

- **Münaqişələri konstruktiv şəkildə həll edin.**
Hər bir ailədə anlaşılmazlıqlar ola bilər. Bu zaman münaqişələri sakit və anlayışla həll etməyə çalışmaq, ittihamlardan, tənqidlərdən, günahlandırmaqdan və təhqirdən çəkinmək olduqca vacibdir. Problemləri dialog yolu ilə həll etməyə çalışsa, həll yollarını müzakirə edə bilərsiniz.
- **Özünü inkişaf etdirin və özünü diqqət edin.**
Özünü vaxt ayırmaq və şəxsi inkişafınıza diqqət yetirmək, ailə ilə münasibətlərinizə də müsbət təsir edəcəkdir. Xüsusilə sağlamlığınızın qeydinə qalın. Özünü yaxşı hiss etdiyiniz zaman, tərəf müqabilinizə və münasibətlərinizə daha yaxşı qayğı göstərə bilərsiniz.
- **Evdə hüzurlü ab-hava yaradın.**
İstər kişi, istərsə də qadın üçün evdə müsbət psixoloji iqlimdə yaşamaq vacibdir. Xüsusilə əgər ailəyə yeni kiçik fərd daxil olubsa, bu isti mühiti həm ananın, həm də uşağın özlərini rahat hiss etməsi, eyni zamanda ananın emosional rahatlığını təmin etmək baxımından hər zaman qorumaq lazımdır.
- **Birgə gələcəyi planlaşdırın.**
Karyera, mənzil və ya uşaqlarla bağlı gələcək planlarınızı, məqsədlərinizi müzakirə edə bilərsiniz. Bu, eyni istiqamətdə irəliləməyinizə və ortaq məqsədlərinizi dəstəkləməyinizə kömək edəcəkdir. Gələcək barədə birgə planlar qurmaq, ailə üzvləri arasında birlik və anlayış yaradır, perspektivli şəkildə qarşılıqlı fəaliyyəti dəstəkləyir. Bu planlar həm maddi, həm də mənəvi məqsədləri əhatə etməlidir.
- **Lazım gəldikdə dəstək almaqdan çəkinməyin.**
Peşəkar yardım münasibətlərinizi qorumaq və gücləndirmək üçün faydalı ola bilər. Problemlər həddindən artıq yüklənməyə çevrildikdə, mütəxəssis yardımını sizlərə daha asan çıxış yolu üçün dəstək ola bilər.

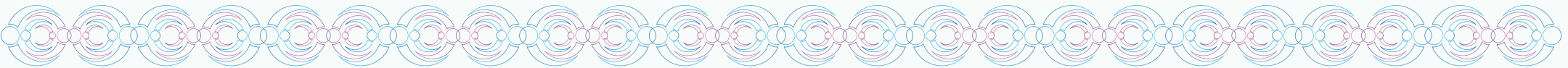


Azərbaycan Respublikasının
Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri
üzrə Dövlət Komitəsi

Gənc ailələrə tövsiyələr

**Hər bir ailə unikaldır.
Qarşılıqlı anlaşma isə onun möhkəm təməlidir.**

Bakı-2024
www.family.gov.az



“Ailə - dəyişməyən dəyərimiz”

- *Hər gəldiyimizdə istiliyi və qayğını hiss etdiyimiz yuvamızdır AİLƏ.*
- *Bizim üçün hər şey bitdikdə, özümüzdən küsdükdə belə, bizə qucaq açan, dəstək olandır AİLƏ.*
- *Birgə keçirdiyimiz anların ən xoşbəxt anlar olduğu bir qaladır AİLƏ.*
- *Nə qədər uzaqda olsa da halımıza yanan, hər an bizi düşünən, hiss edəndir AİLƏ.*
- *Düşüncələrimizi eşidə bilən, bizi duyan, qayğı ilə əhatələyəndir AİLƏ.*
- *Uğura gedən yolda ən fədakar dəstəkçimiz və sevincli anlarımızın ilk şahididir AİLƏ.*
- *Ürəyimizə sevgi toxumlarının düşdüyü, hörmət və qayğını öyrəndiyimiz ən isti yuva, illərlə şirin söhbətləri, nəsihətləri ilə böyüdüyümüz ən böyük məsləhətçimiz, sirdaşımızdır AİLƏ.*
- *Həm kədərli, həm sevincli anlarımızın şahidi, hər zaman inamla üz tutduğumuz, çinartək qollarına sığındığımız ən güvənli yerdir - AİLƏMİZ.*

Tövsiyələr

- **Açıq və dürüst ünsiyyət qurun.**
Hisslərinizi, gözləntilərinizi və ehtiyaclarınızı müntəzəm olaraq bir-birinizlə müzakirə edə, bunun üçün vaxt ayıra bilərsiniz. Ünsiyyət sağlam ailə münasibətlərinin əsasını təşkil edir, anlaşılmazlıqların qarşısını alır və qarşılıqlı etibarı gücləndirir.
- **Birlikdə vaxt keçirin.**
Ailə dəyərlərini gücləndirmək üçün birlikdə keyfiyyətli vaxt keçirmək vacibdir. Bu, həm ailə bağlarını möhkəmləndirir, həm də stressi azaldır. Hər iki tərəf xoş və məmnunluq gətirən ortaq fəaliyyətlər üçün vaxt ayıra, gəzintiyə və mədəni tədbirlərə birgə qatıla bilərsiniz.
- **Bir-birinizə qarşı anlayışlı olmağı öyrənin.**
Münasibətlərdə hər iki tərəfdaşın bir-birlərinin maraqlarını nəzərə alması vacibdir. Fikirlər və ya istəklər müxtəlif olduğda ortaq məxrəcə gəlməyi öyrənmək ailə münasibətlərinə yalnız müsbət təsir göstərəcəkdir.
- **Bir-birinizi dəstəkləyin.**
Evliliyin ilk anlarında yaranan çətinliklər və qayğılar, xüsusilə kənar müdaxilələr ər-arvad arasında emosional boşluq, irəlidə onların münasibətlərində ciddi problemlər yarada bilər. Bu səbəblə də çətin anlarda tərəfdaşınıza emosional və praktiki dəstək verə bilərsiniz. Sizin dəstəyiniz tərəfdaşınız üçün güc mənbəyi ola bilər. Hər iki tərəf mütəmadi olaraq bir-birinə sevgi və qayğı göstərə, hər zaman qarşı tərəfin yanında olduğunu hiss etdirə bilərsiniz.
- **Rolları və məsuliyyətləri bölüşdürün.**
Ailə daxilində işlərin ədalətli şəkildə paylaşılması hər iki tərəfin stressini azalda və daha rahat həyat şəraitini təmin edə bilər.
- **Bir-birinizin şəxsi məkanına və maraqlarına hörmət edin.**
Bu, “biz” və “mən” arasında sağlam balans qorumağa kömək edir. Ailə üzvləri bir-birinin şəxsi sərhədlərinə hörmət etməli, hər kəsin özünə ayıracaq şəxsi zamana ehtiyacı olduğunu anlamalıdırlar.