**ПРИНЦИПЫ СОВМЕСТНОЙ СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ**

В благополучной семье всегда присутствует ощущение радости. Для того чтобы сохранить его, супругам необходимо оставлять плохое настроение и неприятности за порогом дома, а приходя домой, приносить с собой атмосферу радости, добра и оптимизма. Если один из супругов находится в плохом настроении, другой должен помочь ему избавиться от угнетенного психического состояния. В каждой тревожной и печальной ситуации нужно попытаться уловить положительные нотки, посмотреть на себя со стороны. В доме следует культивировать позитив и юмор. Если наваливаются неприятности, не пугайтесь, попытайтесь спокойно сесть и последовательно разобраться в их причинах.

Избежать многих ошибок позволяет соблюдение **основных принципов совместной супружеской жизни.**

* Реально смотреть на противоречия, возникающие до брака и после его заключения.
* Не строить иллюзий, чтобы не разочароваться, так как настоящее вряд ли будет отвечать тем нормам и критериям, которые были заранее спланированы.
* Не избегать трудностей. Совместное преодоление трудных ситуаций – прекрасная возможность быстрее узнать, насколько оба партнера готовы жить по принципу двустороннего компромисса.
* Познавать психологию партнера. Чтобы жить в согласии, надо понимать друг друга, приспосабливаться, а также уметь «угождать» друг другу.
* Знать цену мелочам. Небольшие, но частые знаки внимания более ценны и значимы, чем дорогие подарки, за которыми порой кроется равнодушие, неверность и др.
* Быть терпимым, уметь забывать обиды. Человек стыдится некоторых своих ошибок и не любит вспоминать о них. Не следует напоминать о том, что однажды нарушило взаимоотношения и что следовало бы забыть.
* Уметь понимать и предугадывать желания и потребности партнера.
* Не навязывать свои требования, оберегать достоинство партнера.
* Понимать пользу вр**е**менной разлуки. Разлука позволяет понять, насколько сильно любишь свою вторую половину, и как ее не хватает.
* Следить за собой. Неаккуратность, безалаберность рождают неприязнь и могут повлечь за собой серьезные последствия.
* Иметь чувство меры. Умение спокойно и доброжелательно воспринимать критику. Важно подчеркивать в первую очередь достоинства партнера, а потом в доброжелательной форме указывать на недостатки.
* Осознавать причины и последствия неверности.
* Не впадать в отчаяние. Столкнувшись со стрессовой ситуацией в супружеской жизни, было бы неверно «гордо» разойтись и не искать выхода. Но еще хуже сохранять хотя бы внешнее равновесие путем унижений и угроз.