**Автор: Корепанова Полина Андреевна, психолог МБОУ Кушьинской СОШ**

**Советы психолога о сохранении и укреплении семейных отношений**

**«Сохранение и укрепление семейного счастья»**

В день свадьбы люди счастливы, и им кажется, что так будет всегда. Но просто создать семью недостаточно. Ни для кого не секрет, что угар любви со временем проходит, и начинаются будни. С каждым днем вы все более начинаете "прозревать» и находите в своей второй половине все больше недостатков, которых раньше не замечали, или просто не хотели замечать, ведь не даром говорится: "любовь слепа". Вот как раз после этого "прозрения" и начинаются семейные проблемы, ссоры, выяснения отношений, которые не только не приносят радости и не добавляют возможностей для укрепления отношений, а наоборот, разваливают и расшатывают то, что было создано союзом двух любящих сердец. Конечно же, большинство из нас, стараются сдерживать эмоции в себе, не дают им выхода, стараясь не замечать недостатков партнера, но раздражение, не находя естественного выхода, накапливается внутри, что не может оказать благоприятного влияния на организм. Да и не может человек сдерживать себя вечно, когда-то это недовольство изольется на голову второй половины, а за этим возможен и распад крепкой и дружной, на первый взгляд, семьи. Важно уметь сохранить свои отношения и брак на всю оставшуюся жизнь.

А ведь порой вполне достаточно **просто откровенно поговорить** с супругом (супругой) и проблема исчезнет сама собой. Расскажите, что именно вас не устраивает в отношениях, какие привычки партнера вызывают раздражение и попросите его сказать честно и о ваших. Только это способно разрешить большинство проблем, чтобы ваша "семейная лодка не разбилась о быт". Ведь это такой простой способ, а последствия его окажут только благотворное влияние на ваши взаимоотношения.  
В отношениях между семейными партнерами важно **оставаться собой, быть личностью, интересной не только для семьи, но и для окружающих**. Не следует полностью растворяться в супруге и забывать о собственных интересах. В крепких семьях, как правило, работают и муж и жена, причем не важно, какой у них уровень дохода. Главное, чтобы каждый был при деле, имел свои увлечения, приносящие удовлетворение и положительные эмоции.

При современном темпе жизни и постоянном напряжении, нужно **находить время и уделять внимание** супругу в течение дня. Сделать краткий звонок, отправить сообщение, обсудить планы на вечер или поинтересоваться делами. Важно оставаться на связи и проявлять внимание друг к другу. Такие моменты добавляют тем для разговора и сближают партнеров.

Многие психологи рекомендуют подобрать для пары **общее совместное занятие**. Но, встречаются супруги с кардинально разными интересами, когда супруга невозможно даже уговорить на поход в магазин. В таком случае для укрепления семьи советуют ежедневно устраивать семейный ужин. Во время ужина нельзя включать телевизор, смартфон или смотреть фильмы. Здесь важно непосредственное общение членов семьи. За общим столом обсуждаются произошедшие за день события, планы на будущее или решаются проблемы. Этот ритуал положительно сказывается на отношениях.

Еще в браке большое значение имеет **позитивный настрой супругов по жизни**. Если один из партнеров будет постоянно ныть, жаловаться или упрекать другого, то это приведет к плачевным последствиям. У мужа или жены появится желание сбежать от домашнего негатива. Психолог екатеринбургского центра «Обыкновенное чудо» Ольга Лебедева в своем интервью советует почаще смеяться и шутить вместе. **Нужно быть источником позитива для своего супруга.**

Следующий секрет успешного брака заключается в **отсутствии рамок и ограничений.** Очень **важно доверять друг другу, предоставлять свободу и личное пространство**. Иногда у партнеров возникает желание побыть в одиночестве или отдохнуть от семьи. Это не значит, что нужно ехать в отпуск в одиночку. Достаточно просто побыть некоторое время наедине с собой или с подругами, друзьями. Как правило, после такого отдыха человек с еще большей любовью стремиться домой. В счастливых семьях царит взаимопонимание и доверие. При таких отношениях появляется простота и легкость в общении супругов.

И заключительная рекомендация для долголетия семейного союза - **не произносить слово "развод"**. Не стоит по малейшему поводу угрожать супругу разводом. Если это слово будет постоянно фигурировать в отношениях, то оно перестанет быть пугающим. Лучше не говорить о разводе и не думать о нем даже при сильной ссоре. Когда муж и жена исключают подобную вероятность, то такой вопрос не встает перед ними и проблема разрешиться сама собой.

Также советую почитать статьи Александра Шахова - стремительно набирающего популярность психолога - тренера и консультанта международного уровня. Круг вопросов, которые рассматривает тренер довольно широк: от освобождения от негативных эмоций, установления гармоничных отношений с противоположным полом, воспитания детей, гармонизации семейных отношений и эффективной коммуникации. В своих прямых эфирах он отвечает на все вопросы, которые вы хотите разобрать.

Подводя итог, хочу заметить, что у каждой семейной пары, прожившей вместе много лет, есть свои секреты счастливого брака. Важно любить и доверять друг другу.