

**Л. А. ПОЛИВАЛИНА**

**СОВЕТЫ МОЕЙ  
НЕВЕСТКЕ**

Москва

2017

УДК 37.0  
ББК 37.279  
П50

**П50** **Поливалина Л.А.**  
Советы моей невестке / Поливалина Л.А. — М.: Научная книга / T8RUGRAM,  
2017. — 590 с.

ISBN 978-5-519-50438-6

Залог счастья каждой семьи — это взаимопонимание и поддержка друг друга. Чтобы в семье царила атмосфера любви, очень важно уметь разбираться в настроениях мужчины, уметь направлять его энергию «в нужное русло». Конечно, все мужчины считают, что именно они являются главой семьи, но каждая настоящая женщина знает, что успех мужа во многом зависит от нее самой. В этой книге приводятся полезные советы для создания счастливой семьи и сохранения семейного очага.

Будьте счастливы!

УДК 37.0  
ББК 37.279  
ВІС GBA  
BISAC FAM019000

ISBN 978-5-519-50438-6

© ООО Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017  
© T8RUGRAM, оформление, 2017

# ВВЕДЕНИЕ В ПРАКТИКУ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ



## Скажу тебе, как женщина женщине... или разговор о мужчинах

Чтобы в семье царили мир и покой, очень важно уметь разбираться в настроениях мужчин, уметь руководить ими. Конечно, мужчины считают, что они — опора и стержень семьи. Пусть считают, но мы-то с тобой знаем, что очень многое зависит от нас.

Хочу дать тебе несколько советов. Надеюсь, они помогут создать и сохранить семейный очаг, ведь счастье моего сына зависит в первую очередь от тебя.

С тех пор, как я вышла замуж, родила сына, прошло много времени. Поначалу, как и в любой молодой семье, у нас были разногласия, иногда споры и даже маленькие ссоры, пока я не выработала правила Большого НЕ. Надеюсь, кое-какие тебе пригодятся, их всего семь, но, может быть, со временем ты дополнишь этот список.

Итак, первое “НЕ”. Никогда не пользуйся “священными” предметами мужа: не бери без разрешения его электробриту (бритвенный станок, органайзер, записную книжку, любимый кактус, наконец, и т. п.). Не наводи порядок в его столе, представь, что он хозяйничает на кухне и наводит там свой порядок. Твоя любимая кастрюля, которой ты пользуешься каждый день, оказывается на антресолях, а топорик для рубки мяса или нож для чистки омаров (которые, возможно, ты купила по случаю лет пять назад) мешаются под руками. Кухонное полотенце почему-то запрятано в духовку, а хлебница — в холодильник. (Такое доведет до белого каления любого.) Не ройся в его папках, бумагах или компьютере.

Второе “НЕ”. Не прерывай мужа, рассказывающего анекдот, смешную историю, словами типа: “какая чушь” или “анекдот с бородой”. Мужчина не любит, когда подвергается сомнению его умение разрядить обстановку и уместность анекдота, например. Научись, не моргнув глазом, выслушивать все его рассказы, даже если



## Советы моей невестке

знаешь все наперед.

Третье “НЕ”. Не критикуй его в присутствии детей. Если ты находишь, что он не прав, лучше объясниться наедине. Авторитет мужчины — это очень серьезно. Не стоит критиковать его на людях, в гостях.

Если муж в гостях слегка разошелся, путает слова во время разговора, пытается перекричать всех гостей, не останавливай его каждые пять минут и не говори: “ты уже пьяный”, “больше ему не наливайте”. Попытайся увести его в укромное место и там выскажи ему все или просто отправляйтесь побыстрее домой.

Четвертое “НЕ”. Возможно, оно тебе не понравится, но я не могу не сказать об этом. Не возражай против его естественной привязанности к матери, то есть ко мне. Как бы ты чувствовала себя, если бы муж противился твоим встречам с матерью или если бы они его раздражали.

Пятое “НЕ”. Не отмахивайся от советов мужа, даже если они кажутся тебе нелепыми. Не забывай делать ему иногда комплименты, мужчины вообще обожают хорошие слова. Вынес мусор — просто прелесть, донес тарелку до раковины — умница, сложил грязные носки в ванной — молодец. Лаской и тактом можно добиться от мужа многого.

Шестое “НЕ”. Не приглашай гостей, которых не любит муж, не принимай приглашения, которые ему неприятны. Если ты все же уговоришь его пойти в неприятную ему компанию, вечер будет безнадежно испорчен. Он будет дуться, ворчать, капризничать. Мужчины нетерпеливы и нетерпимы, они считают, что только их друзья — самые замечательные люди. Встреча с твоими знакомыми — бесполезное и скучное занятие.

Седьмое “НЕ”. Не забывай чаще готовить то, что любит муж. Ведь во все времена было справедливо изречение: “Путь к сердцу мужчины лежит через его желудок”.

Теперь давай поговорим о том, с чего начинает обычно любая женщина, вышедшая замуж, — о борьбе с недостатками, борьбе, в результате которой распались многие браки. Все начинается с мелочей. Тебя раздражает, что он не так держит вилку или выдавливает зубную пасту из середины тюбика, разбрасывает грязные носки по квартире. Тебе не нравится, наконец, его дурная привычка напевать фальшивым голосом арию из “Орфея и Эвридики”. Перечисление можно продолжить до бесконечности. И ты решаешь выковать из него совершенство.

Не обольщайся, что ты можешь вот так запросто взять и переделать его. Я пыталась сделать это с детского возраста, но увы... Не сможешь ты добиться этого, — во всяком случае, ни скандалами, ни битьем посуды, ни едкими замечаниями.

Как ты думаешь, раздражают его твои маленькие неловкости или крупные недостатки, которых ты за собой не замечаешь?

Что же делать, спрашиваешь ты? Позволь дать тебе совет: найдите компромиссные решения. Определи для себя, какие манеры твоего мужа абсолютно невыносимы для тебя, а с какими ты готова смириться. Попытайся объяснить мужу, что же так тебя раздражает. Спроси у него, какие твои недостатки ему особенно неприятны.

Никогда не высмеивай его за его привычки. Может, это у нас семейное, тогда

## **Советы моей невестке**

ты рискуешь попасть в неприятное положение.

Не начинай героическую эпопею, когда он приходит с работы усталый, голодный, а иногда и злой. Не пили его, пока не накормишь. А то получится, как в том анекдоте, когда муж приходит навеселе и стучит в дверь.

— Кто там? — спрашивает жена.

— Бревно, — отвечает муж.

Жена открывает дверь, муж падает и успевает сказать:

— Ну теперь пили.

Попробуй обратить все в шутку, комически сымитировать его поведение — пусть увидит, как он выглядит со стороны, например, разгуливая по дому в семейных трусах, глотая еду с газетой в руках или устраивая из всего пепельницы.

Старайся избегать сцен, особенно по пустякам. Визжащая, разъяренная женщина — малопривлекательное зрелище. Да, таким путем довольно трудно кого-то в чем-то убедить.

Поговорим о ссорах. Слышала ли ты такую фразу: “Ссориться нужно вежливо”? Надеюсь, что у вас не будет ссор. Хотя из своего опыта утверждаю, что в жизни любой семьи все равно бывают бури — маленькие и не очень. Короткие ссоры разряжают напряженную атмосферу, но при этом важно не переходить границ.

Позволь поделиться с тобой опытом проведения ссор. Всегда четко и возможно доброжелательно попытайся высказать свои претензии мужу. Мужчины не прощают сильных выражений и оскорбительных слов, которые оседают где-то в глубине их сознания. Старайся не говорить ничего такого, что исключало бы примирение, иначе маленькая ссора грозит перерасти в серьезный конфликт.

В один прекрасный день ты понимаешь, что больше не в силах с легкостью реагировать на незначительные оплошности мужа. Из этой мелочной раздражительности может вырасти настоящая озлобленность. Дело в том, что все претензии, которые ты копила и подавляла в себе, приводят к серьезному кризису. Не держи в себе недовольство, не копи претензий, высказывай их, но только с улыбкой и спокойным тоном. Конечно, с улыбкой можно говорить о не очень серьезных проблемах.

Выходя замуж, каждая женщина мечтает о счастливом будущем. Но уже через несколько лет после свадьбы некоторые пары отчаянно ссорятся, в то время как другие все еще влюблены друг в друга. Но у счастливых супругов конфликтов не меньше, чем у всех остальных. Только отношение к ним иное.

Взаимопонимание в семье — это искусство. Учиться ему приходится годами. Возможно, благодаря моей помощи, тебе понадобится для этого гораздо меньше времени. Для начала постарайся соблюдать несколько несложных правил.

Слезы — это, конечно же, очень грозное оружие в руках неглупой женщины. Добиться от мужчины плачем можно чего угодно, но не стоит злоупотреблять. Этот аргумент следует использовать только в критические моменты. Конечно, мужчина, видя наши слезы, цепенеет, тушуетс я, как правило, уступает. Но если ты будешь слишком часто пользоваться этим оружием, то в ссоре, кроме раздражения и отри-



## Советы моей невестке

цательной реакции, твои слезы у него ничего не вызовут. И еще одна маленькая деталь — плачущая женщина не очень красивое зрелище: набухшие веки, покрывшееся красными пятнами лицо.

Если все-таки необходимо выяснить отношения, сделай десять глубоких вдохов и выдохов. Выбери подходящий момент, когда вы оба не голодны, не устали (и, конечно же, не за ужином и не в постели). Никакой критики в целом, только те конкретные поступки, которые вызывают твоё недовольство и раздражение. Обязательно дай высказаться и мужу. Говорите по очереди, старайтесь внимательно выслушивать друг друга. Только так вы поймете друг друга и устраните причину ссоры. Пожалуйста, не употребляй выражения типа: “ты никогда”, “ты вечно”, “из-за тебя”, “ты, как твоя мама”.

Внимательно выслушай ответ и будь готова к уступкам.

Есть слова и выражения, которые внешне вроде бы безобидны, но если ты произносишь их слишком часто, раздражают не меньше, чем грубость и крик. А есть другие слова, которые ты стесняешься говорить, хотя они способны загладить промахи, улучшить настроение.

А теперь небольшой тест для тебя и мужа. Прочтите внимательно нижеприведенные выражения и отметьте, как часто вы их употребляете.

### *Запрещенные выражение:*

- ☐ Я тысячу раз тебе говорила...
- ☐ Сколько раз надо повторять...
- ☐ О чем ты только думаешь...
- ☐ Неужели тебе трудно запомнить, что...
- ☐ Неужели ты не видишь, что ...

### *Желательные выражения:*

- ☐ Ты у меня самый умный.
- ☐ С тобой мне так легко.
- ☐ У меня нет никого ближе, чем ты...
- ☐ Посоветуй мне, ты ведь так хорошо разбираешься в...
- ☐ Я бы никогда не сумела сделать это так хорошо, как ты...

Между прочим, психологи утверждают, что причиной многих семейных ссор являются внутренние противоречия, мучающие членов семьи. Иногда поводы для ссор даже не реальны, а надуманы. Как ты думаешь, кто чаще провоцирует ссоры — мужчины или женщины? Как правило, это делаем мы, женщины, потому что более эмоциональны, больше нуждаемся в любви и нежности.

Если ссоры становятся частыми, мужчина на первых порах прибегает к помощи подарков, а потом, потеряв терпение, начинает реагировать более бурно — всплесками гнева, уходом на работу или ищет понимания на стороне. Подумай об этом и при первых признаках такой реакции попытайся изменить свое отношение к ссорам.

Знаешь, почему происходит большинство конфликтов? Да потому, что мы порой



## **Советы моей невестке**

не понимаем друг друга. Мы ждем, что муж отгадает наши тайные мысли. “Если тылюбишь меня, значит угадаешь, что я думаю (желаю...)”, — так считаешь ты. “Если тылюбишь меня, то тебе нравится делать то же, что и мне”, — так считает он.

Не делай распространенную ошибку. Всегда говори о своих недовольствах и желаниях мужу, не мучайся от невысказанных обид и недомолвок.

И еще несколько слов о так называемой проблеме SOS. Ты не задумывалась, почему мы часто не можем добиться от мужа помощи и поддержки, в которых так нуждаемся. У тебя неприятности на работе, ты надеешься, что муж, узнав об этом, обязательно посочувствует, выразит свою любовь. А вместо этого получаешь наставления, советы или просто полное равнодушие. Ты начинаешь злиться, в голову лезут мысли, что он совершенно тебя не любит.

Милая моя, ты совершаешь, как минимум, две ошибки. Ты почти всегда ждешь, что муж сам догадается о твоих переживаниях и душевных муках. На самом деле, в большинстве случаев такие ожидания оканчиваются ничем. Все дело в особенностях мужской психологии: мужчины (в отличие от женщин) не способны быстро улавливать чувства других людей. Им нужно все объяснить и расшифровать.

Вторая ошибка заключается в том, что, рассказав о своих неприятностях, ты ждешь от мужа такой же реакции — сочувственных слов, вздохов. Ты забываешь, что мужчины — рационалисты и, помогая тебе в решении твоих проблем, муж дает конкретные советы и предложения. Женщина хочет любви, а муж проявляет логику. В результате вы, не понимая друг друга, начинаете сердиться — вы на него за то, что не получаешь желаемого, он — за то, что сам испытывает психологический дискомфорт.

Попробуй выйти из этого положения следующим образом. Когда ты расстроена, скажи мужу, какую конкретную помощь от него ты ждешь. Но дай понять, что ты вовсе не беспомощна и тебя не надо спасать. Скажи, что просто ждешь любви и понимания.

Поддерживай любовь, напоминай мужу о ней. Существует много мелочей, которые могут оживить ваши отношения. Позвони неожиданно мужу с работы и скажи, что скучаешь. Сделай маленький подарок с намеком, пригласи провести романтический вечер при свечах. Чтобы ваша совместная жизнь не превратилась с годами в унылое, опостылевшее вам обоим существование, воспользуйся советом моей старой знакомой — почаще улыбайся, смотри мужу в глаза долгим страстным взглядом, садись ближе к нему. Придумай, наконец, ему ласковое домашнее прозвище (только не произноси его при посторонних или детях), старайся чаще касаться его. Это уже было в ваших отношениях? Конечно, рецепт прост — почаще флиртуй с собственным мужем, как накануне свадьбы, и твой брак будет долгим и счастливым.

Не стоит ссориться из-за мелких житейских проблем. Не возводи в принципы мелочи, которые ломаного гроша не стоят.

Камнем преткновения для нас всегда становятся вопросы уборки, разделения обязанностей, что приводит к постоянным придиркам, ссорам и скандалам. Подумай сама, стоит ли, в принципе, делать проблему домашнего хозяйства главной в ваших

## Советы моей невестке

отношениях? Когда я была моложе, меня возмущало многое в поведении мужа. Вместо того чтобы помочь провести генеральную уборку, он предлагал провести вечер с друзьями или поехать на природу. Со временем я поняла одну простую вещь: “не женщина существует для дома, а дом — для женщины”. И со временем я научилась делать правильный выбор. Если передо мной стоял вопрос, чему посвятить выходные — генеральной уборке или поездке с мужем на природу, я, не раздумывая, выбирала второе!

Кто из нас не мечтает о том, чтобы муж помогал вести домашнее хозяйство. Но добиться этого очень сложно: постоянные просьбы и уговоры, увы, могут оказаться безрезультатными. Но кое-какими хитростями я могу с тобой поделиться. Во-первых, проси не больше, чем об одной вещи за один раз. Мы, конечно же, любим давать столько поручений, хоть список составляй. Это и понятно, наконец-то, он решил помочь, нужно не упустить. Во-вторых, если он все же согласился помочь, не учи его и не критикуй. Ты же помнишь, что он чувствителен к критике, таким образом ты можешь сорвать его инициативу.

Почаще симулируй неумение в жизненных ситуациях. “Как пользоваться этим новым миксером? Здесь столько кнопочек! Как включить новую стиральную машину? Какая сложная инструкция!”

Иногда можно разделить семейные обязанности, положившись на жребий или сыграв в бридж. Кто проиграет — моет посуду, кто какой жребий вытянет, тот тем и занимается. Доля юмора поможет привлечь мужа к решению серьезного вопроса.

Разделяй обязанности и проговаривай их в слух: “ты гуляешь с ребенком — я мою посуду”, “вынеси мусор, а я приготовлю ужин”, “Выбей пыль из коврика — я стираю”. В чем изюминка? Предлагай ему то, что он вполне может сделать, а себе придется оставить то, что он терпеть не может. Зато часть обязанностей выполнит все-таки он.

Хвали его и поощряй! Даже если получилось не очень хорошо, но он старался — отметь это и будь благодарна! Ведь многие мужчины, даже если могут, просто ничего не хотят делать по дому.

Еще один момент, который может испортить ваши отношения и даже разбить семью. Всегда кажется, что муж зарабатывает мало или слишком много тратит на свои увлечения. Особенно раздражает привязанность к автомобилям. Вся зарплата мужа тратится на бензин, запчасти и ремонт. Каждый месяц ты думаешь: “Ну вот, наконец, машина в полном порядке, можно отложить деньги или купить что-нибудь”. Но появляются все новые и новые траты — коврики, обивка, покраска и так до бесконечности.

Как быть? Попробуй поговорить с мужем без скандалов и упреков. Подсчитай все расходы семьи, сравни их с зарплатой каждого и со спокойной совестью трать свою часть. С другой стороны, его автомобиль довольно полезное хобби, попытайся найти побольше плюсов в том, что муж — заядлый автомобилист. Ведь у него могло быть гораздо менее приятное хобби, например разведение ядовитых змей в квартире или дрессировка крокодилов в ванной, или гораздо более дорогое (и менее по-





## **Советы моей невестке**

лезное для семьи) — коллекционирование антиквариата, строительство воздушных шаров и т. д.

Обсудим еще одну проблему. Общепринятым считается мнение, что муж — добытчик, кормилец семьи. Так было во времена моей молодости, но с тех пор много изменилось: тяжелая экономическая ситуация, безработица — проблемы, с которыми мы не сталкивались. Все стало гораздо сложнее. Оглянись вокруг — сколько твоих подруг раньше жили очень хорошо. Но наступил день, когда мужья оказались вдруг без работы. Многие ли твои подруги сумели пережить этот момент и сохранить семью? Надеюсь, что вас не коснется эта проблема. И все же как себя вести в таких случаях?

Мужчина, привыкший хорошо зарабатывать, содержать семью, быть занятым делом, оказывается на улице. Он замыкается в себе, становится нервным и раздражительным, кричит на жену и детей. Знай, что прежде всего мужу нужны твоё внимание и сочувствие. Обязательно поговорите и обсудите ситуацию, вместе поищите выходы и пути, как найти работу, даже если она будет менее оплачиваемая и менее квалифицированная, чем раньше. Убеди его, что это временная мера, со временем найдет более подходящую работу. Помни, никаких ссор, упреков, скандалов и проявления своего превосходства.

Возможна другая ситуация. Жена занимает солидный пост в фирме и зарабатывает гораздо больше, чем муж. Это задевает мужское достоинство. Запомни, мужчины болезненно относятся к тому, что женщина зарабатывает больше. Муж начинает нервничать, сердиться, ревнует, выражает недовольство, впадает в депрессию.

Что же делать, как поступить в этом случае?

Никогда не позволяй себе свысока относиться к его работе. Никакого давления и диктата типа: “брось заниматься этой ерундой, которая не оплачивается. Вот Сидоров, Петров, Иванов ... занимается делом и зарабатывает, а ты...” Попробуй в мягкой форме предложить ему занятие, которое принесет дополнительный заработок. Может быть, он возьмет на себя часть твоих домашних обязанностей, занятия с детьми. Главное — не жалей слов благодарности за то, что он помогает тебе.

Итак, у тебя успешная карьера, большая зарплата — гораздо больше, чем у мужа. Он при этом чувствует себя неуютно. Попробуй вести себя так, чтобы не усугублять этого дискомфорта.

Не подчеркивай своего превосходства. Твоя более высокая зарплата еще ни о чем не говорит, вспомни, как ты чувствовала себя, когда он зарабатывал, а ты нет.

Не поддавайся на провокации мужа, не вступай в дискуссии, кто сколько и чего делает по дому.

Не обвиняй мужа в том, что он ленив, эгоистичен, неудачлив. Подобные замечания вызовут у него протест и негодование.

Когда ты все же уверена, что муж может, но не хочет зарабатывать больше, попробуй отказаться от самостоятельного добывания денег. Возможно, это заставит его активизироваться.



## Советы моей невестке

Не советую тебе скрывать свою полную зарплату, вряд ли это имеет смысл, потому что муж все равно узнает, и возникнет еще больше проблем. Вспомни героиню фильма “Москва слезам не верит”, которая будучи директором фабрики, скрыла это от мужчины, любившего ее. Он, помнится, был слесарем в каком-то научном институте.

И последнее, не дави на мужа. Только спокойный и доверительный разговор поможет избежать конфликтов и сохранить мир в семье.

Многие мужчины ужасно боятся болеть, нас с тобой может просто раздражать каждодневное напоминание сходить к стоматологу, принять таблетку. Перед уходом на работу на наши просьбы одеться потеплее, застегнуться и прихватить шарфик, он отмахивается, а после начинает чихать и кашлять. Большинство мужчин могут превратить обыкновенную простуду в настоящую трагедию. В глубине же души они надеются и ждут нашей помощи, и поэтому становятся раздражительными и капризными.

Смирись и не раздражайся сама. Отнесись к мужу нежнее и терпимее, чем обычно. Но с другой стороны, не потакай во всем, иначе он быстро сядет тебе на шею.

Заставь его придерживаться режима: никаких друзей, никаких прогулок с собакой, теплая одежда. Никакого алкоголя, как можно меньше сигарет и — лечиться, лечиться, лечиться. Тут тебе придется проявить характер.

И еще, помни, что мужчины во многих вещах гораздо быстрее сдаются и требуют мягкого к себе отношения. Не спеши возмущаться, моя дорогая. Что же делать, если из многих мужчин ты полюбила именно такого, требующего деликатного отношения. Когда его одолевают неприятности, он начинает просто болеть, это как бы психологическая защита. Если он лежит в постели, ничего не хочет и отказывается от любого дела — значит у него проблемы.

Ужасно хочется возмущаться, кричать, требовать от него активных действий. Но возьми себя в руки, не устраивай скандалов, поговори с мужем, попытайся узнать, что его мучает.

Встряхни его, переключи его внимание на что-нибудь другое, например на какую-то домашнюю работу. В результате муж почувствует себя увереннее и легче справится со всеми своими проблемами, а в доме снова воцарится спокойствие.

Мужчины ужасно любят, чтобы им каждый раз напоминали о том, что их уважают и одобряют все их действия. Твой муж не исключение. Мужчине необходимо чувствовать, что женщина ценит его поступки и решения, это придает ему силы и уверенность. Я всегда стараюсь помнить об этом. Когда муж приходит с работы, внимательно выслушиваю его, даже если мне не очень-то интересны его производственные проблемы. Когда он хочет поговорить, я откладываю глаженье, или мытье посуды, или просмотр телевизионного сериала.

Мы прожили вместе достаточно долго, но я всегда готовлюсь к его приходу, стараюсь выглядеть как можно привлекательней. Стараюсь не забывать о его просьбах и по возможности выполнить их, не раздражать его, например не болтать с приятельницами по телефону, когда он рядом.