**Важные составляющие семейного благополучия**

Одна из главных потребностей человека – иметь семью, быть любимым и любить. Однако, для благополучия семьи необходимо, чтобы были реализованы и остальные потребности супругов, исполнение которых относится к функциям семьи. К функциям семьи, что вполне очевидно, относятся такие задачи как рождение и воспитание детей, удовлетворение материальных потребностей семьи (дом, питание, одежда), решение хозяйственно-бытовых задач (ремонт, уборка, покупка продуктов, приготовление пищи и т.д.), а также, что менее очевидно, общение, **эмоциональная поддержка** друг друга, досуг.

Бывает так, что, сосредоточившись на некоторых из функций семьи, супруги упускают из виду остальные функции. Это приводит к дисбалансу и возникновению проблем. Ведь даже такая, казалось бы, второстепенная функция семьи как **досуг**, имеет немалое значение, поскольку она помогает восполнить «энергетический» баланс семьи. Семья, в которой все постоянно заняты исполнением материальной и хозяйственно-бытовой функции, и исполняют эти функции превосходно, но не отдыхают вместе, может столкнуться с неожиданными проблемами.

Многие западные исследователи говорят о том, что самым важным делом для поддержания отношений является **общение** — умение двух людей разговаривать друг с другом по душам, искренне и с доверием выражать свои чувства и внимательно выслушивать другого. «Одним из показателей здоровых взаимоотношений является появление большого количества незначительных фраз, которые имеют смысл только для супругов», — говорит Джош Макдауэлл, писатель.

Эмоциональная **поддержка** — это вид общения, выполняющий отдельную функцию. Все мы нуждаемся время от времени в эмоциональной поддержке, утешении, одобрении. Принято считать, что только женщинам нужно «крепкое плечо» мужчины, «каменная стена». На самом деле, муж в не меньшей степени нуждается в психологической поддержке жены.

Достаточно трудно соблюдать все эти правила. Хотя здесь их всего четыре. Но они настолько важны для семейного благополучия, что без этих составляющих члены семьи будут существовать каждый сам по себе. Не нужно откладывать разговор по душам с долгий ящик, или сказать слова поддержки мужу перед важным совещанием, или пожелать удачи своему ребенку на экзамене. Это всего лишь слова, но они очень важны для ваших близких и могут сыграть большую роль в их деятельности, а также эмоциональном состоянии.