**15 мая международный день семьи и верности**

****

Семья — источник любви, уважения, солидарности и привязанности, то, на чем строится любое цивилизованное общество, без чего не может существовать человек. Современные реалии таковы, что сегодня все больше людей не торопятся связывать себя узами официального брака, боясь экономической, правовой, моральной ответственности. Парадокс заключается в том, что, добровольно принимая на себя подобные ограничения («Я счастлив, если счастлива ты»), люди становятся более свободными.

Сохранение брака и любви в браке является одной из наиболее трудоемких задач. Успешный брак требует огромных усилий от супругов. Основные ингредиенты для успешного брака с точки зрения психологии семьи - любовь, забота и прощение.

Рекомендации для создания счастливой семьи:

1. Нельзя ограничивать человека в его интересах. У каждого из членов семьи должны быть свои и общие интересы, друзья, увлечения.
2. Формируя собственные семейные традиции, вы сплетите семью, где все члены семьи смогут поделиться положительными событиями.
3. У каждого члена семьи в доме должна быть своя зона отдыха, место для хранения вещей и свой уютный уголок.
4. Права членов семьи не должны нарушаться, а значит не должно быть жестких правил и рамок, т.к. это приводит к конфликтам и негативной атмосфере в целом.
5. В ссорах и спорах рождается истина, а значит не стоит бояться несогласий и конфликтов, главное прислушиваться и слышать позицию другого. Конфликт не должен вести к развалу семьи.
6. Старайтесь облегчить жизнь своего партнера, взяв на себя помощь по дому если он устал и без настроения. Создайте небольшой праздник для него.
7. Не припоминайте о неприятных событиях в семье и не обвиняйте никого из членов семьи, ибо никто не совершенен.
8. Старайтесь создать уютную атмосферу в семье в это входит чистый дом, вкусная еда, приятная беседа или тишина.
9. Научитесь ставить семью в большее преимущество чем друзья, работа, свое свободное время.

Семья – это труд, друг о друге забота,

Семья – это много домашней работы.

Семья – это важно! Семья – это сложно!

Но счастливо жить одному невозможно!

**Центр «Октябрьский» Психолог Кравцова С.В.**