Как создать благоприятную атмосферу в доме?

 Наше жилье, даже если это маленькая комната в общежитии, должен быть местом, где хорошо и уютно. Но часто получается совсем наоборот: он превращается в пространство, где можно выплеснуть весь накопленный за день негатив, где с порога можно устроить «разнос» близким. Как же сделать дом источником силы и вдохновения? Разбираемся с экспертом.

 После тяжелой рабочей недели мысли о доме у многих вызывают только отрицательные эмоции: нужно готовить, проверять уроки, разбирать по местам разбросанные вещи, идти на близость с супругом. А хочется только одного: спрятаться, чтобы никто не видел и не трогал.

На работе с посторонними людьми мы держимся иначе, потому что в обществе не принято рассказывать о своей усталости. Получается так, что на протяжении рабочего дня мы боремся за признание, подавляя собственные эмоций и желаний.

 Если копить в себе негатив, человека надолго не хватит. Природой заложено так, что напряжение должно куда-то выходить, чтобы защитить нервную систему от истощения. Раздражительность, агрессия, недовольство, придирки, колкие фразы ― все это тоже часть защитной реакции организма.

 Близким всегда достается от нас сильнее, потому что они нас любят и принимают любыми. Но если постоянно использовать членов семьи в качестве контейнера для слива усталости и напряжения, ни к чему хорошему это не приведет.

1. ПЕРЕСТАНЬТЕ ИСКАТЬ ГЛАВНОГО

 В сказке, где звери спорили, кто кого страшнее и сильнее, выиграл слон. Но только сам слон был не рад этой новости: он на самом деле сильный, но почему при этом должен быть самым страшным?

Так же и дома. Не имеет значения, матриархат, патриархат или партнерские отношения царят у вас в семье. Не стоит бороться за право быть самым главным и самым сильным. У каждого члена семьи своя зона ответственности, но при этом роль любого важна и значима.

2. НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

 Быть удобным, ставить чужие интересы выше своих ― это не благие намерения. А уважать собственные желания ― это не эгоизм. Прежде чем помогать кому-то, ответьте себе: могу ли я выделить на это время? Не придется ли мне задерживаться, чтобы выполнить свои обязанности? Не буду ли я потом впопыхах доделывать свою работу?

Если хоть один вопрос вызывает сомнения, не бойтесь отказывать. Скажите, что с радостью поможете, как только завершите свои задачи. Это не проявление грубости, а грамотное распределение собственных ресурсов.

Дома действует такое же правило. Если вам нужно разобрать сумки после магазина, а еще сходить в туалет и переодеться, не нужно отказывать себе в этом ради того, чтобы бегом, в уличной одежде, накрыть на стол и накормить всю семью.

3. НАУЧИТЕСЬ ВЫСТРАИВАТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Если вам не нравится, что ребенок дергает вас за волосы, не нужно терпеть дискомфорт, накапливая агрессию внутри. Если вашему ребенку не нравится, что вы обнимаете и целуете его при любом удобном случае, перестаньте так делать, уважайте желания близких.

Жить на одной территории, в ограниченном пространстве всегда сложно. У каждого есть свои особенности и потребности, в чем-то приходится уступать друг другу, а в чем-то, наоборот, обозначать границы.

4. УВАЖАЙТЕ МНЕНИЕ КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ

 Не пренебрегайте мнением других людей, тем более если речь о близких. У каждого есть право высказать свою точку зрения, даже у ребенка. Дипломатично объясняйте причину отказа, никогда не оставляйте свое решение в подвешенном состоянии.

Подобная тактика научит детей правильно вести себя в обществе, а любой семейный конфликт никогда не перерастет в скандал. Если все члены семьи будут придерживаться этого правила, напряженность и нервозность уйдут на второй план, как только вы переступите порог дома.

5. НЕ ПЕРЕКЛАДЫВАЙТЕ ВИНУ НА ДРУГИХ

 Не оставляйте близких наедине с их личными проблемами. Сначала проявите сочувствие, окажите поддержку. Постарайтесь уладить ситуацию сообща и только потом проводите воспитательные беседы.

Нет ничего хуже, чем сказать человеку «сам виноват, сам и расхлебывай» в моменте, когда он не знает, как поступить.

Только так ваш дом станет местом, куда захочется возвращаться, несмотря ни на что. Неприятности останутся за порогом, как только вы начнете работать над собой.

источник: https://www.psychologies.ru/articles/kak-sozdat-blagopriyatnuyu-atmosferu-v-dome/