**Содержание**

Введение 3

Глава 1. Определение и функции семьи 4

1.1. Факторы обуславливающие семейное нарушение 6

Глава 2. Семейные конфликты и их характеристика 9

2.1. Характеристика семейных конфликтов 9

2.2. Причины конфликтов 12

Глава 3. Методы коррекции семейных отношений 19

Заключение 23

Список используемой литературы 24

**Введение**

*Только те семейные и общественные отношения и могут быть крепки, которые вытекают из внутреннего убеждения и оправдываются добровольным, разумным согласием всех в них участвующих.*

Н. А. Добролюбов

Семья – это основанное на браке или кровном родстве объединение людей, связанных общностью быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью.

Бытом многих семей правят сейчас три докультуры: психологическая неграмотность – незнание женской и мужской психологии, азов эмоционального общения в семье; половое невежество – незнание законов человеческой сексуальности, разладов мужской и женской половой природы и способов их смягчения; воспитательная неграмотность – незнание коренных отличий детской психологии от взрослой, неумение воспитывать детей в ключе их психологии и в духе нынешнего образа жизни.

Эти три невежества чрезвычайно усложняют жизнь большинства семей, особенно молодых, тогда как знания могут очень помочь им. Впрочем, одних знаний здесь явно не хватает. Знания не нить Ариадны, которая сама выводит из лабиринта. Это скорее компас, который показывает на полюс счастья, а дойдём мы до него или нет – зависит от наших усилий, от того, сумеем мы или не сумеем отыскать свою дорогу к этому полюсу, дорогу, которая отвечает неповторимому складу наших характеров, чувств, отношений.

Семья попала сейчас в океан бедствий. Взрыв разводов и одиночества, лавина несчастий и недобрых нравов – ещё никогда в истории человечества не было такого острого семейного кризиса. Кризис этот рождён и небывалыми противоречиями жизни и тем, что мы из рук вон плохо разрешаем их.

Данная курсовая работа посвящена изучению основных причин возникновения семейных конфликтов. Предметом – причины семейного конфликта, а объектом изучения является сам конфликт.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка используемой литературы.

**Глава 1. Определение и функции семьи**

По определению Соловьева Н.Я., семья “малая социальная группа общества, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т.е. отношениями между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами и другими родственниками живущими вместе и ведущими одно хозяйство”. Не надо говорить какую роль играет семья в жизни отдельной личности и общества в целом её значение велико. Остановимся на важнейших интегральных характеристиках семьи. Ими являются её функции структура и динамика.

**Функции семьи.** Это сферы жизнедеятельности семьи непосредственно связанные с удовлетворением определенных её потребностей её членов. Охарактеризуем личностное и общественное значение важнейших функций семь в обществе.

1. *воспитательная функция* состоит в удовлетворении индивидуальных потребностей в отцовстве, материнстве, в воспитании детей и самореализации в детях. По отношению к обществу эта функция, реализуемая семьей, обеспечивает социализацию подрастающего поколения;
2. *хозяйственная функция* заключается в удовлетворении материальных потребностей семьи. В этом смысле семья обеспечивает восстановление затраченных при физическом труде сил;
3. *эмоциональная функция* реализуется в удовлетворении потребностей семьи в симпатии, уважении, признании, эмоциональной поддержке, психологической защите. Эта функция обеспечивает эмоциональную стабилизацию членов общества, содействует сохранению их психического здоровья;
4. *функция духовного общения* – эта функция проявляется в удовлетворении потребностей в совместном проведении досуга, взаимном духовном обогащении и играет важную роль в духовном развитии членов общества;
5. *функция первичного социального контроля* обеспечивает выполнение социальных норм членами семьи, в особенности теми, кто не обладает в достаточной степени способностью строить своё поведении в полном соответствии с социальными нормами. Это касается пожилых людей, детей и тех членов семьи, которые страдают каким- либо физическим недугом;
6. *сексуально-эротическая функция* реализуется в сексуально эротических потребностях членов семьи, семья в этом смысле осуществляет регулирование сексуально эротической направленности поведения членов семьи, а также обеспечивает биологическое воспроизводство общества.

В современной семье значительно возросло значение таких функций, как эмоциональная, функция духовного общения, сексуально-эротическая и воспитательная. Брак рассматривается в наше время как союз, основанный на эмоциональных связях больше чем на хозяйственно материальных.

Следует обратить внимание на нарушения функций семьи, которые затрудняют или препятствует выполнению семьей её функций, и представляют одну из особенностей её жизнедеятельности. Перечислим основные факторы, способствующие нарушению реализации функций семьи:

* личностные особенности членов семьи (характер, темперамент, ценностные ориентации и т.п.);
* взаимоотношения между членами семьи, а также уровень сплоченности и взаимопонимания в семье;
* определенные условия жизни семьи.

Например, рассмотрим факторы, способствующие нарушению реализации воспитательной функции семьи. К таким факторам могут быть отнесены:

* неполный состав семьи;
* недостаточный уровень знаний и навыков родителей по воспитанию детей;
* негативность отношений между родителями;
* конфликтность семьи (не только по вопросам воспитания но и по иным вопросам касающимся воспитания семьи);
* вмешательство со стороны родственников в воспитании детей.

**Структура семьи.** Позволяет определить, каким образом распределены обязанности и права между её членами, кто осуществляет руководство, а кто исполнение. С точки зрения структуры можно выделить такие семьи, в которых руководство и организация всех её функций сосредоточены в руках одного её члена семьи (централизованный, авторитарный стиль), семья, где все члены семьи принимают участи в решении тех или иных проблем (демократическая система отношений).

Наиболее распространенная возрастная структура семей в нашем обществе – это семья, включающая мужа, жену, детей и кого-нибудь из старшего поколения (бабушку, дедушку).

Семья чаще всего ориентирована на равноправное распределение прав и обязанностей, а так же на равное участие в решении всех семейных проблем.

Нарушения структуры семьи – это такие особенности её структуры, которые препятствуют выполнению её функций. Это может быть неравномерное распределение хозяйственно бытовых обязанностей между супругами, т.к. мешает удовлетворению потребности одного из супругов в становлении физических сил, в удовлетворении духовных потребностей. Ещё одной из причин является семейный конфликт.

**Динамика семьи.** Структура и функции семьи изменяются на различных этапах жизнедеятельности семьи. Существуют несколько периодизаций жизненного цикла семьи на основе наличия или отсутствия детей в семье, а также их возраста.

*Зарождение семьи* (с момента заключения брака до появления первого ребенка). Важнейшие задачи, решаемые на этом этапе:

* психологическая адаптация супругов к условиям семейной жизни и психологическим особенностям друг друга;
* приобретение жилья и совместного имущества;
* формирование отношений с родственниками;

Сложный процесс формирования внутрисемейных и вне семейных отношений, сближения привычек, представлений, ценностей на данном этапе протекает весьма интенсивно и напряженно. Косвенное отражение всех этих трудностей – количество и причины разводов.

*Рождение и воспитание детей* это косвенный этап жизненного цикла – сложившаяся зрелая семья, включающая в свой состав несовершеннолетних детей. В жизни семьи это время наибольшей хозяйственно-бытовой активности и активного преобразования функции духовного общения и эмоциональной функции. Перед супругами возникает задача сохранения эмоционально-духовной общности в новых условиях, отличающихся от тех, в которых создавалась семья. Формирование взаимоотношений происходило в сфере досуга, развлечений. В условиях же загруженности обоих супругов бытовыми и профессиональными обязанностями духовно–эмоциональная общность гораздо в большей мере проявляется в стремлении помочь друг другу, взаимном сочувствии и эмоциональной поддержке. Особо значима на этом этапе воспитательная функция. Обеспечение физического и духовного развития детей ощущается членами семьи как наиболее важная задача в этот период.

На этом этапе возникают различные проблемы и нарушения. Основными источниками нарушения жизнедеятельности семьи являются:

* перегрузка одного из супругов или обоих, перенапряжение их физических и морально-нравственных сил;
* необходимость перестройки эмоционально духовных отношений.

Именно на этом этапе особо часто наблюдаются различные появления эмоционального остывания, супружеские измены, сексуальные дисгармонии и разводы по причине "разочарования в характере" и любви к другому человеку. Основные нарушения здесь связаны воспитательными трудностями.

*Завершение жизнедеятельности семьи*. Этот период включает в себя следующие моменты:

* окончание выполнения семьёй воспитательной функции;
* начало трудовой деятельности детей;
* начало самостоятельной семейной жизни детей;
* забота старшего поколения о подрастающем.

Все эти процессы обуславливают качественное содержание жизни семьи. Особенно очевидны сдвиги в повседневной жизни, связанные с особенностями возврата. Постепенное ослабление физических сил увеличивает роль восстановительных функций быта, отдых приобретает важное значение. С ухудшением состояния здоровья проблемы, связанные с ним, выходят на первый план. Члены семь приобретают активное участие в домашнем труде и уходе за детьми, появляются новые роли "бабушек и дедушек", особенно в первые годы жизни внуков. Часть проблем, с которыми сталкиваются дети на первых этапах своей второй семейной жизни перекладывается на старшее поколение.

Завершение основного жизненного цикла, трудовой деятельности, выход на пенсию, сужение круга общения и возможностей заостряет потребность у старшего поколения в признании со стороны детей. Особо заметную роль на этом этапе играет чувство своей необходимости, значимости для детей и близких.

**1.1. Факторы обуславливающие семейное нарушение**

А теперь рассмотрим основные моменты, характерные для возникновения и проявления семейного конфликта. Все трудности, с которыми сталкивается семья можно разделить по длительности и силе их действия:

* сверхсильные раздражители. Например, смерть одного из членов социального статуса. Болезнь близкого и т.п.
* длительные (хронические раздражители). К таким трудностям относятся, например физическая и психическая нагрузка в быту, на производстве, трудности в связи с решением жилищных проблем, длительный и устойчивый конфликт между членами семьи;
* трудности, связанные с резкой сменой образа жизни семьи. Это психические трудности, которые возникают на границе смены этапов жизненного цикла, о которых говорилось выше. Такие переходы сопровождаются резким изменением образа жизни;
* трудности, связанные с их суммированием и наложением друг на друга. Например, необходимость практического решения проблемы в начале второго этапа, то есть после появления в семье первого ребенка, завершения образования, освоения профессии, ухода за ребенком, первичного обзаведение имуществом, решения семейной проблемы.

По источнику возникновения семейные проблемы разделяют на три типа:

* связанные с этапами жизни семьи, то есть трудности первичные, которые переживаются всеми семьями в более или менее острой форме;
* адаптация друг к другу, формирование отношений с родственниками на первом этапе;
* проблемы воспитания и ухода за ребенком, ведение трудоемкого домашнего хозяйства на втором.

Эти трудности в определенные моменты жизни семьи приводят к кризисам. Первый кризис возможен в конце первого года совместной жизни. Второй между третьим и седьмым годами. Третий между семнадцатью и двадцатью пятью годами.

Трудности, обусловленные неблагоприятными вариантами жизненного цикла - это, те которые возникают при отсутствии в семье одного из её членов (супругов, детей). Причинами могут быть развод, длительная разлука супругов, наличие внебрачного ребёнка.

Ситуационные нарушения – это трудности, относительно краткие по длительности, которые создают угрозу функционированию семьи (серьёзные заболевания членов семьи, крупные имущественные потери). Особую роль при этом играет фактор внезапности (неподготовленность членов семьи к тому или иному событию), исключительности, ощущение беспомощности (неуверенность в том, что семья может обеспечить безопасное будущее).

Самое главное последствие всех этих нарушений – это неблагоприятное влияние на психическое здоровье индивидов, которое в последствии только усугубляет нежизнеспособность семьи, состояние неудовлетворенности, нервно психического напряжения и тормозит развитие личности.

Любая семья стремится противодействовать и предотвратить неблагоприятные последствия. Иногда трудности оказывают мобилизирующее и интегрирующее воздействия, а иногда ослабляют, усиливают противоречие. Такая неодинаковая устойчивость семей по отношению к трудностям объясняется по-разному.

Чаще всего рассматривают механизм решения проблем в отношении семей, умеющих делать это (опознать их, осознать, выдвинуть наиболее подходящее решение).

Также выделяют группы семей, которые легко приспосабливаются к неблагоприятным условиям. Способствует этому гибкость взаимоотношений, не слишком жесткая и не слишком "расплывчатая" степень четкости в формулировке ролевых ожиданий, сплоченности семьи, открытость в восприятии окружающего мира. Действительно, способность разрешать трудности зависит от умения членов семьи осознавать и решать проблему, но при этом не учитывается характер проблем. Однако, решение семейной проблемы – это самоограничение каждого из её членов, снижения уровня потребления и ограничение потребностей, взятие на себя большой физической и психологической нагрузки. А эти проблемы не ограничиваются лишь механизмом решения проблемы. Здесь надо учитывать то, что семья реагирует на трудности как единая система. Это касается первого подхода, гибкость и открытость также благоприятствуют решению семейных проблем.

Ещё один взгляд на проблему устойчивости семьи по отношению к разным трудностям связан с понятием латентного нарушения функционирования семьи. Латентное нарушение – это такое, которое в нормальных условиях практически не оказывает сколько-нибудь значительного негативного воздействия на её жизнь. Однако, при попадании семьи в экстремальные условия, оно играет важную роль, определяя неспособность семьи противостоять таким условиям. Как в обычных условиях, так и в условиях небольших нарушений, члены семьи общаются, испытывая разнообразные чувства друг к другу, выполняют роли, несут на себе определенные обязательства.

В семьях, где латентных нарушений мало, мобилизация семьи для преодоления трудностей, усиление её сплоченности, активизация совместных действий возможна. В такой ситуации эти семьи начинают функционировать лучше, а те, у которых латентные нарушения многочисленнее начинают функционировать хуже. Благодаря рассмотрению латентных нарушений, трудности выступают не просто как фактор, нарушающий жизнедеятельность семьи, а позволяет обнаружить слабые места в той или иной семье

**Глава 2. Семейные конфликты и их характеристика**

**2.1. Характеристика семейных конфликтов**

В психологии под конфликтом понимается обоюдное отрицательное психическое состояние двух или более людей, характеризующееся враждебностью, негативизмом в отношениях, вызванное несовместимостью их взглядов, интересов или потребностей. Конфликты бывают открытые или скрытые. Открытые конфликты принимают форму ссоры, скандала, драки и т. д. Скрытые же конфликты не имеют яркого внешнего проявления, это внутреннее недовольство, но их влияние на супружеские отношения не менее ощутимо, чем открытых. Особенности конфликтов в семье выражаются в том, что психическое состояние супругов может перейти в стрессовое, искажающее психику человека; обостряются отрицательные переживания в духовном мире человека, может наступить состояние опустошённости, при котором всё кажется безразличным.

Конфликт вызывается какой-то сложной для супругов проблемой. Конфликты специфичны для разных стадий развития семьи. Наиболее существенна роль конфликта в период формирования семьи, когда супруги только начинают приспосабливаться друг к другу. Именно на этом этапе важно определить способы и пути решения конфликтных ситуаций. На первом этапе развития семьи, когда закладывается система ценностей и формируется семейная микрокультура, важную роль играет функция досуга. С рождением ребёнка появляются новые проблемы, требующие разрешения, особое значение приобретает хозяйственно-бытовая и воспитательная функция. На этапе взросления детей, выхода супругов на пенсию отношения в семье меняются, и конфликт имеет другую почву.

Существует зависимость между конфликтом и личностями конфликтующих. Так, есть люди, которые испытывают положительные эмоции при конфликте. Некоторые же переживают их очень болезненно, поскольку не переносят любую психическую напряжённость. Определённые черты характера человека (злость, вспыльчивость, капризность, обидчивость и т.д.) могут обострять возникающие разногласия, усугублять неприязненность в отношениях. Вот почему важно воспитывать в себе с юных лет те качества, которые могут способствовать умению налаживать отношения с людьми. Можно с уверенностью сказать, что если супруги по каким-то причинам не сумели найти верный, адекватный способ решения своих проблем, то конфликт, даже естественный и закономерный для данной стадии жизненного цикла семьи, оказывается непреодолимым.

Конфликты могут быть легкоразрешимыми и трудноразрешимыми. Во-первых, причина может быть легко установлена и устранена. В трудноразрешимых конфликтах даже при выявлении причины их нелегко ликвидировать, поэтому отношения между супругами остаются напряжёнными. Однако причину, испортившую отношения, нужно постараться устранить как можно скорее.

Возникновение ссор, которые никогда не проходят бесследно, - одно из губительных последствий адаптации любви. Говорят: милые бранятся, только тешатся. Но это не так. Всякая ссора необратима, то есть накладывает какой-то отпечаток на дальнейшие отношения. Но как часто ссоры основываются на пустяках!

Чаще всего неосознаваемой причиной ссоры является отрицательная психологическая установка. В состоянии эмоциональной усталости человек часто становится придирчивым, несдержанным. Лучше сразу понять причину срыва и тут же это понимание продемонстрировать: "Я понимаю, ты сегодня устал и поэтому так придирчив…" - такое проявление доброжелательности обычно помогает виновному одуматься. Если же другому вовремя не удаётся сдержаться, ссора нарастает, как снежный ком.

Часто конфликты возникают из-за того, что супруги не поняли друг друга, потому что не выразили своего отношения к делу достаточно ясно. Чтобы поссориться используется всё: и как чистят зубы, и как держат ложку, и какое у другого увлечение. Для этого нужна только соответствующая установка. И если взята установка на «войну» в доме, то ссора неизбежна. И нет большей обиды, чем та, которая нанесена близким человеком. Он может «ударить» больно, потому что знает, куда надо бить, чтобы причинить боль. Обида – тяжелейшее переживание. Хотя здесь есть и такой аспект: необоснованная и чрезмерная обидчивость некоторых. Психологи обращают внимание вот на что. Обида может вызвать агрессию, которая включает все иммунные механизмы, начинающие работать вхолостую. Любой же гормон, который не использован организмом, превращается для него в яд, а значит, ослабляет человека. Если постоянно думать о своих обидах, организм будет подвергаться опасным перегрузкам. Для того чтобы освобождаться от этих болезненных явлений психики, нужно заниматься самовоспитанием мысли. Преодолеть излишнюю обидчивость – значит найти пути к более гибкому межличностному общению.

Возникновение конфликтов связано со стремлением людей удовлетворять те или иные потребности или создать условия для их удовлетворения без учёта интересов другого супруга или члена семьи.

Выбор средств взаимодействия конфликтующими супругами зависит от уровня культуры, типа темперамента, особенностей характера, степени психолого-педагогической готовности к семейной жизни, возраста и т. п.

В зависимости от средств, выбираемых супругами для разрешения конфликта, он может выполнять как разрушительную, так и созидательную роль. К средствам, разрушающим семейные отношения, относятся оскорбления, унижение человеческого достоинства, стремление проучить, обидеть, свалить вину за возникший конфликт друг на друга. В итоге исчезает взаимное уважение, супружеское взаимодействие становится неприятной обязанностью. Во втором случае, когда конфликт выполняет созидательную роль, супруги стремятся выбирать средства, способствующие выяснению причин конфликтов, ищут их, прежде всего, в своих действиях и поступках, выражают взаимную готовность изменить сложившиеся взаимоотношения.

Сам дух семьи, характер отношений в ней, общий стиль и тон супружества принято называть семейной атмосферой. В сущности, она является основным источником радости или неприятностей, ощущения полноты супружества или его неполноценности. Семейная атмосфера складывается из многих элементов, главный из которых – нравственное здоровье семьи, тесно связанное с жизнью общества. Можно сказать, что нравственная семейная атмосфера устойчива в такой мере, в какой социальна семья и в какой искренни и честны супруги в своих взаимоотношениях. Причём нравственное сознание семьи и супругов постоянно возрастает, если здесь не провозглашают принципов, а ими руководствуются, не говорят о том, как надо вести себя, а просто живут по законам совести и чести, не рассуждают о морали, а живут в соответствии с ней. Такая атмосфера оптимистична, пронизана высокой нравственностью, уверенностью в будущем.

Семейная атмосфера – это психологический климат семьи. Она включает в себя духовную жизнь родителей и детей, единство их интересов, увлечений, переживаний. В этом случае психологи говорят о духовном единстве семьи, когда каждый стремиться понять других, разделить их заботы, помочь. Духовное единство сплачивает семью в коллектив, помогает созданию общего стиля и тона жизни.

Каждый в семье реально может утвердить себя в глазах близких, завоевать уважение, доверие, получить одобрение, выразить себя именно в сфере быта и свободного времени. Культура свободного времени очень влияет на атмосферу в семье. Если свободное время планируется для самосозидания и роста духовных потребностей, оно даёт самую разнообразную гамму положительных впечатлений.

Духовная же близость создаётся на основе психологической совместимости супругов, родителей и детей в системе межличностных отношений, что имеет регулирующее значение для стиля и тона супружеских отношений.

Совместимость – значит близость, похожесть или такая разница, когда характеры, взгляды, привычки не враждебны, а дополняют друг друга. Именно от такой многословной совместимости – эмоциональной, духовной, моральной, сексуальной – зависит судьба брака: чем полнее эта совместимость, чем больше у мужа и жены близких сторон, тем лучше им друг с другом, чем меньше – тем тускнее их жизнь.

Слово "совместимость" родилось в биологии и медицине. Чтобы ткань, которую пересаживают в другой организм, прижилась (оказалась совместимой), ей нужно почти близнецовое родство с этим организмом. Для психологической совместимости важно не родство, а сходство, душевные "общие знаменатели": достаточно, чтобы люди хотя бы в чём-то главном дополняли друг друга или были похожи друг на друга, как похожи берёзы разных пород, как похожи рифмующиеся слова. То есть надо, чтобы разные свойства людей не враждовали, а уживались между собой.

Такое уживание исключительно важно для семейной жизни, потому что полюбить можно разных людей, а сохранить любовь (или влечение) – только к совместимому человеку. И чем индивидуальнее люди, чем глубже их своеобразие, тем больше граней совместимости нужно их психологии, подсознанию.

Наилучшая совместимость – это, видимо, сплав похожести и полярности, и она стоит на трёх китах: на родстве душ, то есть похожести душевного отношения к жизни; на душевной близости – близости интересов, взглядов, идеалов; на противоположности нервного склада. Лучше всего совмещаются люди, у которых близок душевно-духовный мир и полярный темпераменты (например, холерик и флегматик или сангвиник).

Любовь – стихийная сила, она приходит и уходит сама. Совместимость – чаще плод наших страданий, дитя нашей воли и чувств, сознания и поведения. Создавать её приходится обычно каждый день, без перерывов: ведь люди всё время меняются – взрослеют, стареют, у них растут дети, делаются другими уклад жизни, привычки, характеры, взгляды, пристрастия, и ко всем этим переменам надо всё время приноравливаться, приспосабливать свою душу и поведение.

При этом не стоит удаляться в крайность и думать, что хорошие отношения у мужа и жены могут быть только при полной, всесторонней совместимости. Часто людей связывают далеко не все нити, но они терпимо относятся к не очень приятным для них чёрточкам в другом человеке, уважают его право на самостоятельность. Кстати говоря, и эта терпимость к неизбежным недостаткам близкого человека, и уважение к его самостоятельности входят в число главных опор совместимости.

Полная, всесторонняя совместимость вообще бывает очень редко. Куда чаще встречается неполная совместимость, не всесторонняя, но разносторонняя, и её обычно хватает для хороших отношений, если только бережно относиться к ним.

Лучше всего совместимость создаётся, когда ей помогает любовь. Любящие как бы обмениваются частицами своих "я", перенимают друг от друга какие-то чёрточки, свойства душ. Обмениваются не всегда лучшим в себе, а часто тем, что у одного ярче и что кажется другому притягательным.

Обмен частицами своего "я", психологическое обобщение друг друга – топливо любви, которое поддерживает её огонь. Если этого топлива нет, любовь чаще всего гаснет.

Сплав этой общности и разности и создаёт всю непростую мозаику супружеских отношений. С одной стороны, самим психологическим глубинам человека – личности нужно, чтобы у него было как можно больше общих интересов с близким человеком, чтобы у них "рифмовалось" как можно больше сторон души. С другой стороны, чем развитее человек, тем он своеобразнее во вкусах, пристрастиях, привычках, взглядах. Сама психология человека – индивидуальности делает невозможным, чтобы у людей совпадали все интересы или хотя бы основные стороны характера. Между полюсами этого противоречия и балансирует у каждой пары сплав похожести и непохожести.

Совместимость – это или тяготение к тому, что нравится в человеке, или "мирное сосуществование" с тем, что кажется нейтральным или не очень приятным. Несовместимость – неуживание с тем, что не нравится, царапает, ощущается как неприятное. Совместимость с достоинством человека часто несёт в себе вкрапления несовместимости с его недостатками, вернее, с тем, что кажется недостатками. Причём главное здесь – именно «кажется» - не то, что есть на самом деле, а то, что видится, ощущается, кажется хорошей чёрточкой или плохой.

У одних людей между совместимостью и несовместимостью идёт острая вражда, и цепь их отношений рвётся на звенья притяжений и отталкиваний. У других – чаще у тех, кто терпимее и у кого недостатки слабее – совместимость перевешивает и уколы несовместимости ранят меньше, не очень затмевают хорошие отношения.

Эти отношения дают больше радостей, если люди ведут себя как бы по законам двойной оптики: не дают себе привыкать к хорошим сторонам близкого человека и стараются так строить жизнь, чтобы эти хорошие стороны не тускнели; чужие недостатки стараются терпеть и прощать, свои – сдерживать и строить жизнь так, чтобы они поменьше вылезали наружу.

Старания эти невероятно трудны, они отнимают массу душевных сил, но дают взамен такие потоки радостей, такие заряды энергии, которые намного превосходят нервные траты.

Если такие старания слабы, люди поворачиваются друг к другу слабыми сторонами и нити их влечений начинают слабеть и лопаются одна за другой. На основе этого и возникает конфликт.

Поэтому следует заботиться о каждом элементе семейной атмосферы, иначе неизбежно в ней появляется противоречия, конфликты, несоответствия и возникает неприятная эмоциональная напряжённость. Именно семья создаёт высокую ценность, быть может самую прекрасную, – радость. И поэтому семейная атмосфера должна быть по существу своему оптимистичной, построенной на положительных эмоциях и переживаниях.

Чаще всего семейные конфликты возникают у семей с напряжённой и конфликтной атмосферой.

Напряжённая атмосфера характерна для противоречивых типов семей, в которых супруги с одинаковыми или противоположными недостатками: муж и жена – ленивы; или один трудолюбив, а другой лентяй; или кто-то неряшлив, кто-то чистоплотен. Здесь постоянно сталкиваются разные характеры и разные установки. Если любят, супруги терпят недостатки друг друга, хотя это даётся и не просто.

Конфликтная атмосфера характерна для неблагополучной семьи и супругов, эмоционально и рационально несовместимых. В таких семьях настроения пессимистичны (супруги не могут расстаться из-за детей или по иной причине и потеряли надежду на лучшую жизнь) или аффектны (скандалы, ненависть друг к другу).

**2.2. Причины конфликтов**

В семье случаются разногласия, и это естественно. Ведь для совместной жизни объединяются мужчина и женщина с индивидуальными психическими различиями, неодинаковым жизненным опытом, разными взглядами на мир, интересами; позже в орбиту семейных отношений включены взрослые и дети – представители трёх поколений. И по самым различным вопросам, начиная с того, где провести выходной или отпуск, и кончая тем, в какой вуз поступать сыну или дочери, могут быть противоречивые мнения.

Неизбежны проблемы на работе, неудовлетворённость друг другом, поведение детей, отношением друзей. Жизнь не бывает без трудностей, она каждого испытывает на выдержку и стойкость. Легко любить, когда всё хорошо, а как сохранить чувство, когда плохо в семье или на работе и, кажется, не видно конца неприятностям. Возможна депрессия, усталость, что, конечно, скажется и на супружеских чувствах. Вот почему важно научиться правильно вести себя в сложных ситуациях, быть выдержанным в отношениях с людьми. В такие периоды и проверяется жизнеспособность брака, сила чувств супругов и умение сообща преодолевать трудности.

Конфликт, как правило, порождается не одной, а комплексом причин, среди которых весьма условно можно выделить основную. По основной причине, т. е. по ведущему мотиву, можно выделить следующие группы семейных конфликтов, возникающих в результате:

* стремления одного или обоих супругов реализовать в браке прежде всего личные потребности (развитая направленность «на себя», т. е. эгоизм);
* сильно развитых материальных потребностей у одного или обоих супругов;
* неудовлетворённой потребности в самоутверждении;
* наличия у одного или обоих супругов завышенной самооценки;
* несовпадения представлений супругов о содержании ролей мужа, жены, отца, матери, главы семьи;
* неумения супругов общаться друг с другом, с родственниками, друзьями и знакомыми, коллегами по работе;
* неумения супругов разобраться в причинах, вызывающих нежелательное поведение одного из них, в результате чего возникает взаимное непонимание; нежелание одного из супругов участвовать в ведении домашнего хозяйства;
* нежелания одного из супругов заниматься воспитанием детей или несовпадения взглядов на методы их воспитания;
* разницы в типах темперамента супругов и неумении учитывать тип темперамента в процессе взаимодействия.

Одна из наиболее распространённых причин семейных конфликтов – эгоистичность одного или обоих супругов. Эгоист, прежде всего, думает о своих потребностях, заботится о себе, не считается с потребностями и интересами близких людей. Эгоизм в семье и есть главный враг счастливого супружества. Вообще, нет порока страшнее, чем эгоизм, достоинства он превращает в недостатки. Так, соединение эгоизма с трудолюбием порождает психологию хапуги, со смелостью - лихачество, авантюризм. Даже способности и ум эгоиста подчинены одной цели – карьеризму, самовосхищению, оправданию своих ошибок. Ещё страшнее эгоизм воздействует на недостатки: он превращает их в пороки. Эгоизм и лень – уже паразитизм, эгоизм и ложь – подлость, эгоизм и трусость – предательство и т. д. Эгоизм одного из супругов делает несчастными обоих.

Эгоизм обоих супругов порождает мещанство. В этом случае они вначале конфликтуют, а затем претерпеваются друг к другу, прощают пороки и недостатки и объединяются во имя того, чтобы удовлетворить свои примитивные потребительские запросы. Они заражаются целым рядом страстей, в числе которых: страсть к накопительству; стремление к престижу; самореклама; самодовольство; жизнь по принципу: Мой дом – моя крепость.

В мещанской семье нет ничего прочного и настоящего, кроме выгоды. Выгода – её бог и точка опоры.

Мещанская семья среда для дальнейшего расцвета эгоизма в каждом из супругов. И уже по одному этому мещанство – главный враг любви! Нельзя допустить, чтобы высочайшая радость на земле гибла из-за самовлюблённости, жадности, зависти, корысти одного или обоих супругов.

Другая общая причина семейных бед – неуступчивость супругов. Она – главное препятствие к взаимопониманию, согласию, семейной гармонии.

Уступать должны оба супруга. Но первым уступить должен тот, кто мудрее, сильнее, кто понимает, что нежелание и неумение уступать – путь, ведущий к ссорам и нередко – к разводам.

Очень важно научиться такту и выдержке, умению убедительно и аргументировано излагать свою точку зрения. Если же убедить супруга не удаётся, лучше прекратить спор. Самое главное – не превратить семейные споры в ссоры, дискуссии – в скандалы и выяснения отношений. Супругам надо научиться взаимодействовать с родителями и родственниками, а важнее - научиться уважать друг друга.

Семейное согласие строится постепенно на взаимопонимании и собственном самосовершенствовании. Если кого-либо из супругов не устраивают привычки, потребности и установки другого, надо, чтобы и другой это осознал и понял, что необходима перемена. Исправить положение можно в том случае, если этого хотят оба супруга. Скандалы, ультиматумы, брань, даже физическое насилие не побуждают к лучшему поведению, не помогают, а только мешают виновному исправить свои ошибки или избавиться от недостатков. Повысить культуру быта, культуру отношений – это значит и повысить требовательность супруга к самому себе.

Стремясь помочь любимому человеку избавиться то недостатков, нельзя занимать позиции судьи. Важно и самому определить свою долю вины в неправильном поведении любимого человека.

Можно сказать, что умение решать семейные конфликты – это прежде всего умение сделать шаг навстречу другому, способность изменить свои взгляды, позиции. К сожалению, вариант, когда оба супруга наделены этой способностью, встречается достаточно редко, гораздо чаще ею обладает лишь один из них. На нём-то, этом "уступающем" супруге, фактически и держится семья, он становится её цементирующим началом.

Первый шаг навстречу важен не только во время принятия важных семейных решений, когда мнения супругов не совпадают, когда в семье возникает конфликтная ситуация. На первых порах семейной жизни, в период приспособления, точнее, обучения жизни вдвоём, супругов сплошь и рядом подстерегают мелкие, незначительные ошибки, которые обычно приводят к столь же мелким конфликтам. Однако, если их вовремя не погасить, эти мелкие конфликты могут основательно попортить нервы обоим супругам.

Ссору нужно анатомировать и отношения стоит выяснять. Однако в таких выяснениях нужно соблюдать одно правило: каждый говорит только о своих ошибках. Но нельзя превращать жизнь в сплошное выяснение отношений, иначе из тихой пристани семья превратится в театр военных действий. Если недовольств накопилось очень много и слишком много претензий друг к другу, рекомендуется проводить "очищающие игры" или ролевой тренинг.

Есть только один способ разрешения семейных проблем, конфликтных ситуаций, избавления от обиды – это общение супругов, умение разговаривать друг с другом и слышать друг друга. За затяжным, неразрешённым конфликтом, ссорой, как правило, скрывается неумение общаться.

Американский психолог Дж. Готтман, специально изучавший процесс семейного общения, выявил интересные закономерности общения супругов в конфликтных семьях. Прежде всего, для этих семей характерна излишняя скованность общения. Члены их как бы бояться сказать своё слово, выразить свои переживания, чувства. Конфликтные семьи оказались более "молчаливыми", чем бесконфликтные, в них супруги реже обмениваются новой информацией, избегают лишних разговоров, очевидно боясь, как бы ненароком не вспыхнула ссора. В конфликтных семьях супруги практически не говорят "мы", они предпочитают говорить только "я". А это свидетельствует об изолированности супругов, об эмоциональной разобщённости, о том, что чувство "мы" в этой семье не сформировалось. И, наконец, проблемные, вечно ссорящиеся конфликтные семьи – это семьи, в которых общение происходит в виде монолога. Всё это напоминает разговор глухих, каждый говорит своё, самое важное, наболевшее, но никто его не слышит – в ответ звучит такой же монолог.

Под умением общаться мы подразумеваем не только, что следует, а что не следует говорить, но и как следует, а как не следует говорить.

По данным психологов, изучающих проблемы общения, два человека в процессе непосредственного общения передают при помощи слов только 7 % всей сообщаемой информации. Остальные 93 % передаются: через интонацию голоса и жесты, которыми сопровождается разговор, - 38 %, через выражение лица – 55 %.

Ещё один источник трудностей в общении, подстерегающий супругов, особенно в конфликтных ситуациях, – неумение выражать и проявлять свои чувства и переживания.

У каждого человека есть определённое представление о себе, о своих возможностях, которое складывается на протяжении всей жизни. В детстве – на основе оценки, даваемой ребёнку близкими, в последующие годы – окружающими людьми и результате самоанализа. В психологии оценку человеком своих возможностей, качеств и его представление о своём месте среди людей называют самооценкой. Она может быть завышенной, заниженной или адекватной. Самооценка влияет на характер взаимоотношений человека с окружающими людьми и выбор средств самоутверждения.

Отношение человека к себе находит выражение во всём его облике. Человек с заниженной самооценкой, как правило, стеснителен, нерешителен, с опаской включается в деятельность. Он оценивает свои возможности и успехи ниже их реального состояния. У людей с заниженной самооценкой достаточно развита способность к самокритике.

Человек с завышенной самооценкой пренебрежительно и неодобрительно относится к людям. Он переоценивает свои реальные возможности и успехи. Такой человек оценивает себя выше, чем его оценивают взаимодействующие с ним люди.

Человек с адекватной самооценкой точно знает, на что он способен, и берётся за дело тогда, когда уверен в успехе.

При всём разнообразии проблем семья, испытывающая боль, всегда характеризуется: низкой самооценкой, ненаправленными, спутанными, неясными, в значительной степени нереалистичными и нечестными коммуникациями; ригидными, инертными, стереотипными, негуманными, не направленными на помощь другим и чрезмерно ограничивающими жизнь правилами поведения; социальными связями, либо обеспечивающими покой в семье, либо наполненными страхом и угрозой.

Неблагополучные семьи порождают неблагополучных людей с низкой самооценкой, что толкает их на преступление, оборачивается душевными болезнями, алкоголизмом, наркоманией, нищетой и другими социальными проблемами.

Причиной раздоров в семье может быть зависть к материальному обеспечению. Чаще у людей с эгоистической направленностью чрезмерно развиты материальные потребности. Разумеется, человек должен быть материально обеспечен. Но материальные потребности могут быть столь значительными, что зарплаты на их удовлетворение не хватит. Одни ищут дополнительную работу. Стараясь заработать побольше денег. Другие «добывают» деньги преступным путём – берут взятки, занимаются вымогательством, спекулируют, воруют, участвуют в грабежах. Третьи, не найдя способа «добыть» деньги, мучаются, страдают, чувствуют себя несчастными и завидуют тем, кто «умеет жить». У этих людей часто бывает плохое настроение, вызванное сильными отрицательными переживаниями. В итоге – неизбежные семейные ссоры.

Люди с нормально развитыми материальными потребностями живут по средствам и стремятся свои потребности привести в соответствие с возможностями удовлетворения их.

Большую роль в возникновении семейных конфликтов играет незнание индивидуально-психологических различий людей, знание же их позволяет понять их поведение, помогает правильно выбрать средства общения с ними.

Типы темперамента нельзя делить на «хорошие» и «плохие». Людей с «чистыми» типами темперамента не бывает. Под влиянием условий жизни и воспитания темперамент подвергается изменениям. Поведение человека того или иного типа темперамента можно в определённой мере корректировать. В зависимости от обстановки холерик может сорваться, накричать, но может и сдержаться. Оскорбляющий жену и близких людей у себя дома, холерик воздержится от подобного поведения по отношению к начальнику, если знает, что это может для него плохо кончиться. Необходимо научиться различать особенности поведения, вызванного типом темперамента и неумением (или нежеланием) сдерживать себя. Кроме того, на поведение человека влияет и состояние его нервной системы, и состояние здоровья. Нервное заболевание может стать причиной несдержанности, эмоциональной вспышки. И флегматика, если очень постараться, можно вывести из себя.

Если оба – холерики, то можно ожидать состояния повышенной конфликтности в семье. Если оба – флегматики, то, скорее всего, конфликтных ситуаций будет мало. Если один из супругов холерик, а другой – флегматик, то вспыльчивость и нетерпеливость натолкается на выдержку, спокойное и ровное поведение другого. В этой ситуации холерик, подогреваемый ответным действием, успокоится и ссора может не возникнуть. Разумеется, отрицательное проявление того или иного темперамента должны корректироваться самовоспитанием.

Частой причиной, а по данным социологов стоят на первом месте, конфликтов между супругами являются дети.

Родился новый человек. До его рождения будущие родители вряд ли задумывались над тем, какой нелёгкий путь предстоит им пройти вместе, какие испытания выдержать.

А испытания эти очень серьёзные. За первыми минутами умиления и восторга начинается кропотливая работа: бессонные ночи, ежедневные кормления, купания, стирка, глажка. Молодые люди, ещё не насладившиеся обществом друг друга, обнаруживают, что маленький человечек переключил всё их внимание на себя, заполнил собой всю их жизнь. Им некогда даже посидеть рядышком, беззаботно поболтать или пообщаться с друзьями. Для них закрыты дискотеки и кинотеатры, поездки за город – ребёнок приковал их к себе.

Супругам приходится изменять весь строй уже сложившихся внутри семьи отношений, привычек, весь созданный ими уклад жизни. Помимо прежних ролей супругов. Они принимают на себя новые роли матери и отца. На несколько лет в семье складывается такая ситуация, когда новый член семьи фактически «диктует» своим родителям условия семейной жизни. Подобная перестройка не всегда проходит гладко. Более того, трудности этого периода иной раз приводят к таким конфликтам, которые могут на долгие годы исказить, искалечить весь строй душевных, психологических отношений между супругами.

Постоянно возникающие конфликты могут негативно сказаться не только на супружеских отношениях, но и на нравственном, психическом развитии ребёнка. Ведь психика малыша, его душевный склад, восприятие и отношение к окружающему миру, другим людям и себе самому формируются под влиянием той атмосферы, которая царит в родном доме. Эмоциональный настрой, доминирующий во взаимоотношениях супругов, имеет здесь немаловажное значение. Проходит совсем немного времени, и постоянно ссорящиеся молодые папы и мамы начинают удивляться, откуда у их малыша появились не очень приятные свойства и качества: драчливость, жадность, капризность, чрезмерная застенчивость, лживость, возникновение которых в свою очередь ведёт к серьёзному осложнению и без того натянутых отношений.

Как же избежать конфликтов, связанных с детьми? Путь только один: перестроить свои отношения так, чтобы на первое место вышли задачи, связанные с воспитанием ребёнка, уходом за ним. Тогда малыш станет настоящим центром супружеских отношений, а не помехой.

Психологи знают: воспитание детей – это поле битвы, на котором выясняются фактически не педагогические проблемы, а супружеские отношения, взаимные обиды. Хотя большинство людей убеждены в том, что их личные заботы – это одно, а трудности воспитания – совсем другое. Многие даже наивно полагают, что не будь их дети такими «сложными», то и супружеские отношения складывались бы у них значительно ровнее, легче. Увы, они принимают причину за следствие.

Родительская любовь обогащает супружескую. Любовь к детям бескорыстна по своей сути, помогает взрослым избавиться от неизбежных на первых порах эгоистичных установок. Опыт родительской любви формирует такие качества, как терпимость, внимательность к людям, тактичность, деликатность, а потому совершенствуют сами супружеские отношения, делает их тоньше, глубже. Можно сказать, что дети – своеобразная школа воспитания родителей. Ведь новые заботы и хлопоты заставляют действовать иначе, чем в начале супружеской жизни, появляются дополнительные права и обязанности, меняются взгляды и отношения. Каждый из супругов при рождении ребёнка обнаруживает в себе и в другом и новые положительные качества, и неожиданные способности, и конечно же, некоторые слабости, жизненную неопытность, которые теперь нужно преодолевать самому и помогать другому избавиться от них. Преодоление трудностей, связанных с воспитанием детей и собственным совершенствованием, поднимает супругов на качественно новый уровень их духовного развития, совершенствует их внутренний мир. В преодолении трудностей и своих слабостей люди становятся лучше, а это обогащает их.

Дети – это и новое качество супружеских отношений. Раньше была любовь друг к другу – теперь она дополняется совместной любовью к ребёнку и в порядке обратной связи – любовью детей к родителям.

Воспитание детей – это прежде всего самовоспитание родителей. С появлением ребёнка возникает необходимость многое знать и уметь, развивать свои силы и способности, чтобы соответствовать идеалу отца и матери. Ведь ребёнок постоянно наблюдает поведение старших, вначале подражает ему, а, повзрослев, сознательно избирает идеалом родителей или… не избирает. Поэтому нельзя в семье казаться хорошим, а нужно таковым быть на самом деле.

Нормальные воспитательные отношения складываются при взаимной удовлетворённости супругов, их соответствии друг другу во всех видах внутрисемейных отношений. Особое положительное значение для воспитания детей имеют доверительные отношения в семье, а также социально-психологическая готовность супругов к браку, включая усвоение элементарных норм и правил человеческого общения, принятия взаимных обязательств по отношению друг к другу, соответствующих их семейным роля: супруга, супруги, отца, матери и т. п.

Частыми причинами аномалий в воспитании детей являются систематические нарушения супругами этики внутрисемейных отношений, отсутствие взаимного доверия, внимания и заботы, уважения, психологической поддержки и защиты. Нередко причиной такого рода аномалий является неоднозначность понимания супругами семейных ролей, завышенные требования, предъявляемые супругами друг к другу. Но самыми, пожалуй, существенными факторами, отрицательно сказывающимися на воспитании детей, является несовместимость нравственных позиций супругов, рассогласование их точек зрения на честь, мораль, совесть, долг, обязанности перед семьёй, меру ответственности за состояние дел в семье.

Основными путями и способами практического устранения отрицательного влияние перечисленных факторов на воспитание детей являются достижение взаимопонимания и гармонизации личных взаимоотношений супругов.

Семейное счастье зависит от обоих супругов. Если один идёт на встречу другому, а тот уклоняется от примирения, то супруги могут разминуться раз, другой… А затем может наступить окончательный разрыв. Семейное счастье – это постоянный творческий труд каждого из супругов, напряжённая ежедневная деятельность.

Социологи изучали конфликтные семьи и семьи на грани развода. Самым серьёзным для судьбы брака является нарушение (или разрушение) духовно-нравственной связи, главного в супружестве. Многие функции в таких семьях нарушаются, претерпевают значительные изменения психологические установки супругов на сохранение брака. Жизненные планы распадаются. Нарушение физической близости выражается в том, что супруги перестают удовлетворять друг друга как сексуальные партнёры, функция деторождения прекращается. Экономическая сторона брачно-семейных отношений также изменяется. В ведении домашнего хозяйства появляется разобщённость: муж и жена начинают «обслуживать» каждый сам себя, наблюдается самостоятельность в финансировании. Если какой-либо из процессов, характерных для дезорганизации семьи, задерживается или прекращается, разложение семьи не будет окончательным.

Не может быть счастлив супруг, пытающийся своё счастье построить на несчастье другого супруга. Только совместный поиск путей создания счастливой семьи может привести к успеху.

**Глава 3. Методы коррекции семейных отношений**

Попытаемся охарактеризовать основные виды психотерапевтических техник, наиболее широко применяемых в семейной психотерапии. В нашем случае методика (техника)- это типовая совокупность действий, с помощью которых психотерапевт решает определенную психотерапевтическую задачу. Выделяют следующие типы методик:

*Указания***–** это высказывания психотерапевта о необходимости определенных действий. При этом конкретно и прямо указывается на то, что нужно сделать, чтобы добиться выздоровления, решения проблемы, разрешения конфликта в той или иной семье. Директивы делятся на прямые и парадоксальные. В основе этого деления лежит разница в способе воздействия на поведение членов семьи. В случае парадоксальной директивы истинная её цель противоположна провозглашаемой. Психотерапевт требует поступить определенным образом, рассчитывая, что члены их семей поступят как раз наоборот.

*Изучение семьи****.*** В основе любой директивы лежит психологический расчет, учитывающий огромный набор фактов. Внимание, уделяемое семье в целом и отдельным ее участникам, в процессе изучения может оказывать позитивное воздействие.

*Воздействие примером*. В ходе семейной психотерапии неожиданно возникает значительное число разнообразных проблем, ситуаций, положений. Члены семьи реагируют на них, комментируют, ищут выход из ситуации. При этом "выплывают" проблемные для них аспекты взаимоотношений. Психотерапевт же обязан выхватить из потока событий эти моменты, обратить на них внимание членов семьи и показать, как можно их решить.

*Семейная дискуссия.* В этом случае речь идет об обсуждении членами семьи широкого круга проблем, касающихся их жизни, а также способов решения различных семейных вопросов. Дискуссия преследует многочисленные цели:

1. коррекция представлений о различных аспектах семейных взаимоотношений. В ходе дискуссии пациенты начинают сомневаться в правильности и незыблемости своих убеждений, которые раньше представлялись им единственно возможными и очевидными;

2. обучение членов семьи методам дискуссии. Приведем некоторые правила ведения дискуссии:

* "цель дискуссии не доказать свою правоту, а совместно найти истину";
* "дискуссия – не соревнование и не способ выявления того, кто умней";
* "цель дискуссии – не прийти к соглашению, а найти истину";
* "прежде, чем возражать, подумай, в чем все-таки прав тот, кому готовишься возразить, попробуй развить то, в чем прав другой";

3. обучение членов семьи объективности. При этом не малую роль играет коррекция семейных взаимоотношений, препятствующих формированию адекватного представления членов семьи по тому или иному вопросу.

При коррекции особое значение приобретает интерес членов семьи к семейной дискуссии.

Особенно важно при управлении семейной дискуссией искусство психотерапевта. Предложим основные приемы, используемые терапевтом для ведения этой процедуры:

* молчание;
* обучение с помощью опросов;
* повторение (резюмирование);
* обобщение;
* наблюдение за эмоциональным состоянием членов семьи и т.д.

*Обусловленное обобщение.* Сюда относятся методические приемы, заключающиеся в том, что в обычные семейные отношения вводится новый элемент. Цель такого введения – дать возможность членам семьи осуществить коррекцию нарушений в данном отношении. Один из приемов – обмен записками. Для улучшения коммуникации и взаимной эмпатии между супругами используется цветовая сигнализация. Каждый цвет обозначает определенные чувства. Один из супругов обращается к партнеру с различными вопросами, а тот – предъявляет тот цвет, который соответствует чувству, испытываемому в данной ситуации. Нередко в качестве нового элемента вводятся новые правила. Техника включает набор правил поведения, которые вступают в силу, когда супруги испытывают потребность в агрессии:

* спор может проводить только после предварительного обучения и согласия обеих сторон; выяснять отношения следует как можно быстрее после возникновения конфликтной ситуации;
* начинающий спор должен ясно представлять цель, к которой стремится;
* все стороны должны быть активными в споре;
* спор должен касаться только предмета спора, не переходить на личности;
* применение аргументов, болезненных для одного из участников спора (указание на психические болезни, физические уродства, сексуальные неудачи и т.п.) запрещено.

Всеми этими правилами члены семьи должны овладеть на специальных занятиях и затем включать в свои повседневные отношения.

*Формирование умений и навыков.* Особенность методик данной группы в том, что перед пациентами ставится определенная задача, ему сообщается об умениях или навыках, которые он должен сформировать. Сообщается так же критерий, с помощью которого он может судить, в какой мере ему это удалось.

*Проигрывание семейных ролей.* Эти методики включают проигрывание ролей в различного рода играх, символизирующих семейные отношения (например, игра в "звериную семью", в которой участвуют папа-кот и мама-кошка), "обмен ролями" (игры, в которых родители и дети меняются местами или супруги между собой), "живые скульптуры" (члены семьи изображают различные аспекты своих взаимоотношений).

**Предупреждение конфликтов между супругами.**

В этом пункте приведу некоторые соображения, для профилактики семейных конфликтов.

Эти советы делятся на советы для жен и для мужей. А прежде оговорюсь, что эти советы в основном направлены на молодых супругов, а не на семьи со стажем. Советы для семей со стажем, а также для других семей приводились ранее.

**Для молодых жен**

Многие огорчения и даже страдания в семейной жизни связаны с тем, что муж не соответствует выращенному в душе идеалу. В согласии с установившимися представлениями, большинство женщин ценят в мужчине надежность, умение принять решение в трудной ситуации, самостоятельность. Эти прекрасные качества можно усилить в любом мужчине. Однако, в той семье, где жена пытается все решения принимать сама это осуществить труднее. Напрашивается вывод принимать решение единолично нецелесообразно, перспективнее побуждать мужа к решениям.

Не стесняйтесь своей слабости, если вы боитесь темноты, не можете носить тяжелые сумки или вбивать гвозди. Зато, если муж вбил гвоздь, то праздник должен быть на всю округу. Мужественность развивается быстрее, если мужчина чаще выступает как защита и опора слабой женщины. Умение поощрять проявление способностей любимого определяет и деловую карьеру мужчины, которая во многом зависит от расположенности жены обнаруживать неустанный интерес и соучастие в его профессиональных делах. Он должен быть уверен, что найдет в жене не только заинтересованного слушателя, но и друга, который, прежде всего, попытается понять и разделить его позицию, встать на его оборону независимо от объективных обстоятельств. Содействие женщины в поддержании чувства собственного достоинства у всех членов семьи в значительной степени определяет её собственную жизнестойкость и самочувствие. Чрезвычайно украшает женщину такт и церемонность. Даже если ей хочется сказать "да", то ей не следует торопиться

Основные жизненные ценности формируются в родительской семье. Образ, идеал любимой женщины во многом навеян воспоминаниями молодого человека об образе моей матери. И если жена хочет понять какие качества особенно ценит в ней муж полезно внимательной любовно изучать мать и бабушку мужа. То, что многие мужчины выбирают себе жену, основываясь на том, насколько она похожа на мать – факт надежно установленный. Поэтому, зная о свойствах матери мужа можно, в какой-то степени предсказать качество которые определяют выбор этого мужчины. Не удивительно, что понимание женских качеств, которые он ценит в матери поможет жене понять и развить те качества своего характера, которые особенно ценит муж. Отсюда становится понятной пагубность противопоставления себе свекрови и стремление поссорить с нею мужа. Это нарушает идеальный образ жены, вносит глубокий разлад в его душевную жизнь и разрушает его психическое здоровье. Мать может ревновать сына к жене, учитывая это не надо ни в коем случае учитывать возраст свекрови. Например, желательно выбирать ей подарки как женщине, а не как пожилому человеку. Если хотите сохранить мир в семье, не вмешивайтесь в ссоры мужа со свекровью, так как подобное вторжение обидит ее какой бы не была ваша позиция. Лучше просто выражать растерянность и озабоченность.

**Для молодых мужей**

Для молодых мужей, говоря о причинах непонимания в семье, прежде всего надо помнить о различной доминантности мужчин и женщин. Как показали исследования, среди мужчин чаще встречаются лица с левым доминантным полушарием. Непонимание поведения женщин мужчины убеждены, что женская логика – это отсутствие всякой логики. Однако это в большей степени логика чувств и отношений. Женщины интуитивно считают главным достоинством мужчины ум, логику и надежность. Мужчины так же интуитивно больше всего очаровываются внешней красотой женщин, – поэтому говорят, что мужчины и женщины любят по-разному. Мужчины глазами, а женщины ушами. Женщине необходимо подтверждение любви ежедневно, иначе она станет думать и говорить, что ее давно разлюбили. Любовь интуитивна по своей сущности, неудивительно, что сексуальность нарушается тем больше, чем больше контроль и управление над ней. Потребность в любви у женщины значительно сильнее, чем у мужчины. Это связано с ролью матери. Лишенная любви женщина быстрее становится деспотичной, так как не имеет возможности раскрыться как женщина.

Поэтому, заметив в поведении жены подобный трюк нужно, прежде всего подумать о том, что удовлетворена ли ее потребность в любви.

Неудовлетворенная женщина может заменить мужа как объект нежной привязанности маленьким сыном. Это приводит к слишком раннему развитию у него чувственности, что похищает часть его будущей мужественности.

Как показывают результаты исследований, в жизни многих мужчин, центр тяжести их интересов приходится на служебные дела, а у женщин, особенно в определенном возрасте, доминируют проблемы семейных отношений. Отсюда понятно, что при утрате новизны в отношениях у женщин раньше, чем у мужчин может возникнуть неудовлетворенность семейным общением и скука начинает активно разъедать интимные отношения. В подобной ситуации мужчине следует преодолеть лень и организовать нестандартные ситуации, что поможет ему и жене повернутся друг к другу новыми гранями своего характера.

Что же такое удачный комплемент? Это не штамп, а проявление доброжелательного внимания, человеку нужно говорить то, что больше всего поддержит его в данной ситуации. Делая комплимент помните, что в каждом человеке есть хорошее. Выделяя и подчеркивая это хорошее, не поскупимся на похвалу – в этом и состоит искусство комплимента, его положительная роль, он закрепляет лучшее в человеке фиксируя это лучшее.

Помните, что любовь нельзя воскресить, а тем более пробудить упреками и призывами.

Любовь держится на человеческих достоинствах, ее не укрепить постоянным подчеркиванием недостатков. Можно воскресить радостным (исступленно восторженным) настроением.

Если мужчины более склонны к любви в периоды тревог и опасностей, то женщины в спокойной и располагающий обстановке.

Если любовь ослабевает, то следует искать новые способы вознаграждения и поощрений, так как старые постепенно снижают свою ценность – к ним привыкают.

**Список используемой литературы**

1. Они жили долго и счастливо… Книга о тайнах создания семейного очага. – Ростов-на-Дону: Издательство "Феникс", 1995.
2. Ковалёв С. В. Психология современной семьи. – М.: Просвещение, 1988.
3. Сатир В. Как строить себя и свою семью: - М.: Педагогика – Пресс, 1992.
4. Кочетов А. И. Начало семейной жизни/ А. И. Кочетов Мужчина и женщина: отношения полов/ А. А. Логинов. – Мн.: Полымя, 1989.
5. Популярная психология для родителей/Под ред. А. А. Бодалева. – М.: Педагогика, 1989.
6. Шуман С. Г., Шуман В. П. Семейные конфликты: причины, пути устранения. – Брест: Лаборатория «Практической психологии и педагогики», 1992.
7. Супружеская жизнь: гармония и конфликты/ Состав А. А. Богданович. – М.: Профиздат – 1990.
8. Бородкин Ф. М., Коряк Н. М. Внимание: конфликт. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1989.
9. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии/Под ред. А. А. Крылова. – Л.: Изд. Ленинградского университета, 1990.
10. Психология личности: тесты, опросники, методики/Авт. сост. Н. В. Киршева и . В. Рябчикова. – М.: Геликон, 1995.
11. Рогов Е. А. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: Владос, 1995.
12. С. С. Харин, О. Г. Ксенда. Диагностика эмоциональных взаимоотношений педагогов и детей. – Мн.: 1995.
13. Л. Д. Столяренко. Основы психологии. – Ростов-на-Дону. Издательство "Феникс", 1996.
14. Немов Р. С. Психология: В 3-х кн. Кн. 2, 3 – М.: Просвещение, Владос, 1995.
15. А. Кроник, Е. Кроник. В главных ролях: Вы, мы, он, ты, я. – М.: Мысль, 1989.
16. Джампольски Дж. Д. Любовь побеждает страх. – М.: Профиздат, 1991.
17. Арокс Констанция. Развод: крах или новая жизнь? – М.: «Мирт», 1995.
18. Элементы практической психологии”; Р.М. Грановская; Санкт-Петербург, Издательство “Свет” 1997
19. Социальная психология в образовании. Н.И. Шевандрин; Москва издательство "Владос" 1995 г
20. Психология подросткового и юношеского возраста. Филип Райс Санкт-Петербург, издательство ”Питер” 2000 г