другими людьми, ни напрямую, ни в шутку, ни даже тонкими намеками. Не делайте этого даже в мыслях, потому что то, что вы думаете может нечаянно вырваться наружу.

* Примите своего партнера таким какой он есть.
* Думайте о том, что он абсолютно не повторим.
* Концентрируйте свое внимание на его сильных сторонах.
* **Угрозам**

Когда мы угрожаем, мы лишаем партнера чувства безопасности. Угрозы - это способ заставить человека делать что-то против его воли.

* Не забывайте о том, что рядом с вами находится свободный человек, способный делать самостоятельный выбор
* Вместо того, чтобы угрожать, можно вежливо попросить и аргументировать
* Умейте принять «нет» в ответ. Каждый из нас имеет право сказать в тот или иной момент слово «нет».

**Вывод:** Необходимо относиться к человеку, который находится рядом с вами, как к чему-то очень драгоценному, но в то же время очень хрупкому.

Кроме того, уважительное, вежливое отношение помогает другому человеку исцеляться, расти и развиваться. Человек, который относится так к своему партнеру и сам выигрывает.