ГКУ «ОСРЦН «Добрый дом»

Методист Ресурсного центра

по сопровождению семей, нуждающихся

в социальной реабилитации и ресоциализации

Тюляндина Е.В

**Статья «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома»**

Счастлив тот, кто счастлив у себя дома — именно так говорил Лев Николаевич Толстой.

Если у нас есть дом, и там приятная атмосфера, где мы чувствуем себя положительно, то половина проблем у нас исчезает.

Мы действительно можем сказать, что мы счастливы, находясь у себя дома, в уютной кровати, или на кухне держа в руках кружку чая.

Дом, это то место, куда мы приводим гостей, где отдыхаем сами, если там есть счастье — то мы действительно счастливы.

Мы забываем обо всем вокруг, именно находясь дома, нам уже безразлично какая-погода на улице, кто-там и что там, нам главное что мы дома, а дома счастье!

Иногда дома бывают скандалы, неприятные ситуации, крики, ругань, что угодно, если нас нагнетает домашняя обстановка, то мы вряд ли с удовольствием туда будем идти, а все радости, которые совершились в течение нашего дня — будут исчезать и теряться по пути домой, а по приходу домой, и вовсе забудутся.

Всякий человек хочет, чтобы его семья была счастливой. А что это значит? Пожалуй, наиболее простой признак семейного счастья - когда хочется идти домой, когда в семью тянет, когда в ней находишь радость. Некоторые считают, что для этого достаточно, чтобы в доме был комфорт, уют. Бесспорно, уют - это приятно. Но ведь бывает, что и в золотой клетке птица не поёт... Любой человек ищет в доме, скорее, хорошую атмосферу, добрые теплые отношения. В чем же они выражаются, эти хорошие отношения? Первое, что бросается в глаза в таких счастливых семьях,- снисходительность к мелким слабостям домочадцев. У всякого человека есть какие-то свои особые привычки, пристрастия, житейские наклонности: кто-то любит поваляться на диване, для иного, удовольствие - ходить по квартире босиком, пить чай из единственно любимой чашки, или листать журнал во время завтрака.

Такие мелкие прихоти никому не мешают. И проигрывают те семьи, где человеку в доме не дают делать то, что ему нравится. Бесконечные замечания: не садись на это кресло, не стой у окна, не горбись, не стучи, не читай во время еды - назойливы, мелочны и, как ничто другое, портят настроение. Ведь речь-то идет о пустяках, вещах непринципиальных, и строгость здесь неуместна.

Иное дело - крупные недостатки в поведении: курение, злоупотребление алкоголем, лживость, неискренность и т. д. В благополучных семьях вовсе не безразличны к недостаткам близких людей, но их стремятся понять и помочь преодолеть. Именно так: понять, почему, откуда у родного человека такой изъян, в чем причина?

Более того, стараются не просто осуждать, критиковать порок, напоминать о нем при всяком случае, а помогать человеку его искоренить. Помогают, опираясь на добрую волю и желание человека изменить себя. В такой обстановке понимания и доброжелательной поддержки человек находит в себе силы справиться со своими недостатками, даже очень серьезными.

Еще одна черта благополучных семей - постоянное внимание друг к другу: в них выслушивают, не отмахиваются от просьб, стремятся оказать услугу. В этих семьях знают нужды и потребности друг друга, потому что хотят понять, какие трудности мучают близкого человека, о чем он мечтает, чего хочет, что его может порадовать. Характерно, что в этих семьях стараются понять даже невысказанные желания, как бы упредить их. Отец привез из командировки сыну машинку. Когда мальчик спросил, как папа догадался о его мечте, тот ответил: «Я же видел, как ты вздохнул в игрушечном отделе магазина...» И жена в такой семье получит от мужа к празднику именно те цветы, которые любит, а не то, что куплено по пути.

В счастливых семьях привлекает также готовность к самопожертвованию. Начинается оно с мелочей, например, когда брат отдает сестре-сластене свою порцию пирожного. Иногда же самопожертвование выражается в более крупных уступках: ради близкого человека отказываются от своих планов, потребностей, устремлений. И, что характерно, альтруизм не остается незамеченным. Если бывает трудно отплатить добром за добро, то дают понять, что человека ценят и понимают.

В счастливых семьях очень бережно относятся к покою и душевному равновесию близких. Здесь не шумят, если отдыхает или занимается важным делом другой человек. Члены семьи оберегают друг друга от неприятных известий, не беспокоят пустяками, без нужды не отнимают времени, если кто-то занят.

Стремление не обременять собой выражается и в том, что близких людей не заставляют волноваться, предупреждают о времени ухода и возвращения, не подводят ни в мелочах, ни в серьезных делах. Это щадящее отношение к настроению, душевному покою очень подкупает и притягивает всех окружающих: друзей, знакомых, родственников. В такой семье хочется побыть подольше, потому что в ней отдыхаешь от напряжения.

Известно, что упреки, замечания, особенно выраженные в недоброжелательном тоне, не способствуют хорошей атмосфере. В счастливых семьях почти не услышишь насмешку, колкость, злую иронию, издевку. Наоборот, члены семьи стараются поддерживать самооценку друг друга похвалами и комплиментами.

Добрые слова - это не лесть, а подчеркивание реальных достоинств человека: его красоты, ума, душевности, умелости, воли и т. д. Такое признание поднимает самоуважение, уверенность в себе, чувство значимости и ценности для близких. Почему бы не говорить друг другу комплименты?! Эту нехитрую истину хорошо усвоили в благополучных семьях.

Никто из нас не гарантирован от неприятностей, невезения. Как никогда, в такие минуты нужна моральная и эмоциональная поддержка родных людей: чтобы утешили, вселили уверенность, отвлекли от тяжелых переживаний. В счастливой семье все умеют быть друг другу опорой в любых невзгодах.

Даже если человек сам виноват в свалившихся на него неприятностях, его все равно поддерживают, не осуждают и не дают окончательно пасть духом. На домочадцев ложится нелегкий груз: не только терпеть неуравновешенность и раздражение, жалобы и беспомощность попавшего в беду, но найти в себе силы успокоить и ободрить.

И, конечно, в счастливой семье буквально на каждом шагу видишь проявление нежности, доброты, ласки. Мамочка, сынок, дорогой, милая - эти и сотни других слов удивительно греют нас и оживляют всю атмосферу в доме. У озабоченного проблемами разглаживаются морщины, утомленный обретает силы, грустный улыбнется. Великая сила - атмосфера искренней любви, которую можно и нужно щедро проявить в словах, жестах, мимике.