**Моя семья!**

Семья для многих является важнейшей вещью на земле. Тёплый домашний очаг — место, в котором супруги жаждут найти покой и умиротворение. Но иногда вместо позитива и спокойствия семейная жизнь приносит лишь взаимное разочарование и злость. Почему большинство пар испытывает столько проблем при совместной жизни? Какова причина такого большого количества разводов и несчастных браков в современном обществе? Что нужно делать, чтобы создать счастливую семью? Для начала давайте разберёмся, что же такое семья. Что такое семья?

Семья — это группа людей, связанных родственными или брачными узами, живущих по одной крышей, ведущих общее хозяйство и имеющих общий бюджет. Основой семьи обычно служат супруги и их дети. Однако нередко молодые люди живут совместно с родителями одного из партнёров. Каждый из членов семьи имеет свои обязанности, которые он должен выполнять ради всеобщего блага. То, какой будет семья, определяется довольно широким набором факторов. На это влияет как образованность супругов, так и их культурный уровень. Также огромное значение имеет умение партнёров понимать друг друга, находить совместные решения в конфликтных ситуациях, проявлять заботу и терпение.

**Некоторые причины несчастливого брака.**

Многие жалуются на то, что партнёр, с которым они создали семью, не оправдывает их ожиданий. Оказывается, что девочка, страдавшая всё своё детство из-за того, что её отец был злым, эгоистичным алкоголиком, вышла замуж за такого же негодяя. Почему так случилось? Психология семейной жизни утверждает, что основа подобных отношений закладывается ещё в детские годы. Именно отношения между родителями создают у ребёнка образ того, каким должен быть брак. Вот и получается, что подсознательно человек ищет партнёра, похожего на одного из своих родителей, продолжая бесконечный цикл одних и тех же ошибок. Ведь дети таких людей создадут свою семью, опираясь на опыт родителей, продолжая негативные традиции своих предков. Ещё одна проблема заключается в том, что нередко люди пытаются создать семью, не узнав друг друга как следует. Ими движет страсть или неожиданная беременность. Но большинство подобных семей распадается в первый же год совместной жизни. Семейная психология учит, что прежде, чем переводить отношения на столь серьёзный уровень, нужно как следует узнать партнёра, принять его таким как есть.

**Любовь в семье.**

Изначально при выборе партнёра люди руководствуются сексуальной привлекательностью человека, его внешними качествами. Сладкие речи романтиков о божественной природе их чувств в большинстве случаев — жалкая попытка приукрасить суровую действительность. Лишь после того, как между людьми образуется прочная эмоциональная связь и они как следует узнают внутренний мир друг друга, возникает любовь. Все говорят, что семья строится на любви, но почему же тогда так много людей страдает от нехватки теплоты и взаимопонимания? Дело в том, что редко человека любят просто за то, что он есть, принимая все его достоинства и недостатки. Обычно любовь выдаётся как поощрение за хорошие поступки, с угрозами лишить ее, если партнёр не будет соответствовать какому-то идеальному образцу. Основы семейной психологии — любить своего партнёра со всеми его качествами, плохими и хорошими. Вместо того чтобы постоянно грызть супруга за его недостатки, лучше сосредоточиться на достоинствах, как можно чаще выражая свою симпатию и заботу.

**Разрешение конфликтов.**

Ещё одна проблема семейной жизни — неправильное разрешение конфликтных ситуаций. Зачастую серьёзные конфликты или противоречия в семье решаются в пользу одного из супругов или не решаются вовсе. Такое положение дел приводит к накоплению взаимного недовольства и неудовлетворённости друг другом. Семейная психология рекомендует вместе разрешать спорные или конфликтные ситуации, прислушиваться к супругу, уважать его или её мнение. Таким образом у вас появится навык совместной работы, вы научитесь взаимоуважению и переведёте свои отношения на новый уровень.

**Семейное консультирование.**

Если проблемы в семье не получается решить своими силами, но есть причины для сохранения брака, то хорошим подспорьем может оказаться поход к семейному психологу. Сторонний человек сможет более объективно оценить реальное положение вещей, чем разгневанные супруги. Если вы решились-таки обратиться к специалисту, то будьте честны с ним, лишь тогда его помощь будет иметь шанс на успех. Лучше обращаться к квалифицированному психологу, остерегайтесь сомнительных докторов, практикующих антинаучные, подозрительные методы. Если у вас есть знакомая чета, которым уже помогал подобный специалист, выслушайте их отзывы и, если они положительные, обратитесь к тому же человеку.

**Климат в семейных отношениях.**

Семья — сложная система взаимоотношений между супругами, родителями, детьми, другими родственниками. В совокупности эти отношения составляют микроклимат семьи, который непосредственно влияет на эмоциональное самочувствие всех ее членов, через призму которого воспринимается весь остальной мир и свое место в нем. В зависимости от того, как ведут себя с ребенком взрослые, какие чувства и отношения проявляются со стороны близких людей, малыш воспринимает мир притягательным или отталкивающим, доброжелательным или угрожающим. В результате у него возникает доверие или недоверие к миру.

Психологический климат семьи можно определить как совокупность психологических установок, настроения, отношений между родителями и детьми. В качестве показателей состояния психологического климата семьи выделяются следующие: степень эмоционального комфорта, уровень тревожности, степень взаимного понимания, уважения, поддержки, помощи, сопереживания и взаимовлияния; место проведения досуга (в семье или вне ее), открытость семьи во взаимоотношениях с ближайшим окружением.
Д.В. Винникотт выделяет две категории психологического климата: благоприятный и неблагоприятный. Благоприятный психологический климат в семье определяется следующими особенностями внутрисемейных отношений: взаимопонимание и устойчивость, сплочённость, положительное эмоциональное состояние, нравственные семейные ценности. Важное влияние на психологический климат семьи оказывает культура общения супругов между собой и с детьми, совместное семейно-бытовое самообслуживание семьи, создание семейной субкультуры. Стабилизация эмоциональных отношений зависит от равноправности её членов, индивидуальных потребностей, которые удовлетворяет брак и семейная жизнь в целом.

Благоприятная домашняя обстановка положительно сказывается на отношениях с друзьями, одноклассниками, формирует у ребёнка чувство коллективизма. Неблагоприятный же психологический климат в семье определяется в том случае, когда в одной или нескольких сферах семейных взаимоотношений существуют хронические трудности и конфликты; члены семьи испытывают постоянную тревожность, эмоциональный дискомфорт; в отношениях господствует отчуждение. При этом дети отличаются конфликтностью и в других сферах общения — в школе, неформальных объединениях, а впоследствии и в трудовых коллективах.

Необходимо отметить, что одним из факторов формирования психологического климата семьи является характер. Устойчивость, стабильность черт характера дает нам возможность предположить, как человек будет вести себя в определенной ситуации, его реакции на житейские трудности и т.п.

Другой важный фактор психологического климата в семье — супружеская совместимость, которая является одним из наиболее сложных феноменов семейно-брачных отношений людей. Степень этой совместимости определяет не только ее психологический климат, но и стабильность семьи, ее социальную эффективность в плане выполнения важнейшей функции — репродуктивной и воспитательной, а также психотерапевтической.

Особенность родительско-детских отношений  в семье состоит в том, что они отличаются особой эмоциональной значимостью, как для ребенка, так и для родителей, следовательно, формируют определенный психологический климат в семье. Важнейшими проявлениями родительского отношения являются нежность, забота, чувствительность к потребностям ребенка, надежность, обеспечение безопасности, предсказуемость, последовательность.

**В.М. Соколов выделяет следующие типы психологического климата в семье:**

1) устойчивый отрицательный психологический климат семьи является противоположностью положительного климата. Обычно данный вид психологического климата свидетельствует о проблемах внутри семьи. Негативный климат характеризуется отсутствием преданности семьи со стороны супругов, низкой степенью взаимной поддержки, недостаточной заботой о благе каждого ее члена. При отрицательном психологическом климате семьи можно наблюдать негативное отношение между супругами, в том числе к детям, раздражительность, подозрительность, такой семье постоянно вспыхивают мелкие ссоры, которые зачастую вырастают в крупные затяжные конфликты;

2) неустойчивый, переменный психологический климат в семье проявляется в недостаточно доброжелательном отношении супругов друг к другу. Часто атрибутами переменного психологического климата являются и мелкие ссоры, невнимательное отношение друг к другу, «формальные» или «дежурные» улыбки, шутки и даже смех.

3) неопределенный психологический климат, проявляется в семьях, где супруги, частично разочарованные в совместном проживании, испытывающие некоторое напряжение. Это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций – психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту в положительных [эмоциях](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25AD%25D0%25BC%25D0%25BE%25D1%2586%25D0%25B8%25D0%25B8&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNG6FrOp8aZaHdi3zeDMtJc1DWxXVw). Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным;

4) устойчивый положительный психологический климат. В семье с благоприятным психологическим климатом каждый ее член относится к остальным с [любовью](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D1%258E%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258C&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEhcUBOMd95TlD5CP3xYtp78QHplQ), уважением и доверием, к родителям — еще и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи.

Характер семейной атмосферы определяется, прежде всего, тем, как члены семьи общаются друг с другом. Есть дружные семьи, в которых никто не остается в стороне, где нет тех, кто подавляет инициативу и активность других. Родители здесь уважают и поддерживают друг друга — не очерняют друг друга в глазах ребенка, не подрывают авторитет. Семья, таким образом, превращается в мир, в котором отражается вся жизнь и где все трудности преодолеваются с помощью всех членов семьи.

Конечно, климат в семье может меняться. Многое меняется по мере того, как дети подрастают. Как в природе меняется погода, так меняется и семейная атмосфера — один день может быть ясным и солнечным, а другой — пасмурным, иногда может разразиться и гроза. Существование определенного климата, характерного для той или иной семьи, составляет то главное, что в большей мере определяет эмоциональное, социальное и другие виды развития ребенка.