Федеральное агентство по образованию РФ

**Контрольная работа**

**По дисциплине: Психология и Педагогика.**

**Тема: «Психология семьи и семейных отношений».**

Выполнила:

Студентка 3 курса

г. Пермь, 2010

**Содержание**

Введение

Глава 1. Культурно-историческая природа семьи.

* 1. Определение семьи. Брак и семья.
  2. Функции семьи.
  3. Структура семьи.
  4. Стадии жизненного цикла семьи.

Глава 2. Совместимость и конфликтность в семейных отношениях.

2.1 Понятие и примеры психологической совместимости.

###### 2.2 Супружеские взаимоотношения и психологическая помощь молодым супругам.

###### Глава 3. Рефлексия.

###### Список используемой литературы

**Введение**

Психология семьи - относительно молодая отрасль психологического знания, находящаяся в стадии своего становления. Она базируется на богатейшей практике семейной психотерапии, опыте психологической помощи семье и семейного консультирования, практике психологического консультирования родителей по вопросам воспитания и развития детей и подростков. Отличительной особенностью психологии семьи как научной дисциплины стала ее неразрывная связь с психологической практикой. Именно социальный запрос на оптимизацию жизнедеятельности семьи, повышение эффективности супружества и детско-родительских отношений, решение проблем воспитания детей в семье ускорил развитие и процесс институционализации данной научной дисциплины.

За последнее десятилетие наметился ряд тревожных тенденций, свидетельствующих о кризисных явлениях в жизни семьи, затрагивающих как супружеские, так и детско-родительские отношения. Актуальность развития новой научной дисциплины - психологии семьи - связана с общим ухудшением психологической атмосферы и ростом дисфункциональности и конфликтности в значительной части российских семей. Эти неблагоприятные тенденции объясняются социально-экономическими условиями: нестабильностью социальной системы, низким материальным уровнем жизни, проблемами профессиональной занятости в большинстве регионов России, трансформацией традиционно сложившихся ролевой структуры семьи и распределения ролевых функций между супругами. Возрастает число неблагополучных семей, в которых девиантное поведение супругов - алкоголизм, агрессия, - нарушения коммуникации, неудовлетворенные потребности партнеров в уважении, любви и признании становятся причиной возрастания эмоционально-личностных расстройств, напряженности, утраты чувства любви и безопасности, нарушений личностного роста и формирования идентичности.

Изменение демографической ситуации - падение рождаемости и, как следствие, увеличение удельного веса однодетных семей - приводит к трудностям личностного развития и недостаточной коммуникативной компетентности детей, воспитывающихся в таких семьях.

Увеличение числа разводов - не менее 1/3 семей, заключивших брак, распадается - стало одной из наиболее острых социальных проблем. Цена развода оказывается чрезвычайно велика. По стрессогенности развод занимает одно из первых мест среди трудных жизненных событий. Результатом развода и распада семьи становится формирование неполной семьи, преимущественно материнского типа. В значительном числе случаев в такой семье наблюдается ролевая перегрузка матери и, как следствие, снижение эффективности воспитания. Психологическими следствиями развода и воспитания детей в неполной семье оказываются нарушения развития Я-концепции, нарушения формирования полоролевой идентичности, аффективные нарушения, нарушения общения со сверстниками и в семье.

Другой социальной проблемой является рост числа неофициальных (гражданских) браков. Главной причиной предпочтения гражданских браков является неготовность супругов принять на себя всю полноту ответственности за семью, партнера и детей. [[1]](#footnote-1)

Теоретической основой психологии семьи стали исследования в социальной психологии, психологии личности, психологии развития, педагогической психологии, клинической психологии.

Система научных знаний, добытая в различных сферах психологического исследования, опыт практики оказания психологической помощи семье и семейного консультирования создали теоретическую основу современной семейной психологии, актуальной задачей которой является интеграция знаний о семье и практического опыта работы с семьей в целостную психологическую дисциплину — психологию семьи.

**Предметом психологии семьи** являются функциональная структура семьи, основные закономерности и динамика ее развития; развитие личности в семье.

**Задачи психологии семьи включают**:

• исследование закономерностей становления и развития функционально-ролевой структуры семьи на различных стадиях ее жизненного цикла;

•изучение добрачного периода, особенностей поиска и выбора брачного

партнера;

• изучение психологических особенностей супружеских отношений;

•изучение психологических особенностей детско-родительских отношений;

•изучение роли семейного воспитания в развитии ребенка на различных

возрастных стадиях;

•изучение ненормативных кризисов семьи и выработку стратегий их пре-

одоления.

Изучение семейных отношений, их изменений, проблем и выходов их этих проблем является неотъемлемой частью каждого государства, так как именно семья всегда являлась, является, и будет являться основой любого общества.

При этом существует значительная трудность изучения семейных отношений, которая связана

а) с проблемой разработки и внедрения методического инструментария, не наносящего ущерба респондентам и их семейным отношениям;

б) с влиянием самого факта участия испытуемых в исследовании на их взаимоотношения и психическое состояние;

в) с характером воздействия экспериментатора на образ жизни в семье, близость и интимные отношения.

Вместе с тем к настоящему времени разработано большое количество вербальных и невербальных методов, позволяющих с высокой степенью достоверности изучать семейные отношения.[[2]](#footnote-2)

Аспектов изучения семейных отношений множество.

В настоящей работе более узко будет рассмотрен вопрос совместимости и конфликтности в семейных отношениях.

**Глава 1. Культурно-историческая природа семьи.**

**1.1. Определение семьи. Брак и семья.**

**Брак и семья** - общественные формы регулирования отношений между людьми, состоящими в родственных связях, но, несмотря на близость этих понятий, они не являются тождественными.

**Брак** - особый социальный институт, исторически обусловленная, социально регулируемая форма отношений между мужчиной и женщиной, устанавливающая их права и обязанности по отношению друг к другу и к их детям. Брак является основой формирования семьи.

**Семья** - малая социальная группа, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т.е. отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, проживающими вместе и ведущими совместное хозяйство. Родственные связи могут быть трех видов: кровное родство (братья и сестры), порождение (родители - дети), брачные отношения (муж - жена, супруги). Такое определение семьи, основанное на первый взгляд на внешних и апсихологичных критериях, на самом деле подчеркивает две характеристики семьи, имеющие ключевое значение для понимания психологических закономерностей функционирования семьи.

Во-первых, понимание семьи как малой социальной группы ставит эффективность ее функционирования в зависимость от решения проблем внутригрупповой коммуникации, т.е. общения между членами семьи, распределения власти и лидерства, разрешения конфликтов, межгруппового взаимодействия как построения ее отношений с социальным окружением - с прародительской семьей и т.д. Решение этих проблем и составляет социально-психологический аспект изучения семьи как социальной системы. Во-вторых, особый характер семьи как малой социальной группы связан с высокой аффективной интенсивностью и эмоциональной перенасыщенностью отношений между членами семьи, где на одном полюсе - отношения любви, принятия и привязанности, а на другом - отношения ненависти, отвержения, зависимости, негативизма.[[3]](#footnote-3)

Психология семейных отношений концентрирует внимание на исследовании закономерностей межличностных отношений в семье, внутрисемейных отношений (их устойчивости, стабильности) с позиций влияния на развитие личности. Знания закономерностей позволяют проводить практическую работу с семьями, диагностировать и помогать перестраивать семейные взаимоотношения. Основные параметры межличностных отношений - статусно-ролевые различия, психологическая дистанция, валентность отношений, динамика, устойчивость.

Семья как социальный институт имеет свои тенденции развития. В наши дни отказ от традиционного требования к семье в его однозначной последовательности: брачность, сексуальность, прокреация (рождение, появление на свет) - уже не считается нарушением социокультурных норм (рождение ребенка вне брака, сексуальные отношения до брака, самоценность интимных отношений мужа и жены и т.д.).[[4]](#footnote-4)

**Важнейшей функцией семьи является фелицитивная функция -** функция удовлетворения потребности человека в счастье (от лат. felicio - счастье).

**Семья -** существенный фактор эмоционального благополучия личности, определяющий аффективный тон ее мироощущения. Любовь и брак решающим образом определяют переживание личностью счастья и удовлетворенности жизнью. Люди, состоящие в браке, оказываются счастливее одиноких людей.

**1.2 Функции семьи.**

Семья, как любая система, реализует ряд функций в иерархии, отражающей как специфику ее, семьи, культурно-исторического развития, так и своеобразие этапов ее жизненного цикла:

• **экономическую** (материально-производственную), хозяйственно-бытовую. В доиндустриальном обществе семья была первичной производственной группой, обеспечивавшей себе все основные материальные условия существования или создававшей продукты для обмена. В настоящее время экономическая функция семьи определяется объединением доходов ее членов и распределением этих доходов на потребление в соответствии с потребностями каждого члена семьи. Хозяйственно-бытовая функция реализуется в форме организации быта семьи и личного быта каждого из ее членов.

• **репродуктивную** (деторождение и воспроизводство населения).

важнейшая социальная функция семьи, обеспечивающей воспроизводство населения страны. Решение задач планирования рождаемости и воспроизводства населения составляет важную функцию государственной политики практически во всех странах, независимо от того, сталкиваются ли они с проблемой кризиса рождаемости и дефицита людских производительных ресурсов или, напротив, — необходимостью ограничения уровня рождаемости;

• **функцию воспитания детей**. Семья выступает институтом первичной социализации ребенка. Она обеспечивает непрерывность развития общества, продолжение человеческого рода, связь времен. Известно, что воспитание в семье, эмоционально-позитивное полноценное общение ребенка с близким взрослым определяет гармоническое развитие ребенка в ранние годы. С возрастом ребенка воспитательная функция семьи не утрачивает своего значения, а лишь изменяются задачи, средства, тактика воспитания, формы сотрудничества и кооперации с родителями. В настоящее время именно воспитание детей рассматривается как важнейшая социальная функция семьи;

• **сексуально-эротическую**. Лишь избирательные, стабильные сексуальные отношения с постоянным партнером, выступающим как уникальная и неповторимая личность, создают условия для достижения наиболее полной сексуальной гармонии партнеров;

• **функцию духовного общения**, предполагающую духовное взаимообогащение членов семьи; информационный обмен; обсуждение наиболее значимых для личности проблем социально-политической, профессиональной, общественной жизни; общение в контексте восприятия литературных и художественных произведений искусства, музыки; создание условий для личностного и интеллектуального роста членов семьи;

•**функцию эмоциональной поддержки и принятия**, обеспечивающую чувство безопасности и принадлежности к группе, эмоциональное взаимопонимание и сочувствие, или так называемую психотерапевтическую функцию. В современной семье другим аспектом этой функции выступает формирование у личности потребности в самовыражении и самоактуализации;

•**рекреативную (восстановительную)** — функцию обеспечения условий восстановления нервно-психического здоровья и психической стабильности членов семьи;

• **функцию социальной регуляции**, **контроля и опеки** (в отношении несовершеннолетних и недееспособных членов семьи).

За последние десятилетия заметно возросло значение функции эмоциональной поддержки и принятия (включая эмпатию и привязанность), реализующей потребности человека в аффилиации и любви. В современном обществе любовь является сущностной характеристикой отношений в семье, заключение браков определяется в первую очередь наличием любви между супругами. Впрочем, и причины разводов в значительном числе случаев лежат в области эмоционально-личностных отношений супругов: все чаще супруги при разводе ссылаются на утрату чувства любви и эмоциональной близости, отсутствие эмоциональной поддержки и взаимопонимания.[[5]](#footnote-5)

**1.3 Структура семьи.**

**Структура семьи** - одно из базовых понятий, используемых при описании семейного взаимодействия.

Семейная структура представляет собой совокупность элементов и взаимо­связей между ними. В качестве структурных элементов семьи как системы вы­деляют **супружескую, родительскую, сиблинговую и индивидуальные подсис­темы**, представляющие собой локальные, дифференцированные совокупности семейных ролей, которые позволяют семье выполнять определенные функции и обеспечивать ее жизнедеятельность.[[6]](#footnote-6)

Наблю­дая взаимодействие членов семьи, можно сделать вывод о ее гипотетической структуре, представляющей собой своеобразную топографию семьи, квазипро­странственный срез семейной системы.

***Взаимоотношения между структурными элементами семейной системы ха­рактеризуются* следующими параметрами (свойствами)**: сплоченность, иерар­хия, гибкость, внешние и внутренние границы, ролевая структура семьи. В качестве ключевых измерений структуры некоторые авторы называют сплоченность и иерархию.

*Сплоченность* (связь, когезия, эмоциональная близость, эмоциональная дистанция) можно определить как психологическое расстояние между члена­ми семьи. Применительно к семейным системам это понятие используется для описания степени интенсивности отношений, при которой члены семьи еще воспринимают себя как связанное целое.

Д. Олсон выделяет четыре уровня сплоченности и, соответственно, четыре типа семей (Черников А. В., 2001)[[7]](#footnote-7):

**1. Разобщенный** (низкая степень сплоченности членов семьи, отношения отчуждения).

**2. Разделенный** (некоторая эмоциональная дистанцированность членов се­мьи).

**3. Связанный** (эмоциональная близость членов семьи, лояльность во вза­имоотношениях).

**4. Запутанный** (уровень сплоченности слишком высок, низкая степень дифференцированности членов семьи).

**Сбалансированными и обеспечивающими наиболее оптимальное семейное функционирование являются разделенный и связанный уровни сплоченности.**

**Иерархия** характеризует отношения доминирования-подчинения в семье. Однако термин «иерархия» не может быть ограничен данным простым опре­делением, поскольку включает в себя характеристики различных аспектов се­мейных отношений: авторитетность, доминирование, степень влияния одно­го члена семьи на других, власть принимать решения. Понятие «иерархия» используется также в изучении изменений в структуре ролей и правил внутри семьи (Черников А. В., 2001).

***Одним из наиболее типичных нарушений структуры семьи по данному па­раметру является инверсия иерархии (перевернутая иерархия)***. При такой се­мейной дисфункции ребенок приобретает власти больше, чем имеется хотя бы у одного из родителей. На макросистемном уровне этот феномен проявляется в ситуации, когда определяющая позиция в воспитании детей занимается ба­бушками (дедушками), а не непосредственными родителями. В нуклеарных семьях инверсия иерархии часто наблюдается при наличии:

□ межпоколенной коалиции (коалиции между ребенком и родителем про­тив другого родителя);

□ химической зависимости одного или обоих родителей;

□ болезни или потери трудоспособности одного или обоих родителей;

□ болезни или симптоматического поведения у ребенка, благодаря кото­рым он приобретает чрезмерное влияние в семье и регулирует супружес­кие взаимоотношения.

Нарушение иерархии в сиблинговой подсистеме может выглядеть как ее чрезмерная иерархизированность или, наоборот, отсутствие в ней иерархичес­кой структуры.

**Гибкость** - способность семейной системы адаптироваться к изменениям внешней и внутрисемейной ситуации. Для эффективного функционирования семьи нуждаются в оптимальном сочетании внутрисемейных изменений со способностью сохранять свои характеристики стабильными. Не сбалансиро­ванные по параметру гибкости семейные системы характеризуются ригиднос­тью или хаотичностью.

**Семейные роли** — устойчивые функции семейной системы, закрепленные за каждым из ее членов. Ролевая структура семьи предписывает ее членам что, как, когда и в какой последовательности они должны делать, взаимодействуя друг с другом.

Кроме актуального поведения, в понятие «роль» включаются желания, цели, убеждения, чувства, социальные установки, ценности и действия, которые ожидаются или приписываются тому или иному члену семьи.

***Выделяют следующие семейные роли:[[8]](#footnote-8)***

1. Роли, описывающие взаимодействие членов семьи на микросистемном уровне:

* супружеские роли: муж, жена;

роли, относящиеся к детско-родительской подсистеме: мать, отец, сын, дочь;

* роли, относящиеся к сиблинговой подсистеме: брат, сестра.

2. Роли, описывающие взаимодействие членов семьи на макросистемном уровне:

* роли, возникновение которых обусловлено супружескими связями: све­кор, теща, невестка, зять и др.;
* роли, обусловленные кровным родством: бабушка, дедушка, внук, дво­юродный брат и др.

В функциональных семьях структура семейных ролей целостна, динамич­на, носит альтернативный характер и отвечает следующим требованиям:

□ непротиворечивость совокупности ролей, образующих целостную сис­тему, как в отношении ролей, выполняемых одним человеком, так и се­мьей в целом;

□ выполнение роли должно обеспечивать удовлетворение потребностей всех членов семьи, при соблюдении баланса индивидуальные потребно­сти — потребности других членов семьи;

□ соответствие принятых ролей возможностям личности;

□ способность членов семьи гибко функционировать в нескольких ролях.

**Содержательная основа жизни семьи** описывается следующими понятиями: семейные нормы и правила, семейные ценности, традиции и ритуалы семьи (Холмогорова А. Б., 2002). Э. Г. Эйдемиллер называет их семейными стабили­заторами.

*Семейные нормы и правила* — совокупность оснований и требований, на ко­торых строится жизнь семьи. Они могут касаться как режима дня, так и воз­можности открытого выражения чувств. Отсутствие правил и норм приводит к хаосу в семейной системе, а также представляет серьезную опасность для пси­хического здоровья членов семьи. Многие дети и подростки с делинквентным поведением выросли в семьях, характеризующихся хаотичностью. Нечеткость правил и норм, их непроговоренность способствуют росту тревоги у членов семьи и могут приводить к стрессам, а также тормозить развитие как всей се­мейной системы, так и отдельных ее членов. Правила позволяют членам семьи ориентироваться в реальности и придают устойчивость семье в целом благода­ря тому, что каждый знает свои права и обязанности. Нередко именно дефи­цит правил становится главным источником обид и конфликтов. Самый рас­пространенный пример — мать, которая жалуется на то, что дети и муж мало помогают ей и отказываются выполнять ее просьбы. В таких семьях всегда от­сутствуют четкие правила, принятые всеми членами семьи и регулирующие их обязанности.

Сообщение требований и ожиданий в семье может быть весьма разруши­тельным, если они (особенно будучи выдвинутыми родителями) противоре­чивы и несогласованны. Это делает невозможным их интеграцию, что ведет к внутренним конфликтам и противоречиям в развитии личности ребенка. Де­легирование родителями своих неосуществленных планов детям в виде навя­занных им жизненных целей может стать помехой в исполнении собственных желаний и потребностей ребенка и в конечном счете приводить к депрессив­ным состояниям.

*Семейные ценности —* идеалы, представления о семье, ее особенностях, ко­торые одобряются и культивируются в кругу семьи, а также служат важным фактором регуляции взаимоотношений между ее членами. В семье могут на­ходить отражение общегосударственные ценности. Именно семья может явить­ся источником формирования ценностей, способствующих адаптации и соци­ализации молодежи.

*Традиции и ритуалы* — повторяющиеся узаконенные действия, имеющие символический смысл. Это очень важный фактор стабилизации системы, укрепляющий семью и редуцирующий тревогу ее членов. Семейным ритуалом может служить совместный завтрак или совместное празднование семейных дат. Семьи с дефицитом традиций и ритуалов, как правило, разобщены, а чле­ны этих семей страдают от изоляции и тревоги. Наблюдения показывают, что, например, смерть одного из членов семьи может приводить к серьезным по­следствиям для здоровья других в тех семьях, где ритуалы совместного горева-ния, оплакивания, поминания отсутствуют. Терапевту в этих случаях прихо­дится совместно с семьей создавать или заново выстраивать этот важнейший элемент функционирования системы.

Все рассмотренные аспекты жизнедеятельности семьи тесно переплетены между собой. Так, введению правил может препятствовать отсутствие их в пре­жних поколениях или несформированность в семье навыков коммуникации. Поэтому в реальной работе с семьей психологу необходим комплексный и все­сторонний анализ особенностей семейного функционирования.[[9]](#footnote-9)

**1.4 Стадии жизненного цикла семьи.**

Системный подход к семье является наиболее авторитетным в современной психологии семьи. В рамках парадигмы системного подхода семья рассматривается как открытая самоорганизующаяся социальная система, находящаяся в постоянном взаимообмене с окружающей средой.

Жизненный цикл развития семьи определяется объективными событиями (рождение, смерть) и осуществляется в контексте возрастных изменений всех членов семьи.

Обзор существующих периодизаций жизненного цикла семьи позволяет заключить, что все они основаны на критерии изменения места детей в семейной структуре и реализации супругами воспитательной функции.

**Э.К. Васильева выделяет пять стадий жизненного цикла семьи**, на каждой из которых решаются свои специфические задачи ее развития.

**1. Первая** - возникновение семьи до рождения первого ребенка.

**2. Вторая** - рождение и воспитание детей - завершается началом трудовой деятельности хотя бы одного ребенка.

**3. Третья** стадия связана с окончанием выполнения семьей воспитательной функции от начала трудовой деятельности хотя бы одного ребенка до момента, пока на попечении родителей не останется ни одного из детей.

**4.** **На четвертой стадии** взрослые дети проживают вместе с родителями и хотя бы один из них не имеет собственной семьи.

**5. Наконец, на завершающей, пятой стадии** супруги живут одни или с детьми, имеющими собственные семьи.

**В периодизации В. Баркаи следующая последовательность стадий**:

- семья без детей;

- семья с детьми раннего возраста;

- семья с детьми, посещающими детский сад;

- семья с детьми школьного возраста;

- семья, в которой дети приобрели частичную самостоятельность;

- наконец, семья, которую оставили дети.

Несколько в меньшей степени значение воспитательной функции семьи находит свое отражение **в периодизации М. Эриксона**, где жизненный цикл семьи составляют периоды ухаживания, брачного поведения, рождения ребенка и взаимодействия с ним, зрелого брака, отлучения детей от родителей, пенсии и старости.

Переход со стадии на стадию жизненного цикла семьи представляет собой нормативные кризисы в развитии семейной системы, т.е. кризисы, переживаемые каждой семьей, содержание которых — в разрешении противоречий между новыми задачами, встающими перед семьей, и характером взаимодействия и общения между членами семьи.[[10]](#footnote-10)

**Глава 2. Совместимость и конфликтность в семейных отношениях.**

**2.1 Понятие и примеры психологической совместимости.**

**Психологическая совместимость** представляет собой достаточно эффективное сотрудничество брачных партнеров в многообразных видах семейной деятельности, согласованное разделение труда, прав, обязанностей. Психологическая совместимость брачных партнеров ос­нована на взаимном положительном психологическом восприятии качеств характера, темперамента, ума, при­вычек и потребностей. Психологическая совместимость также основана на взаимном уважении, симпатии, друж­бе, любви, на единстве взглядов и представлений. Это понятие включает в себя взаимное принятие, взаимное согласие относительно вклада каждого из участников семейной кооперации. Психологическая совместимость — совокупность положительных эмоций и положительных взаимных оценок брачных партнеров. Психологическая совместимость основана на взаимной комплексной оцен­ке образа мыслей, поведения, намерений и желаний брачных партнеров.

Единство взглядов, эмоционального настроя, достижение взаимопонимания, примерно одинаковая оценка жизненных ситуаций, требования к сотрудничеству - все это в какой-то мере входит в понятие психологической совместимости. Она прежде всего предполагает, что другой человек по крайней мере не вызывает отри­цательных эмоций при общении, сотрудничестве, коопе­рации. **Психологическая совместимость - интегральная психологическая категория**, потому что она синтезирует целый ряд качеств, свойств характера, темперамента, ума человека, его взгляды и т. д. и т. п. Понятие психологической совместимости включает в себя и способ­ность к психологической адаптации к другому человеку.

Возможно, психологическая совместимость связана с готовностью личности идти на многие уступки в целях достижения определенных целей и результатов совмест­ной деятельности.

*При анализе супружеских взаимоотношений на пер­вый план выступают те качества и свойства характера супругов, которые препятствуют установлению нормальных взаимоотношений в семье и являются провоцирую­щими условиями конфликтов и ссор.* Такими чер­тами характера, как правило, являются сварливость, мелочность, злобность, злопамятство, эгоизм, эгоцент­ризм, жестокость, подозрительность, зависимость, враж­дебность к людям, недоверчивость, отсутствие отзывчи­вости и теплоты, чрезмерная гордость и тщеславие, чрезмерное болезненное самолюбие, мрачность, власт­ность, эмоциональная холодность.

Наличие совокупности перечисленных выше черт и качеств характера, как правило, свидетельствует о том, что в психологической биографии человека (начиная с младенчества) было много случаев нарушения меж­личностных отношений с близкими людьми (матерью, отцом, братьями, сестрами, другими родственниками), а также конфликтов с товарищами, друзьями, воспита­телями в детском саду, учителями в школе. Эти случаи порождали отрицательные эмоции, которые закрепля­лись в психике личности в период формирования и ста­новления. Подобное часто случается, в результате отсутствия в семье подлинной любви к ребенку, настоящей заботы о нем, понимания его специфических проблем, жестокость родителей, их холодность, несправедливость, чрезмерные и противоречивые требования.

Споры по поводу воспитания детей, секса, отношений с родственниками, бюджета, а также религиозные и политические различая могут послужить другими **возможными причинами неудач в супружеской жизни**.

# Из-за чего же бывают конфликты в семейных отношениях?

*Семь основных причин в соответствии с частотой встречаемости:*

* нарушение этики супружеских отношений (измена, рев­ность);
* биологическая несовместимость;
* неправильные взаимоотношения супругов (одного из них) с окружающими их людьми - родственниками, знако­мыми, сослуживцами и т. д.;
* несовместимость интересов и потребностей;
* различные педагогические позиции по отношению к ребенку;
* наличие личностных недостатков или отрицательных качеств у одного, а подчас и у обоих супругов;
* отсутствие взаимопонимания между родителями и детьми.

Браки оказываются неустойчивыми, если отношения супругов с родственниками становятся главной проблемой, разрушающей их жизнь. Самые серьезные конфликты возникают между супругами по поводу воспитания детей. Множество разногласий может быть связано с ролевыми конфликтами, но они в меньшей мере способствуют неустойчивости брака, чем другие проблемы. (Ролевые конфликты возникают по поводу работы жены и разделения домашнего труда. Жены часто жалуются, что их мужья мало получают в то время как мужья упрекают жен за неумелое ведение домашнего хозяйства).

По-видимому, наиболее опасны конфликты, обусловленные личностными различиями между супругами. Привычки, которые осуждает один из партнеров, например пьянство или курение, часто приводит к столкновениям. Они могут стать причиной тяжелого стресса в супружеской жизни.

***Стратегии ведения семейного спора(методические рекомендации).[[11]](#footnote-11)***

1. По-видимому, первым условием ведения культурного спора двух любящих друг друга супругов должно быть - *не добиваться победы*. Необходимо помнить - твоя победа - это поражение второго супруга, поражение лю­бимого тобой человека. А так ли уж сладко добиться победы над любимым? Гораздо ценнее и благоприятнее для семьи будет изменение цели в конфликте, в споре - не доказать свою правоту, а обсудить объективно, из-за чего возникло разногласие.

2. На второе место поставить такое - *уважение супруга*, какая бы, по вашему мнению, вина на нем не лежала. Даже в минуты, когда вас душит обида, ревность, злость, надо помнить - ведь это он (или она) еще недавно был самым дорогим для вас человеком.

3. Наконец, третье важнейшее условие мирного завер­шения семейной ссоры - *не помнить о ней*. Специалисты, изучающие психологию семейных отношений, утвержда­ют - чем скорее забывается плохое, тем благополучнее, счастливее оказывается семья. По их мнению, категори­чески запрещается упоминание о тех причинах, побудив­ших ссору, которые уже разобраны. Надо взять за прави­ло - какова бы ни была обида, нанесенная одним супругом другому, но если конфликт состоялся, отношения выяснены и наступило примирение, забыть о ней навсегда.

*Нельзя и затаивать обиду* - чем раньше вы прореагировали на нее, тем меньше успело напластоваться на нее всяких привходящих моментов, тем безболезненней окажется операция по ее ликвидации. Правда, здесь необходи­мо помнить вот о чем: вам нанесена обида, вы готовы ска­зать все, что думаете, но у второго супруга именно сегод­ня - день рождения или радостное событие на работе. Имейте в виду, в такой ситуации конфликт будет воспринят в 2-3 раза острее. А может быть, стоит как исключение эту обиду и простить.

Одним из условий благоприятного разрешения ссор и конфликтов специалисты называют и способность человека честно спросить у самого себя (а главное, честно ответить самому себе), что же на самом деле тебя волнует. И тогда выяснится, что пересоленный суп, плохо выглаженная ру­башка или позднее возвращение с рыбалки - только ни­чтожный повод для раздражения, а настоящая причина ни малейшего отношения ко второму супругу не имеет

###### 2.2 Супружеские взаимоотношения и психологическая помощь молодым супругам.

Семья и брак, как малые социальные группы, объе­динены на основе взаимных интересов, потребностей, желаний, намерении. Взаимодействие и взаимоотноше­ния супругов вытекают из необходимости координиро­вать и согласовывать разнообразные материальные и ду­ховные потребности: отдых, досуг, домашний труд и самообслуживание, уход за детьми и их воспитание. Естественно, что столь многообразная деятельность суп­ругов требует того или иного уровня взаимопонимания между ними, примерно одинаковой оценки ситуаций, возникающих в семье, в быту, понимания целей и задач семейной кооперации.

По сравнению с другими видами малых групп семья представляет собой группу особо близких людей, свя­занных родственными или кровнородственными связями, объединенных общим бюджетом, общим ведением до­машнего хозяйства. В этом отношении семья напоминает естественную «коммуну», члены которой взаимозависи­мы. Совместные действия, деятельность, совместная жизнь требуют высокой координации и кооперации, мак­симально возможного тождества индивидуальных целей и задач супружеской пары. Индивидуальные цели здесь должны полностью сливаться в групповые цели. Любое групповое действие складывается из частных вкладов лиц, составляющих ту или иную группу. То же самое происхо­дит и в браке. Эти частные вклады не только взаимодополняются, они прежде всего оцениваются каждым партнером. В свою очередь эта оценка следует из инди­видуальных представлений мужа и жены о взаимных правах и обязанностях. C одной стороны, эти представ­ления оформились под влиянием общественного мнения, которое сконцентрировано в неписаных нормах брачно-семейных отношений, представляющих обобщенные представления о взаимных обязанностях членов семьи. Нормы задают индивиду обязательное, должное поведе­ние. Например, мать и отец должны любить своих детей, заботиться о их здоровье, опекать их, давать соответст­вующее образование, отвечать за их моральное поведе­ние и т. д. Какая-то часть социальных норм, касающихся брачно-семейных отношений, закреплена в семейном праве определенными юридическими актами. Однако значительная часть социальных норм представляет собой сферу общественного мнения и психологии, регулируемой традициями, обычаями, нравами, стереотипами и стан­дартами принятого в данном обществе поведения. Многие брачно-семейные нормы настолько вошли в жизнь и поведение миллионов людей, что они считаются само со­бой разумеющимися. Это касается сексуальных взаимо­отношений между брачными партнерами, взаимная за­бота друг о друге, взаимная материально-финансовая поддержка и т. д.

**Семейная жизнь удачна, если супруги пришли к со­глашению относительно взаимных прав и обязанностей.** Каждый из супругов имеет свое определенное представление о том, какие права и обязанности должны быть у «жены», «мужа», что такое «хороший муж», что такое «хорошая хозяйка». Обязанности - это то, что ожидает, а часто и требует другой брачный партнер. Таким обра­зом, права и обязанности есть содержание брачных ро­лей, вытекающее из взаимодействия двух «Я» в такой малой группе, какой является семья.

Благодаря таким установившимся ролям семейная кооперация значительно облегчается и становится ус­пешной.

**Эффективность супружеского сотрудничеств**а и коо­перации во многом зависит от того, в какой мере между супругами существует согласие, которое основывается на одинаковой оценке различных жизненных ситуаций, на учете взаимных интересов, на понимании душевных пе­реживаний другого брачного партнера.

Достаточно сложное приспособление двух «Я» в брач­ной жизни становится возможным благодаря тому, что один из партнеров может предвидеть заранее, как поступит другой при решении многих проблем, возникаю­щих в брачной и семейной жизни. Естественно, в семье ряд обязанностей, таких, как домашний труд, самообслуживание, совместное удовлетворение потребностей, по­вторяются, поэтому ожидаемые вклады в совместную кооперацию мужа или жены становятся устойчивыми.

Как и в любой малой группе, в браке каждый из су­пругов преследует свои собственные интересы, однако он вынужден максимально учитывать интересы другого партнера. Пожалуй, учет интересов в браке наиболее максимальный по сравнению с другими видами групп. Семейный быт и домашний труд-сфера весьма раз­нообразная. Здесь и уход за детьми, их воспитание, за­купка продуктов, приготовление пищи, посещение пред­приятий бытового обслуживания, поликлиник, стирка, уборка комнат, отдых, досуг и т. д. Все это требует не­ мало времени и трудовых усилий. Не случайно сферу домашнего труда называют «второй рабочей сменой». Именно из всех этих обстоятельств у супругов образу­ется ярко выраженная потребность во взаимопомощи и сотрудничестве и прежде всего именно в сфере домаш­него труда.

**Ни в какой другой области люди не совершают столь­ко ошибок, как во взаимоотношениях с близкими людьми**: женой, собственным ребенком, матерью, отцом, ближай­шим другом. Обилие подобных ошибок характерно в пер­вую очередь для молодежи, внутренний мир которой еще недостаточно подготовлен к пониманию людей. Поэтому нужна большая подготовительная, разъяснительно-воспи­тательная работа, касающаяся проблем человеческих взаимоотношений, так как брачные отношения несут в себе все недостатки и ошибки прошлого воспитания, дур­ные привычки и склонности.

Иногда осведомленность о слабостях и недостатках друг друга в какой-то мере является достаточно опасной, если ею неосторожно пользоваться, злоупотреблять, пытаясь унизить честь и достоинство брачного партнера. По-видимому, это самое уязвимое звено в супружеских отношениях, именно на этой почве возникают взаимная неприязнь, раздражение, отчуждение друг от друга.

Таким образом, есть все основания пола­гать, что неустойчивость молодых брачных союзов очень часто кроется в области первоначального вхождения в психологический мир друг друга. К сожалению, искус­ство налаживания человеческих взаимоотношений еще не приобрело права гражданства в современной психо­логической науке. Поэтому о нем в брачно-семейных кон­сультациях и в лекционной пропаганде сами специалис­ты по проблемам брака и семьи могут сказать весьма немногое.

**Одна из задач психологии брачно-семейных отноше­ний** состоият в перестройке личнос­ти и устранении вредных отрицательных психологиче­ских факторов, а также в том, «...чтобы помочь личности самостоятельно разрешить сложную для нее ситуацию, чтобы облегчить достижение эмоциональной зрелости, которая сделает возможным самостоятельное принятие решений и ответственность за их реализацию».

Психологическая помощь семье будет состоять в том, чтобы изменить целый ряд сложившихся, закрепленных в сознании установок одного или обоих брачных парт­неров, и внушить целый ряд новых способов реагирова­ния как на жизненные ситуации, так и на другого партнера по брачному союзу. Супругам часто нужно помочь осознать природу и сущность конфликтных ситуаций, подсказать возможные способы и приемы их благопри­ятного разрешения. Конечно, есть множество реальных жизненных проблем, которые практически неразрешимы. В подобном случае задача будет состоять в том, чтобы по-новому их психологически воспринять, смягчив их не­приятные стороны.

**Одной из практических задач психологии семейно-брачных отношений** *является повышение степени психо­логической совместимости молодежи путем развития в ней черт, качеств и свойств альтруизма, эмпатии, терпи­мости, демократизма, умения поступиться своими инте­ресами.*

***Советы супругам.***

**1. Уважай себя.** Чтобы пользоваться уважением второго супруга, его родителей, своих детей, соседей (а человек не живет без контакта с другими людьми), надо прежде всего уважать себя. Самоуважение пре­дусматривает прежде всего честность, искренность, невоз­можность совершить подлость, предать или унизить другого человека. Уважающий себя человек не может поступить так, как ему не хотелось бы, чтобы поступили с ним.

**2. Уважай супруга**. Постоянно, а особенно в критиче­ских ситуациях, помни, что еще не так давно именно этот человек был самым близким для тебя, что он (она) — отец (мать) твоих детей.

**3. Никогда не оскорбляй и не унижай второго супруга наедине или тем более в присутствии детей и посторонних.** Нет в семейной жизни таких грехов и преступлений, о которых бы нельзя было сказать, не нанося личного оскорбле­ния. Воздержись от поспешных решений. Ты можешь ока­заться неправым, но произнесенные оскорбительные слова с свершат непоправимое.

**4. Не преувеличивай собственные способности и до­стоинства, не считай себя всегда и во всем правым.** Согласись, что, выбирая супруга, ты же не хотел жениться (выйти замуж) на недалеком, примитивном человеке. Как же могло случиться, что спустя какой-то срок, который он провел в общении с тобой, супруг так безнадежно изменился?

**5. Будь внимательным.** Не оценив самочувствия, на­строения второго супруга, легко совершить бестактность, допустить непростительный промах. Особенно внимательным надо быть мужчине. И потому что самочувствие и на­строение женщин более лабильно, и потому что женщина больше нуждается в этом. Новая прическа, платье, укра­шение... Только женщины знают, как ранит их равнодуш­ный, невидящий взгляд.

**6. Будь благодарным.** Не принимай сделанное вторым супругом как должное, не стоящее благодарности, даже если это входит в круг его обязанностей. Может случиться, что не оцененные и не отблагодаренные усилия перестанут совершаться. И как же меняется отношение к делу, если зна­ешь, что за него услышишь искренние слова благодарности.

**7. Научись слушать и слышать супруга, становиться на­ его место. Конечно, не всегда есть время, а чаще — же­лание тратить собственные нервные клетки на чужие переживания.** Но в том-то и дело, что эти переживания не чужие (если только желание создать семью искреннее), они вол­нуют самого близкого тебе человека. И от того, насколько ты сумеешь разделить его переживания, зависит, станет ли семья благополучной. В семейных отношениях обычные за­коны арифметики трансформируются в высшую математику чувств — неприятность, разделенная на двоих, уменьшается вдвое, радость, разделенная на двоих, увеличивается в 4 раза.

**8. Постарайся как можно быстрее и лучше узнать своего супруга.** Зная, ка­кие отрицательные черты есть у второго супруга, и их лег­че, во-первых, нейтрализовать, а во-вторых — исправить. Или прогнозировать поведение в каких-то экстремальных ситуациях.

**9. Не опускайся.** Не щеголяйте друг перед другом в нижнем белье, и в прямом, и в переносном смысле слова. Свои недостатки, если до свадьбы ты и не прятал, то, во вся­ком случае, не выставлял напоказ. Не надо выставлять их и сейчас. Наоборот, постарайся избавиться от того, что дей­ствует второму супругу на нервы.

**10. С самых первых дней семейной жизни необходимо понять, осмыслить и освоить роли жены и мужа.** В чем-то нужно ограничить себя, от чего-то привычного отказаться, чем-то не очень приятным заняться. Здесь важна психологи­ческая установка на такие изменения. Например, в необхо­димости отказаться от регулярных встреч с друзьями, от привычки проводить отпуск с удочкой можно видеть только негативное, к тому же невысоко оценивать (как само собой разумеющееся) то, что предлагается взамен утраченному — вечер вдвоем с женой, отпуск на садовом участке и т. д. По­добное отношение приведет к постоянному недовольству, возникновению в доме напряженной, гнетущей атмосферы.

**11. Знай, у каждого человека есть несколько сфер и уровней притязаний.** Человек, например, может быть одинаково средним инженером и поэтом. Но сферы и уровни притязаний в этих двух областях разные. И если критика инженерного решения его мало волнует, то замечания по поводу стихов воспринимаются болезненно. Это не значит, конечно, что стихи нельзя критиковать. Но делать это следует максимально уважительно, тактично и аргументирование. Помни — обидеть человека намного лег­че, чем заслужить потом прощение.

**12. Никогда не обобщай (это, кстати, важно не только при общении супругов, но и в отношениях с детьми) даже явные недостатки**. Надо иметь в виду: назвав мужа (ребен­ка) неряхой, а жену (дочь) — копуньей, ты закрываешь путь к совершенствованию, к устранению недостатка; поскольку такая характеристика воспринимается как оценка уже сформировавшегося порока, избавиться от которого трудно или невозможно. Надо говорить конкретно: «Опять забыл убрать за собой...» или, еще лучше: «Какой будешь молодец, если уберешь за собой...» От­рицательные общие характеристики (даже если они верны) всегда воспринимаются как оскорбления и отбрасываются личностью. Лучше оценивать *данный конкретный* поступок и при этом так, чтобы, «не загоняя человека в угол», дать понять, что веришь в его способность в следующий раз проявить себя с лучшей стороны.

**13. Никогда не оценивай поступки второго супруга без учета мотивов, побудивших его к ним.**

**14. В семейной жизни иногда лучше не знать правду, чем во что бы то ни стало пытаться установить истину.** Древние говорили: «Если не хочешь быть обманутым — не спраши­вай».

**15. Имей в виду, далеко не всегда приносит пользу от­кровенная исповедь чужому человеку.** Особенно опасно ис­кать утешение у людей, которые тебе сочувствуют, которым ты небезразличен. Их короткая реплика, понимающее поддакивание, одобряющий взгляд, казалось бы, льют бальзам на раны души. Но этот бальзам коварен и ядовит — ведь он чернит второго супруга, разрушает объективное мнение о нем, подрывает целостность семьи.

**16. Относись к увлечениям супруга с интересом и уваже­нием.** Не считай себя способным заменить супругу весь мир. Как бы он ни любил тебя, мир гораздо шире и интерес­нее. И потому не стоит разлучать супруга со старыми дру­зьями (подругами) и отучать его от прежних традиций.

**17. Позерство и безмерное хвастовство у мужчин, видимо, в крови.** Муж может прожужжать вам уши рассказом о том, на грани какого великого открытия он находится. Поддержите его, скажите, что вы всегда верили в его талант, да что там талант — в его гений! В общем, вы ничем не рискуете: во-первых, будет удовлетворено его самолюбие, во-вторых, он приготовит обед, в-третьих — как знать — может, он и в самом деле откроет нечто такое, чего до него никто не замечал? Но если вы перебьете рассказ, то наверняка испортите настроение и ему и себе, а еще хуже — подтолкнете мужа к поиску другой пары ушек, согласной выслушивать любые его бредни.

**18. Мужчина любит глазами (внешность), женщина — ушами (разговоры о внешности).** Женщина должна выяс­нить, что именно в ней больше всего привлекает мужа, и эксплуатировать эту часть тела, не забывая одновременно о возможностях совершенствования и всего остального. Нравится мужу шея — носите открытые блузки, грудь — декольтированные, ноги — сшейте халатик с единственной пуговицей под подбородком. Но не забывайте, что с по­мощью физкультуры и специально подобранных упражне­ний можно увеличить бюст и уменьшить талию, изменить в желаемом направлении форму ног и т. д. Мужчина же, ко­торый не забывает каждый день повторять жене, что она прекрасна, может чувствовать себя в полной безопасности: его не заставят мыть посуду, бегать лишний раз в магазин и отдавать всю зарплату до копейки.

**19. Как правило, женщины обожают приятные сюрпри­зы и подарки, но особенно — совершать покупки.** Посе­щение промтоварного магазина может занять воображение женщины на длительное время. Муж должен мобилизовать волю, собрать силы, но вести себя с ней в магазине так, что­бы не испортить отношения. Категорически запрещается рекомендовать купить первую попавшуюся на глаза вещь — даже если это действительно лучшее и именно то, о чем жена мечтала, такой совет она воспримет как желание поскорее разделаться с неприятной для вас процедурой, и ни за что не купит. Собрав мужество, потерпите с полчаса и только потом укажите на понравившееся изделие.

**20. Помни, женщина вообще, и твоя жена в частности, гораздо больше, чем мужчина, нуждается в теплоте — не только душевной, но и обычной, физической.**

**21. Избегай пресыщения.** У супругов, которые и год, и три, и пять постоянно вдвоем-втроем (вот если бы детей было много!) в четырех стенах, накапливается эмоциональ­но-психологическая перенасыщенность общением. Женщи­на — она и мать, и нянька, и друг, и советчик, и коллега, и сексуальный партнер... Примерно такие же обязанности и у мужа. Как здесь не сорваться! А еще — усталость психо­логическая, усталость от непрерывного партнерского диа­лога. И вот — вспышка гнева, на первый взгляд немоти­вированная. Супруги устали друг от друга! Надо отдохнуть! Но вовсе не обязательно уехать поодиночке в отпуск. К то­му же, ссоры возникают независимо от служебного графи­ка! Чтобы снять эмоциональное напряжение, вполне доста­точно одного дня, одного вечера... Охота, рыбалка, театр, посиделки у подруги...

**22. Знай, какими бы эмансипированными ни были жен­щины в наше время, их натура требует, чтобы когда-либо, в каких-нибудь ситуациях они оставались просто женщина­ми — слабыми, беззащитными, нуждающимися в опеке и поддержке сильного друга.** Очень плохо, если муж забы­вает об этом и добровольно превращается в семье еще в од­ного ребенка — безответственного и несамостоятельного, постоянно требующего к себе внимания.

**23. Запомни — сексуальные нарушения у второго суп­руга могут пройти *только* благодаря активной помощи первого.** *Только!* Конечно, при этом нужны рекомендации психолога. Но выполнение их невозможно без самого ак­тивного и заинтересованного участия первого супруга.

**24. Не забывай — одно из самых мощных средств, улуч­шающих семейную атмосферу, снимающих напряжение, инициирующих любовное общение и интимную близость,— поцелуи.** Еще в Древней Индии изобрели более 20 типов по­целуев: сжатыми, полуоткрытыми и открытыми губами, с участием одного или двух языков, различных по продолжи­тельности, силе и т. д. Современная сексология не только не выступает против изобретения древних, но и дополняет его с учетом новейших научных данных. Так, если раньше счи­талось, что поцелуи нужны прежде всего женщине, то теперь доказано — они просто необходимы и мужчине. И главное при этом не техника, а искренность.

**Глава 3. Рефлексия**

Тему совместимости и конфликтности молодых семей я выбрала для написания контрольной работы не случайно.

Совсем недавно я вышла замуж за любимого человека, с которым общалась и встречалась до этого три года. За этот период мы достаточно много узнали друг о друге, но с момента свадьбы наши отношения перешли на новый уровень. Теперь мы стали выполнять новые для себя роли: мужа и жены.

Появились новые обязанности и определенная ответственность за свою вторую половинку.

Период так называемой «притирки» друг к другу проходит не так гладко, как этого бы хотелось.

На фоне бытовых проблем, таких как распределение домашних обязанностей, семейного бюджета, дискуссии по поводу ведения домашнего хозяйства, нередко возникают конфликты, справиться с которыми не всегда получается без ссор и обид.

Изучив настоящую тему, я сделала для себя не мало выводов: чтобы сохранить и укрепить бражный союз необходимо идти на уступки, уважать и учитывать мнение супруга, иной раз, отодвигая на второй план свое собственное «Я».

Используя советы психологов, перечисленные в моей работе (Уважай себя, уважай супруга, будь благодарным, будь внимательным и т.д.) мы медленно, но верно учимся уступать друг другу и приходим к определенным компромиссам.

Несмотря на небольшой опыт семейной жизни, теперь я могу подвести небольшие итоги применения на практике методов психологической помощи супругам.

Я очень хорошо поняла, чтобы быть счастливой необходимо научиться видеть сильные стороны своего партнера, ценить и уважать его за то, что у него получается хорошо и что он делает для тебя и для семьи.

Каждый день у человека происходят как успехи, так и какие-то неудачи. И если мы будем концентрировать мысли на «неудачах», тогда семейная жизнь превратится в ад.

Нужно научиться не замечать плохие стороны своей половинки, а также стараться отрицательное превратить в положительное. Не ругать по пустякам, всегда поддерживать и предлагать свою помощь, будь то моральная или физическая поддержка.

Нужно научиться не просто воспринимать человека, который рядом с тобой, как нечто должное, само собой разумеющееся, необходимо научиться видеть и замечать каждую мелочь, каждый на первый взгляд незначительный поступок, который твой любимый делает для тебя. И действительно, следуя данному правилу, начинаешь смотреть на своего супруга другими глазами, снова и снова влюбляешься в него.

Кроме того, теперь я знаю, что быт способен укреплять любовь, а не разрушать ее.

И самое главное придерживаться простых правил: решением домашних обязанностей нужно заниматься не по одному, а вместе с супругом, чтобы даже не всегда приятные дела служили нам очередной ступенькой к укреплению семьи. Например, если муж пошел за закупками, я в это время делаю дома уборку. А потом мы вместе разбираем купленное им, обсуждаем, что ещё необходимо, он рассказывает, как добыл что-то вкусненькое, я восхищаюсь, как это у него получается так всё здорово купить (на самом деле так и есть, он замечательно делает закупки для семьи, все учитывает, покупает и необходимое, и вкусненькое). Приготовлением пищи, мы по возможности теперь всегда занимаемся вместе, при этом весело болтаем, смеемся и обсуждаем то, что произошло у каждого из нас в течение дня. Таким образом, мы больше времени проводим вместе, а также у нас отпала необходимость распределять обязанности, раньше из-за которых постоянно происходили конфликты!

Изучение темы совместимости и конфликтности в семье помогло мне многое осознать, и понять, как важно создавать такую обстановку в отношениях с супругом, чтобы не возникало даже мысли о ссоре.

Конечно не бывает семей, в которых все гладко, а впрочем, было бы и не интересно жить в таком союзе, в котором не о чем поспорить и подискутировать. Самое главное не превращать эти споры в бесконечную череду скандалов.

И не стоит забывать об основных правилах семейной жизни: уважать, любить, ценить и быть терпимыми друг к другу, тогда совместная жизнь будет приносить только положительные эмоции.

Ведь именно любящая семья способна сделать каждого человека по настоящему счастливым!!!

**Список используемой литературы**

1. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512с. (Серия «Кафедра психологии»).

2. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с.

3. Под ред. Селяевой Е.Г. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования, М.: Издательский центр «Академия», 2002. , 420 стр.

4. Олифирович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. — СПб.: Речь, 2006. — 360 с.

5. Ковалев С.В. Учеб. пособ. Психология современной семьи.– М.: Просвещение, ред. 2000г.

6. Международная компьютерная сеть INTERNET и ее информационные ресурсы

1. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005., 5-6 стр. [↑](#footnote-ref-1)
2. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000., 12 стр. [↑](#footnote-ref-2)
3. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005., 9 стр. [↑](#footnote-ref-3)
4. Под ред. Е.Г. Селяевой психология семейных отношений с основами семейного консультирования, М.: Издательский центр «Академия», 2002. , 10 стр. [↑](#footnote-ref-4)
5. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005., 11, 12, 13 стр. [↑](#footnote-ref-5)
6. Олифирович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. — СПб.: Речь, 2006, стр. 7. [↑](#footnote-ref-6)
7. Олифирович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. — СПб.: Речь, 2006, стр. 13 [↑](#footnote-ref-7)
8. Олифирович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. — СПб.: Речь, 2006, стр. 13,14. [↑](#footnote-ref-8)
9. Олифирович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. — СПб.: Речь, 2006, стр. 15 [↑](#footnote-ref-9)
10. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005., 20 стр. [↑](#footnote-ref-10)
11. Ковалев С.В. Учеб. пособ. Психология современной семьи.– М.: Просвещение, ред. 2000г., 150 стр. [↑](#footnote-ref-11)