**КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ МИР В СЕМЬЕ**

Что чаще всего желают молодой паре на свадьбе? Конечно, «будьте счастливы!» А что же такое «семейное счастье»? Из чего оно складывается? Как сохранить на всю жизнь теплое отношение друг к другу, любовь и уважение? Как быть по-настоящему счастливой семьей?

*• Счастье - это когда тебя понимают*

Нередко получается так, что молодая пара, вступая в брак, не задумывается о будущей совместной жизни. Им кажется, что волшебным образом все устроится, недостатки любимого человека исправятся, понять друг друга можно будет с полуслова, полувзгляда, а то и просто почувствовать, ведь у любви нет преград! Но внезапно оказывается, что в одном доме поселяются не два телепата, готовых менять себя в соответствии с желанием другого, а два сформировавшихся человека со своими взглядами, привычками, желаниями и стереотипами.
Если в доме жениха грязная одежда словно сама собой слеталась в корзину, а потом, чистая и выглаженная, материализовывалась в шкафу, он будет ждать этого же и от жены. И если брошенные под диван носки будут там пылиться неделю, а на вопрос: «Где чистая рубашка?» он получит ответ «Возьми утюг и погладь», молодой муж будет чувствовать себя несчастным и оскорбленным.

Если в доме невесты папа был мастером на все руки и внушил дочке, что «если у мужика руки не оттуда растут, это и не мужик вовсе», молодая жена будет ожидать того же и от любимого. И ощутит разочарование, когда окажется, что ее муж не знает, где в кране прокладка находится, даже если он зарабатывает достаточно, чтобы передоверить починку сантехнику.
Отношение к деньгам - один из важнейших камней преткновения для семьи. Кто‑то из супругов привык, что семейный кошелек общий, деньги тратятся сообща, а другой настаивает на раздельных бюджетах. Для спокойствия одного необходимо, чтобы каждый месяц некоторая сумма откладывалась «про запас», а другой склонен все потратить. Один считает, что обязательно жить «на свои», а другой склонен набрать кредитов и ни в чем себе не отказывать «здесь и сейчас», не думая о завтрашних выплатах. Каким принципом руководствоваться?

Даже пресловутый вопрос, кто будет мыть посуду, может вызвать нешуточную битву. И проблема тут не в том, кто встанет у раковины, а в отношении - разделять ли работу на «женскую» и «мужскую», считаться ли, кто сильнее устал или кто больше денег заработал.
Эти, казалось бы, мелочи, накапливаясь изо дня в день, могут помешать семье быть счастливой - когда проглоченные обиды не дают забыть о себе, скрытое недовольство прорывается сварливой интонацией, колкостью, многозначительным взглядом.
Вывод прост: помните, что рядом с вами живет не телепат, не сверхчувствительный менталист, а простой человек. Стоит научиться говорить о своих ожиданиях и недоумениях сразу же, не дожидаясь, пока они накопятся и переполнят чашу, обсуждать важные для вас вещи спокойно и взвешенно. При этом обязательно уметь слушать и слышать партнера, понять, что важно для него. И, конечно, обоим супругам - быть готовыми к компромиссам. Именно умение слушать, слышать и понимать близкого человека - фундамент семейного

счастья.

*• Счастье - это когда тебя уважают*

Об этом аспекте нередко забывают не только молодожены, но и уже сложившиеся семьи: «Разве мало того, что мы любим друг друга?»
Что мы имеем в виду, говоря об уважении в семье:
~ Уважение личных границ.

«Ой, пока ты в душе был, тебе эсэмэска пришла. Я прочитала. А кто такой этот Вадим?» «Слушай, я у тебя на компьютере почтовый ящик почистил, удалил все лишнее. Откуда я знаю, что лишнее? Ну, знаю, и все». «Почему у тебя пароль не сохраняется? Ты что‑то от меня скрываешь?» Каждый человек в семье имеет право на свою территорию - реальную и виртуальную. Мы приучаем ребенка не врываться в комнату родителей без стука, но и сами должны стучаться в детскую, показывая, что уважаем его личные границы. Муж может вежливо, но настойчиво объяснить своей маме, что не стоит без отдельной просьбы устраивать уборку в шкафчиках на кухне, это территория жены. Жене не стоит диктовать мужу, с кем из друзей ему стоит встречаться, а с кем он должен расплеваться. И, конечно, мобильный телефон, ящик в столе, переписка - табу для всех членов семьи, если специально не оговорено что‑то иное.

~ Уважение личного мнения.

Позвольте каждому из членов семьи иметь собственное мнение, не стараясь привести всех «к общему знаменателю». Поверьте, вполне нешуточные страсти могут разгореться из‑за спора о том, какая актриса красивее, какой поэт лучше, какая книга самая интересная и сколько стоила колбаса в 1985 году. Не говоря уже о том, как легко разделиться на враждующие лагеря в спорах о политике. Поэтому для мира в семье лучше, если каждый останется при своих убеждениях.

~ Уважение личных увлечений.

Сын занимается историческим фехтованием, интересуется им не на шутку. Вся семья потешается: «Опять пошел железками махать? Взрослый парень, подумал бы о поступлении, зачем тебе эта ерунда!» Глава семьи коллекционирует модели самолетов: выискивает редкие экземпляры, склеивает, расставляет на полках, и вдруг обнаруживает, что пара самолетиков безнадежно испорчена - ими дали поиграть пришедшему в дом малышу. «А что, тебе игрушек жалко? Не понимаю!» Мать семейства, отправляясь на встречу клуба цветоводов, вызывает явное недовольство: «Опять из дому уходишь! Твои цветочки тебе дороже нас!» Жизнь человека должна быть интересной, разнообразной и наполненной, тогда он будет счастлив. И хобби каждого члена семьи обогащает всех в семье. Поэтому, если вы не будете пытаться отнять у близких их увлечения, они с удовольствием разделят свою радость на всех.

~ Уважение потраченного времени и вложенных усилий.
Ребенок, мечтая помочь маме, вымыл пол. А мама недовольна: «Плинтус грязный, под батареей лужа! Лучше бы я сама сделала!» Мама два часа колдовала на кухне и зовет всех ужинать. «Щас иду!» Десять минут, пятнадцать, двадцать… Второе стынет, салат вянет и размокает. Муж сделал ремонт в квартире. Жена упрекает: «Вот тут обои неровно наклеены, ты что, сам не видишь?» Уважайте время и силы, которые близкие потратили, чтобы порадовать вас. Благодарить всегда лучше, чем критиковать, - счастливы будут все. И хорошо, если папа покажет детям пример, приходя на кухню сразу, когда позовут за стол.

*• Счастье - это когда мы вместе*

Когда‑то большие семьи собирались вместе за столом каждый день. Сейчас бешеный ритм жизни не всегда дает возможность родителям и детям хотя бы просто увидеться и поговорить несколько минут: работа, учеба, встречи с друзьями, домашние хлопоты, электронные гаджеты съедают сутки за сутками. Что же вспомнят потом наши дети про родительский дом? О чем расскажут своим женихам и невестам? Захотят ли, чтобы их семья была похожа на семью родителей?

Таким «якорем» для теплых воспоминаний могут стать традиции, присущие только вам, только вашей семье. Их можно перенять у своих родителей или изобрести самим. Нередко они складываются стихийно и остаются на всю жизнь. Что это будет, решать вам: торжественные обеды по воскресеньям или катание на роликах по вечернему парку, выпуск домашней стенгазеты или ежегодное участие в благотворительном марафоне. Никто не будет диктовать вам условий, но именно такие традиции, одинаково дорогие всем членам семьи, объединяют и скрепляют семью, делая ее чуть более дружной, чуть более счастливой.

*• Счастье - это когда нет войны*

Никакая семейная жизнь не обходится без разногласий. Даже если супруги уважительно относятся друг к другу, любят и понимают друг друга, споры, ссоры и выяснения отношений неизбежно будут случаться. Но как же сделать так, чтобы в результате этих споров не возникало болезненных трещин, царапин и ожогов, а семья становилась только крепче? Всегда стоит помнить о правилах «прикладной конфликтологии» и не отступать от них даже в запале ссоры:

~ Иду на «вы».

Мы уже говорили об этом, но повторим и здесь: уважайте друг друга! Если муж считает, что его жена - «недалекая курица», а жена уверена, что супруг - «упертый баран», любое обсуждение проблемы обречено на провал. Есть нехитрый инструмент, позволяющий держать себя «в рамках»: в споре говорите друг другу «вы». Попробуйте‑ка оскорбить собеседника, вежливо к нему обращаясь! Такой своеобразный предохранитель не позволит в пылу дискуссии зайти слишком далеко.

~ Сытый голодного не разумеет.

«Ты меня напои, накорми, а потом расспрашивай», - народная мудрость, не потерявшая актуальности и в наши дни. Конфликт, затеянный на голодный желудок, грозит перерасти в настоящий скандал. Поэтому, прежде чем ругать ребенка за отвратительное поведение в школе или обсуждать бюджет семьи, внезапно вылетевший из финансовых рамок, подкрепитесь как следует, накормите и напоите «ответчика», выпейте чаю и уж тогда начинайте неприятный разговор. Придерживайтесь того же правила, даже если пришли с работы и обнаружили вопиющий беспорядок, не начинайте «разбор полетов» с порога, возьмите паузу, поужинайте и успокойтесь. Тогда и разговор пройдет спокойнее, и конструктивное решение принять будет легче.

~ Запрещенные приемы строго запрещены.

Дочь хочет пойти в поход с классом. Мама не разрешает. Дочка настаивает. Тогда маме внезапно становится «плохо с сердцем». Ребенок остается дома, цель достигнута, но какими средствами? Муж недоволен: пришел домой, а жена разговаривает по телефону с подругой. Бросила: «Ужин в микроволновке», - и продолжает болтать. И муж… замолкает. Отворачивается, на вопросы жены отвечает односложно. Молчит час, два, день, второй… Супруга чувствует себя виноватой, но не понимает - за что? Молчание, шантаж, искусственные слезы, манипуляция чувством вины - это запрещенные приемы. Использовать их нельзя, даже если они кажутся самыми простыми и действенными.

~ Дуэль - дело двоих.

Возникающие проблемы решить тем легче, чем меньше участников в споре. Поэтому не стоит «выяснять отношения» на публике, особенно при детях и родителях. Не стоит также писать в социальных сетях, жалуясь на супруга или супругу, не поговорив предварительно с ним самим. Конечно, велико искушение привлечь на свою сторону как можно больше сочувствующих сторонников, но это - ложный путь: вам обоим будет труднее прийти к компромиссу, не потеряв чувства собственного достоинства. Поэтому все споры - только за закрытыми дверями. Еще лучше вместе пойти на прогулку и обсудить проблему на ходу.
Вспомним слова Аркадия Гайдара: «Что такое счастье - каждый понимает по‑своему». Если муж и жена понимают это одинаково и сумеют своим примером показать сыновьям и дочерям, как важна семья, эта семья станет настоящей территорией счастья!

Евгения Пайсон, психолог