



Рекомендации для супружеских пар.

Как вернуть доверие в семью.

1. Поговорите по душам с избранником о проблеме доверия в вашей паре.

Поговорите по душам с избранником о проблеме доверия в вашей паре. Первое, что вы можете сделать для того, чтобы укрепить доверительные отношения — это поговорить с избранником начистоту. Побеседуйте со своим парнем или девушкой о тех вещах, которые вызывают у вас беспокойство. Спросите мнение ненаглядного. Только делать это нужно в спокойной обстановке, когда вы будете свободны от работы и домашних забот. Сядьте за стол и поговорите о своих чувствах. Так как в основе любых отношений лежит доверие, то самым главным его аспектом являются искренние беседы. Такой разговор ляжет в основу ваших отношений, очистит сердца и укрепит чувства.

2. Попросите избранника делиться всем, что происходит в его жизни.

Попросите избранника делиться всем, что происходит в его жизни. Доверительные отношения между мужчиной и женщиной очень сложно создать без открытого и искреннего общения. Ваш избранник должен быть готов к тому, чтобы делиться даже мельчайшими деталями повседневной жизни. И делать это необходимо до тех пор, пока уровень доверия в паре не станет нормальным. Ведь когда появляются проблемы во взаимоотношениях, даже самые незначительные события могут стать причиной подозрений. К примеру, если супруг уходит в другую комнату, чтобы ответить на телефонный звонок, может вызвать раздражение. Даже в том случае, если это рядовой звонок от коллеги. Даже мелочи могут раздражать недоверчивого спутника и стать причиной расставания.

Рассмотрим некоторые распространенные примеры. Хотя вполне вероятно, что это просто банальная забывчивость. Но человеку, у которого нет доверия, эти случаи могут быть значимыми.

1. *Почему ты мне не сказал, что Катя тебе вчера звонила в 8 часов вечера?»* 2. *«Ты встретил случайно свою бывшую в магазине в прошлый вторник, а говоришь мне об этом только сейчас?»* 3. *«Ты вела переписку с бывшим парнем в соц. сети и промолчала об этом.* 4. *Ты вела переписку с бывшим парнем в соц. сети и промолчала об этом?»* 5. *«Ты ходила в кафе со своим начальником и не рассказала мне?»* 6. *«Тебе не кажется, что ты должен был мне рассказать сразу об смске от твоей бывшей жены?»*

Стоит отметить, что полное доверие в отношениях необходимо постоянно поддерживать. Поэтому удостоверьтесь, что между вами не существует никаких секретов. Рассказывайте друг другу все, чтобы в дальнейшем между вами не возникло недопонимание. Попросите избранника рассказывать вам, чем он занимается, с кем общается и о чем ведет разговоры. Попробуйте объяснить, что в одиночку вы не сможете восстановить доверие. Ниже приведен небольшой список, что следует начать делать вместе с любимым человеком:

- Рассказывайте друг другу о телефонных звонках;
- Беседуйте о своей повседневной жизни, с кем виделись и что делали;
- Сообщайте возлюбленному о любых взаимодействиях с бывшими;
- Говорите друг другу где находитесь, если вам пришлось уехать, и вы находитесь далеко от возлюбленного;
- Если вас напрягает общение избранника с определенным человеком, незамедлительно скажите ему об этом;
- Не молчите, если ощущаете себя некомфортно, потому что благоверный смотрит на других женщин.

3. Узнайте причины, вызывающие недоверие.

Еще одним важным шагом для создания доверительных отношений является определение причин, которые сыграли немаловажную роль в возникновении недоверия. Возможно, что одна из сторон поддерживает общение с бывшими партнерами. Регулярные задержки на работе. Причиной также может стать излишне свободная жизнь избранника и общение «втихушку» с противоположным полом. После того, как причина недоверия будет определена, скажите об этом любимому человеку. Вы должны четко ответить на вопрос, почему вы не доверяете. Смысл в том, чтобы партнер ясно понял, какое поведение провоцирует недоверие, и постарался его исправить.

4. Держите себя в руках

Недоверие к избраннику может стать неконтролируемым, так как такие отношения делают чувство ревности сильнее. Ревность вкупе с отсутствием доверия может стать «гремучей смесью», которая приведет к разрыву. Каждый раз, когда закрадываются подозрения, что ваша вторая половинка лжет, закройте глаза и глубоко вдохните. Подумайте, есть ли у вас веские основания сомневаться в честности благоверного? Если ответ на этот вопрос будет положительным, поговорите с ним об этом. Но если ответ будет отрицательным, сдерживайте свои эмоции, чтобы избежать ненужного скандала.

5. Помните, что на восстановление доверия может уйти много времени.

Когда вы активно приступите к решению этой проблемы, скорее всего сразу вы не увидите изменений. Нужного эффекта невозможно быстро добиться. Восстановление доверительных отношений может занять месяца и даже годы. Если вы действительно считаете, что ваши взаимоотношения стоят этого, то работайте над ними и укрепляйте веру в вашего спутника жизни. Как и многое другое, устранение недоверия требует усердной работы и времени.

6. Помните об уважении!

Помните об уважении Одним из простейших методов, благодаря которому человек может растоптать доверие — это унижать и относиться к возлюбленному неуважительно и с презрением. Увы, но живя долгое время под одной крышей, люди начинают показывать свое истинное лицо. Мы начинаем забывать, что уважение к партнеру становится еще более важным для семейной жизни. Это не означает что нужно быть идеальным во всем. Но стоит учитывать, что каждый раз, когда вы унижительно или оскорбительно относитесь к благоверному, то нарушается минимальный уровень доверия и уважения. Так вы только разрушаете ваши взаимоотношения. Будьте готовы не только получать, но и отдавать

7. Будьте готовы не только получать, но и отдавать

Многочисленные исследования показывают, почему взаимность важна в паре. Поэтому между мужчиной и женщиной в отношениях должно быть относительное равноправие. Этот баланс может колебаться. Один партнер может больше отдавать при необходимости, а спустя некоторое время его избранник может проявлять большую активность и начнет работать во благо взаимоотношений. Это происходит из-за того, что между людьми есть взаимопонимание и доверие. Можно сделать вывод, что доверие в отношениях по большей части зависит от того, насколько отдаются партнеры и насколько они готовы прикладывать

усилия, чтобы чувства оставались столь же крепкими, а вера в спутника жизни только укреплялась. Если вы начнете это делать, то создадите комфортную атмосферу в паре и обеспечите себе счастливую и долгую совместную жизнь.

Почему доверие важнее любви в отношениях Благодаря доверию запускается механизм любви. Только чувствуя доверие к партнеру возникает чувство влюбленности, со временем перерастающее в любовь. Вы становитесь лучше. Когда вы доверяете благоверному, вы не тратите время на сомнения и неуверенность и можете посвятить его себе, сосредоточившись на саморазвитии. Доверие является основой мира во взаимоотношениях. Когда возникают ссоры и спорные ситуации, доверие помогает решить проблемы мирно. Доверие способствует контролю над эмоциями. От наличия доверительных отношений зависит, сколько человек должен вложить в своего избранника и сколько получить в ответ. Любовь мешает здраво рассуждать, а доверие очищает мысли. Люди склонны верить, что любовь — движущая сила в тяжелых ситуациях. На самом деле любовь затмевает глаза и не дает рассуждать рационально. Доверие помогает развивать отношения. Иногда наступает такой момент, когда приходится решать: прекращать отношения или развивать их дальше. Если вы доверитесь благоверному, то сможете улучшить себя и ваши взаимоотношения. Доверие благотворно воздействует на уверенность. Если рядом с вами есть человек, которому вы доверяете, который окажет поддержку в тяжелую минуту, вы увереннее плывете по течению жизни. Доверие помогает не вспоминать прошлое. Если вы не доверяете возлюбленному, вы будете вынуждать его рассказать, с кем у него был роман и сексуальная связь. То же самое касается и вас. Доверие поможет залатать рану в душе, оставленную другим человеком. При помощи доверия вы сможете принять благоверного таким, какой он есть. Его не придется менять. Принимать партнера таким, какой он есть, вместе со всеми его недостатками и достоинствами — признак здоровых отношений. Доверие помогает избавиться от ревности. Ревность возглавляет список причин расставания пар. Только одно это губительное чувство портит любые перспективные отношения, которые пришли бы к успеху, если бы не ревность. Доверие же помогает избавиться от груза ревности.

Психолог КСЦОН «Емельяновский» ОСПСиД
Борисова Н.Г.