**Как достичь гармонии в семье?**

«Важней всего - погода в доме…», поет известная певица Лариса Долина. Смысл песни заключается в том, что самое важное «погода» в отношениях, а остальное суета. Если же убрать все аллегории и эпитеты, то самое важное в семье - гармония. Как достичь гармонии в семье?

Гармония - это полное взаимопонимание, любовь и доверие. В отношениях должно царить мирное согласие. Люди должны находить компромиссы между собой, чтобы не создавать почвы для конфликтов. Важно научиться слушать и слышать друг друга, принимать вторую половинку такой, какая она есть, ценить и уважать. Чтобы добиться счастья, нужно всем сердцем пожелать его своему спутнику, возвышать его и восхищаться достоинствами, закрывая глаза на незначительные недостатки.

Однако сказать гораздо проще словами, чем выполнить на деле, применить в жизнь. Все мы понимаем своим умом, как нужно поступать, но лишь в теории. Когда возникает раздражающая ситуация, связанная с вашим партнером, то злость и эмоции охватывают разум и заполоняют его полностью. Сначала злость, затем гордыня и вечное выбивание вперед своего собственного «я». А что потом?

Потом скандал, размолвка одна, другая. И так из раза в раз. В результате такого процесса рождается непонимание и раздражение, восхищение и окрыленность исчезают, будто и не было. Рождается привычка, которая состоит из памятных моментов «а как нам было хорошо раньше» и надежды, что такое скоро еще будет. Но ничего дурного не появляется на пустом месте, и хорошего тоже. Так как на холодном быте привычных отношений может родиться вновь светлое чувство? К сожалению, это не возможно. Не зря говорят, что дважды в одну реку не войти. Делаем вывод: нужно беречь то, что есть и пока оно есть.

Отношения - очень хрупкая вещь, которую разрушить ничего не стоит. Поэтому и относиться к ним нужно как к хрустальной вазе. Семья держится на доверии, значит, лучше не сеять семя подозрений и не выдумывать самому причины для ревности и мнимого обмана. Важно уважать и поддерживать супруга или супругу в его хобби, интересах, работе и других его заботах. Если уж совсем не нравится вам пристрастие любимого человека, постарайтесь держать нейтралитет.

Перестаньте и лучше не начинайте вовсе рыться в мобильных телефонах, которые вам не принадлежат. Тоже относиться к карманам, записным книжкам, ежедневникам. Каждый человек имеет право на свою личную жизнь. И он не уйдет от вас, не придаст и не изменит, если вы будете к нему внимательны и разнообразны. Следите за своим внешним видом, мало кому нравится пивной живот или целлюлит на бедрах.

Периодически вместе ходите по памятным для вас местам, совершайте ежегодные путешествия, хотя бы за город на природу или санаторий, будьте отзывчивы и веселы. Не пытайтесь постоянно жаловаться на жизнь и на болячки. Посторонние люди вас пожалеют, а вот близкому человеку это вскоре надоест. Следите за режимом дня, здоровьем и питанием, не нарывайтесь на конфликт, тогда и жаловаться не придется.

Будьте внимательны и не убивайте вашу любовь гордостью, предубеждениями и чужими пересудами. Храните ваш семейный очаг так, чтобы его пламя грело только вас обоих, а не остальных.

***педагог-психолог Семашко* Е.В.**