

Увеличивайте время **положительного** общения в браке.

(© Betty N. Chase All rights reserved.)

Какая у вас атмосфера в доме? Как вы общаетесь с супругом? Вы критикуете супруга или поощряете? Не стоит постоянно ворчать, критиковать или указывать супругу только на негативные стороны его характера.

Говорите позитивно. Одобрите положительные черты характера вашего супруга, говоря ему позитивные вещи. Скажите о том, как он приятен в общении, как хорош в работе, как вы цените его усилия. Для того чтобы оценить ваше общение в браке, пройдите тест **«Когда вы в последний раз...»**

Когда вы в последний раз...	В течение последних суток	В течение последних семи дней	Раньше, чем в последние семь дней
... хвалили своего супруга?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... говорили ему о положительных чертах, которые вы видите в нём?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... говорили «Я тебя люблю»?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... поощряли вашего супруга к занятию любимым делом или хобби?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... заметив, что ваш супруг пал духом, старались ободрить его?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... благодарили своего супруга за то, как он справляется с семейными обязанностями?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

прочитайте ответы на тест и выберите одну сферу или больше, в которых вы будете проводить изменения в течение следующих семи дней:

- Говорить комплименты супругу;
- Говорить супругу о положительных чертах его характера;
- Поощрять супруга в его увлечениях и хобби;
- Говорить ему «Я тебя люблю»;
- Когда супруг расстроен, стараться ободрить его;
- Благодарить супруга за то, как он выполняет свои семейные обязательства.

Перечислите некоторые привычки, характеристики или манеру поведения вашего супруга, которые вам не нравятся.

Постоянно ли вы говорите, ворчите или критикуете те качества, о которых написали выше?

Да Нет

Если да, то как, по-вашему, это отражается на семейных отношениях?

Постарайтесь перестать ворчать и указывать супругу на его недостатки. Вместо этого попробуйте замечать все положительные качества и характеристики вашего супруга и говорить ему об этом. Делайте все, что зависит от вас, чтобы в вашем доме царили любовь, тепло и уважение.