**Семейная психология**

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? Разобраться в этих вопросах поможет семейная психология. Этот раздел психологии изучает построение гармоничных и глубоких отношений между членами ячейки общества. 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? О ком думает твой мужчина? 85% мужчин имеют кого-то на стороне! 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. Психология семейной жизни. 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.

Самостоятельное решение проблем — если вы не хотите выносить сор из избы, привлекая посторонних в свои отношения, то возникнет необходимость самостоятельно разгрести психологический мусор, накопленный годами совместной жизни. Для этого и существует семейная психология. Семья рассматривается в этой науке со всех сторон, созданы сотни разнообразных методик по укреплению брачных уз. Некоторые из них перечислены выше. Немало тяжёлых периодов ожидает каждую молодую семью, но пройдя их вместе, вы лишь станете ближе друг к другу. Рождение детей, старение, появление внуков и многие другие этапы семейной жизни пройдут как по маслу, если между супругами достигнуто взаимопонимание.           Решайте проблемы, возникающие в браке, вместо того чтобы просто откладывать их. Тогда однажды вы станете членом гармоничной и счастливой семьи. Но пока у вас нет большого опыта совместной жизни, на помощь к вам придёт семейная психология.