

Нарушение структуры семьи

Нарушения структуры семьи - это такие особенности, которые затрудняют или препятствуют выполнению семьей ее функций. Например, неравномерность распределения хозяйственно-бытовых обязанностей между супругами является нарушением структуры взаимоотношений в семье, поскольку препятствует удовлетворению ряда потребностей того супруга, который взял на себя основную нагрузку (потребностей в восстановлении физических сил, в культурном, духовном обогащении).

Вопрос о том, что в семье является нормой, а что нарушением, - один из наиболее трудных вопросов в современной науке о семье. Если функции супружеской подсистемы оказываются серьезно нарушенными, это накладывает отпечаток на всю жизнь семьи.

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 обзаведения 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 (серьезные 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 последствие 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

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 опустошенности, 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 легко разрешимыми 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 освободиться 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 стремится 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 самосоздания 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 тусклее 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 принаравливаться, приспособливать 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 чистолюден. 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).

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 гнила 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 от 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 боятся 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, наиболее болезненное, 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 закончиться. 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 натолкнется 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 ролям: 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 влияния 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.

Предупреждение конфликтов между супругами.

Эти советы делятся на советы для жен и для мужей. Эти советы в основном направлены на молодых супругов, а не на семьи со стажем.

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 надёжность, 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 своей матери. И, если жена хочет понять, какие качества особенно ценит в ней муж полезно внимательно 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 качества 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, желательнее 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 начнет 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 повернуться 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 поспеваем на похвалу - в этом и состоит искусство комплиментов, 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 располагающей обстановке.

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

Семейные кризисы

Слово «кризис» в переводе с греческого означает «перелом, переворот, переходное состояние». Но существует еще одно значение этого слова — «суд». Тот же корень имеет греческий глагол *krinein* — «рассуждать».

Рассмотрим основные рубежи, которые проходят почти все супружеские пары. Каждая из этих стадий может сопровождаться кризисом семейных отношений.

Семья — живой организм, и в этом организме постоянно происходят изменения. И это неизбежный процесс: мы взрослеем, мужаем, стареем; рождаются, растут и становятся взрослыми наши дети; с нами происходят другие важные события. Семейная жизнь состоит из определенных стадий, этапов. И каждая из этих ступенек заставляет нашу жизнь меняться не только внешне, но и внутренне. Супружеские отношения тоже меняются, не стоят на месте: они либо развиваются, и это развитие носит положительный характер, либо, наоборот, ухудшаются, то есть супруги оказываются неготовыми к переменам в своей жизни. Люди семейные просто обязаны научиться адаптироваться к изменяющимся условиям. Если супруги не хотят меняться сами и изменять свое отношение к сложившейся ситуации, их брак долго не протянет.

Первый семейный кризис

Кризис первого года жизни связан с притиркой партнеров друг к другу. Вдруг оказывается, что муж — «жаворонок», а жена — «сова». Он, самец и охотник, разбрасывая вещи, метит территорию, а она, собирательница и хранительница домашнего очага, не выносит беспорядка. Он — практичен и экономен, с ее точки зрения — прижимист, она — внимательна к нефункциональным мелочам, создающим настроение, по его мнению — расточительна. Он отказывается отказываться от холостяцких привычек, она отказывается становиться ему второй матерью. Можно продолжать до бесконечности. Дымка романтической влюбленности рассеивается, и мы видим нашего реального избранника далеко не идеальным. Психологи утверждают, что если люди любят друг друга безусловной любовью, то этот кризис переживается легко.

Кризис первенца

После успешно пройденного первого кризиса по истечении некоторого времени, как правило, это происходит через 2-3 года, супруги могут пережить следующее испытание. Женщина поглощена беременностью, затем — малышом. Мужу, в свою очередь, не хватает женского внимания, он может даже ревновать жену к ребенку. Мужчина сексуально не удовлетворен, видит в жене все больше недостатков, раздражается и способен решиться на измену. Жена нервничает, мучается подозрениями, скандалит или молча страдает. Психологическая готовность супругов к родителству практически исключает подобную картину. Но если один из партнеров

оказывается не в состоянии принять на себя ответственность и приоритеты родителя, то часто исходом этого кризиса может стать развод.

Кризис возвращения

Проходит еще два года и жена после рождения ребенка возвращается к активной профессиональной и социальной жизни. И начинает понимать, что многого не успевает. Перед ней стоит почти непосильная задача: сохранять уют в доме, уделять внимание ребенку и мужу, выполнять свои обязанности на работе и привлекательно выглядеть. Новая жизнь после вынужденного затворничества может сопровождаться у женщины острой потребностью в свежих эмоциональных переживаниях. Это приводит к частым ссорам по поводу прав и обязанностей партнеров и женским изменам как раз на пятом году семейной жизни. Предчувствуя эту «ямку», внимательный муж окружает свою жену заботой и романтикой как в конфетно-букетном периоде. Откройте «второе дыхание» в ваших отношениях и ваш союз укрепитя.

Кризис монотонности

Еще два года, стаж семейной жизни — 7 лет: налажен быт, интимные отношения, общение, работа. Статистика свидетельствует, что на данном этапе инициаторами развода чаще всего становятся женщины. Муж и жена уже пресытились друг другом. Большинство мужчин, жалуясь на то, что жены перестали разделять их увлечения, игнорируют романтические порывы, заводят связи на стороне: любовницы позволяют вновь почувствовать себя охотниками. При этом «изменник» еще не помышляет о расставании с женой и при серьезной угрозе разоблачения легко расстанется с любовницей. Мужчина не может так легко разрушить дом, семью, привычный образ жизни, он слишком ценит свои усилия, потраченные на создание всего этого. Залогом семейного счастья на этом этапе совместного пути будет понимание того, что необходимо ценить достигнутое, а значит, бороться с монотонностью и однообразием и за своих партнеров.

Кризис сорокалетних

Когда в семейном активе насчитывается уже 14 лет совместной жизни, супруги приближаются к самому главному своему кризису. У женщин он может быть связан с приближающимся климаксом, ухудшением характера, повышенной раздражительностью. Практически у любой пары со стажем наблюдается сексуальный и эмоциональный застой. Достаточно взрослые дети не являются уже аргументом против развода, и жена и муж еще работоспособны и состоятельны, поэтому на разрыв соглашаются проще. В среднем каждый пятый мужчина между 40 и 50 годами вступает в новый брак. Больше половины женятся на женщинах моложе их на 15-20 лет, другие меняют одну партнершу за другой. Причина этому — страх: мужчина начинает осознавать, что жизнь проходит, уже не случится ничего нового и необычного, впереди старость. А наиболее простой и эффективный способ борьбы со страхом — создать иллюзию молодости. Сможете найти в себе силы и желание заинтересовать друг друга, значит, с честью выдержите и этот кризис. Но это возможно только при обоюдном желании и совместных усилиях.

Формула любви

Вне зависимости от того, на каком году семейной жизни мы находимся и какова причина назревающего кризиса, важно осознавать, что сохранение партнерских отношений возможно в том случае, если каждый из супругов рассматривает этот кризис как движущую силу развития семьи. Переживая кризис, муж и жена меняются, они принимают данные обстоятельства и выходят на новый виток отношений. Затянувшийся кризис, как правило, ведет к депрессии. Наша формула любви раскроет секреты мастерства вывода своего партнера из «состояния нестояния».

Секрет 1: Что бы ни происходило, постарайтесь услышать и понять партнера. Вполне возможно, что вам совсем не нравится, что с ним происходит, все же примите этот факт — как дождь или снегопад, прежде чем давать оценку или принимать какие-либо

решения. Если вы действительно не понимаете, что происходит, — не стесняйтесь открыто спросить об этом.

Секрет 2: Не пытайтесь активно критиковать партнера в депрессии или воспитывать его. Это не будет услышано и принято. Очень часто депрессия является следствием стиля жизни. Недостаточная двигательная активность, нехватка ярких положительных эмоций, непосильный груз домашних обязанностей, злоупотребление телевизором, пивом или компьютерными забавами... И все же отложите обсуждение стиля жизни и возможных шагов по его изменению «на потом».

Секрет 3: Старайтесь не требовать и не настаивать на чем-либо. Если есть возможность в течение нескольких дней не трогать и не напрягать лишней раз партнера — воспользуйтесь ею. Особенно это относится к сексу.

Секрет 4: Посмотрите, чем вы можете реально поддержать партнера. Купить витамины, шоколад, диск любимой группы («Сплин» и Земфира исключаются из этого списка)? Организовать прогулку на природу (лучше без большой компании) или в баню, а может быть, в «тяжелых случаях» уговорить его или ее прыгнуть с парашютом?

Секрет 5: Не пытайтесь жертвовать собой ради партнера. Если вы мечтаете в выходные сходить на каток/рыбалку, а партнер никак не поддается уговорам и предпочитает лежать на диване — идите без него. Если вы решили все же остаться дома, не делайте из этого одолжение.

Секрет 6: А что если в депрессии вы сами? Начните с того, что примите это как неприятный, но очевидный факт. Не критикуйте партнера (даже если время для этого кажется удивительно подходящим), не принимайте важных решений, не занимайтесь планированием будущих дел и не начинайте ничего нового. Все это можно отложить. Открыто обсудите ситуацию с супругом или супругой и используйте несколько дней для отдыха.

Кризисы семейной жизни объективны. Но так же объективны и способы их преодоления. И если заниматься этим вовремя, осознанно и вместе, то все должно получиться.

Дисгармоничное воспитание: причины и последствия

Дисгармоничное воспитание возникает, когда неверно выбраны детско-родительские отношения, при малом уровне эмоционального принятия ребенка, эмоционального отвержения, отсутствия взаимопонимания.

Также неверный выбор стиля воспитания получается при слабой сплоченности родителей, разногласии в семье в вопросах воспитания детей. Чрезвычайно отрицательно влияет на воспитании детей большая противоречивость и непоследовательность родителей по отношению к ребенку, повышенное ограничительство в различных сферах деятельности детей.

Крайне негативно влияет на личностный рост ребенка как завышение требований к нему, так и вседозволенность. Не положительно, дисгармонично влияет на воспитание детей и неверно выбранный путь контроля и мониторинга за ребенком, как и выбор чрезмерности наказаний, или наоборот, чрезмерности поощрений.

Повышенная конфликтность в детско-родительских отношениях, недостаточность или чрезмерность удовлетворения его потребностей, также приводят к негативным, дисгармоничным последствиям в воспитании детей.

Выбрать золотую середину, гармоничность в процессе воспитания, верные детско-родительские отношения, является очень сложной, тяжело осуществимой задачей для родителей (особенно в неполных или обновленных семьях). Но, тем не менее, родителям необходимо не переусердствовать (например, слишком строгий контроль над ребенком, так же неблагоприятно, отрицательно, влияет на детей, как и полное попустительство).

Краткое описание наиболее частых типов дисгармоничного воспитания и нарушения детско-родительских отношений

Гипопротекция характеризуется недостаточностью заботы и внимания, опеки и контроля, интереса к ребенку и удовлетворения его потребностей. Явное эмоциональное отвержение ребенка выступает как вариант воспитания по типу Золушки. Недостаток интереса, заботы, ответственности и контроля поведения ребенка обусловлен эмоциональным отвержением ребенка и приписыванием его личности негативных черт. Для отвержения характерно неприятие эмоциональных особенностей ребенка, его чувств и переживаний. Родитель предпринимает попытки «улучшить» ребенка, используя для этого жесткий контроль и санкции, навязывает ребенку определенный тип поведения как единственно правильный и возможный (В.И. Гарбузов).

Чистая гипопротекция отличается неудовлетворением потребностей ребенка и отсутствием контроля. Неудовлетворение потребностей может граничить с вариантом безнадзорности, когда не удовлетворяются даже витальные, т.е. жизненно необходимые (еда, одежда, жилье), потребности.

Скрытая гипопротекция определяется низким уровнем протекции при формальной заботе о ребенке. Родитель, казалось бы, заинтересован в ребенке, но на самом деле обычно удовлетворяются лишь витальные (еда, одежда, жилье) его потребности. Нет сотрудничества, совместной деятельности, активных содержательных форм общения, нет подлинной заинтересованности и заботы о ребенке. Требования предъявляются, но контроль их выполнения не обеспечивается. Достаточно часто за скрытой гипопротекцией кроется неосознанное эмоциональное отвержение ребенка.

Перфекционизм — рационально обосновываемая гипопротекция. Например, ребенок недостойн любви и заботы, поскольку не выполняет какие-то обязательства, а потому должен быть наказан. В основе перфекционизма лежит искажение образа ребенка и эмоциональное его отвержение.

Потворствующая гипопротекция характеризуется низким уровнем принятия ребенка на фоне потворствования и вседозволенности, когда родители стремятся удовлетворить любые желания ребенка. Дети в такой семье, как правило, избалованные, но, в отличие от семьи с гиперпротекцией, лишены родительской любви. Там стараются всячески избегать общения с ребенком, откупаясь материальными благами и подарками, например отправляют его на все лето в дорогой престижный лагерь. Родители по отношению к ребенку ведут себя холодно и отстраненно, избегают физического контакта, стремятся оградить ребенка от установления близких связей с другими людьми, изолировать. В основе потворствующей гипопротекции лежит чувство вины родителя из-за отсутствия подлинной любви к ребенку. Часто это переходит в другую крайность, и ребенок становится объектом агрессии, что приводит к трансформации потворствующей гипопротекции в жестокое обращение.

Компенсаторная гиперопека. В ее основе лежит гипоопека (нет подлинной заинтересованности, есть элементы эмоционального отвержения). Если в случае потворствующей гипоопеки компенсация осуществляется за счет выполнения желаний ребенка, то здесь — за счет повышенной опеки. Ребенок постоянно в центре внимания, высок уровень тревожности родителей в связи со здоровьем ребенка или страх, что с ребенком что-то произойдет.

Гиперопека: характеризуется чрезмерной родительской заботой, завышенным уровнем протекции. Основой гиперпротекции (сверх заботы, опеки) может стать как любовь к ребенку, так и амбивалентное (разное) к нему отношение. В некоторых случаях гиперпротекция может сочетаться с эмоциональным отвержением ребенка. Гиперопека может быть обусловленной доминированием (превосходством) мотива эмоционального контакта с ребенком. Тогда преувеличенная забота о нем выражает острую потребность самого родителя в эмоциональных отношениях и страх одиночества. Достаточно часто

причиной гиперопеки становится фобия утраты, страх потерять ребенка, тревожное ожидание возможного несчастья.

Потворствующая гиперпротекция. Воспитание по типу кумира семьи: безусловное эмоциональное принятие ребенка, симбиотическая связь с ребенком. Ребенок является центром семьи, его интересы приоритетны, удовлетворение любых потребностей ребенка чрезмерно, требования, запреты, контроль и санкции отсутствуют. Существуют только поощрения, но, никак не связанные с реальными достижениями ребенка, они теряют свое развивающее продуктивное значение. Культ ребенка зачастую осуществляется в ущерб остальным членам семьи.

Доминирующая гиперпротекция. В основе ее может лежать как эмоциональное принятие ребенка, так и его отвержение или амбивалентное (различное) отношение. Авторитаризм (диктат) родителей при данном типе воспитания, достаточно широко распространенном в нашей культуре, обуславливает чрезмерность требований, стремление контролировать и чувства, и мысли ребёнка, попытку структурировать отношения с ребенком по типу «у меня власть».

Диктат и доминантность родителя выступают в форме категоричности, директивности и беспалляционности суждений, в стремлении установить неограниченную власть над ребенком, добиться его полного и беспрекословного послушания. Одной из причин родительской доминантности (власти) является недоверие к ребенку, уверенность в том, что сам он не сможет справиться ни с одной из жизненных трудностей, что он неспособен к самостоятельным действиям и нуждается в руководстве и контроле. Доминирующая гиперпротекция характерна для воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. Достаточно часто маленького ребенка воспитывают по типу потворствования, а когда он подрастает, гиперопека становится доминирующей (главенствующей) и в подростковом возрасте сменяется гипоопекой (практически отсутствием заботы).

Компенсаторная гиперопека, по сути, может быть приравнена к гипоопеке с точки зрения удовлетворения потребностей ребенка в любви, принятии, содержательном сотрудничестве и кооперации. Вместе с тем родитель оберегает ребенка от воспитательных воздействий со стороны социального окружения, стремится компенсировать недостаток любви излишком подарков и материальных ценностей.

Нематеринская гиперпротекция (со стороны бабушки) обычно носит потворствующий характер, но иногда может принимать и доминирующую форму.

Смешанная гиперопека — это переход от гипер к гипоопеке, принимающей скрытые формы.

Противоречивое воспитание. Такое воспитание может быть обусловлено реализацией разными членами семьи одновременно различных типов воспитания или сменой образцов воспитания по мере взросления ребенка. Противоречивость выступает как несовместимость и взаимоисключаемость воспитательных стратегий и тактик, используемых в семье в отношении одного ребенка. В некоторых случаях противоречивое воспитание принимает форму конфликтного. Причинами противоречивого воспитания могут стать воспитательная неуверенность родителя, низкая степень его психолого-педагогической компетентности, нормативные и ненормативные кризисы семьи, например в связи с рождением в семье еще одного ребенка или разводом. Нередко противоречивость воспитания оказывается обусловлена большим количеством вовлеченных в процесс воспитания ребенка взрослых, не желающих и не умеющих рефлексировать (смотреть на себя со стороны) и согласовывать свои воспитательные подходы.

Неравномерность воспитания может проявляться в дефиците эмоционального общения родителя с ребенком в раннем возрасте и «переизбытке» эмоционального контакта в более старшем.

Частным случаем противоречивого воспитания является так называемое «маятникообразное» воспитание, в котором запреты отменяются без должных на то причин и разъяснений и затем вновь столь же неожиданно и необоснованно восстанавливаются. Противоречивое воспитание приводит к формированию у ребенка тревожного типа привязанности, искажению в развитии Я-концепции (понимание себя), росту личностной тревожности, неуверенности в себе и низкому самопринятию.

Воспитание по типу повышенной моральной ответственности
Отличается чрезмерностью требований, предъявляемых к ребенку. По разным причинам к ребенку предъявляются требования, не соответствующие его возрасту и индивидуальным особенностям. Этот разрыв благоприятен для рывка в личностном развитии, но если отсутствует содержательная помощь со стороны родителей, то в сочетании с жесткими санкциями такой тип воспитания может стать причиной невротизации ребенка.

Дети, воспитывающиеся в атмосфере повышенной моральной ответственности, очень обязательны, гиперсоциальны (слишком ориентированны на общество), но склонны к невротизации (психические проблемы) и соматизации (телесные проблемы) психологических проблем, к высокой тревожности. Причинами такого варианта искажения типа семейного воспитания могут выступать: делегирование (передача); искажение когнитивного образа ребенка (приписывание больших возможностей, чем те, которыми реально обладает ребенок); объективные условия социальной ситуации развития (отец ушел из семьи, мать зарабатывает на жизнь, на старшего ребенка ложится ответственность за младших и домашние заботы).

Гиперсоциализирующее воспитание

Выражается в тревожно-мнительной концентрации родителя на социальном статусе ребенка, его успехах и достижениях, отношении к нему сверстников и месте, занимаемом в группе; на состоянии здоровья ребенка без учета реальных психофизических его особенностей, возможностях и ограничениях. Родитель проявляет в отношении с ребенком чрезмерную принципиальность, не учитывая его возрастно-психологических и индивидуально-личностных особенностей, во главу угла ставит принцип долга, ответственности, социальных обязанностей, норм и правил. Для этого типа воспитания присущи шаблонность, предопределенность воспитательных схем и методов без учета реальных ситуаций взаимодействия и особенностей ребенка. В отношениях с детьми родитель обнаруживает тревожность, мнительность и неуверенность, что самым прямым образом сказывается на личностных особенностях ребенка.

Жестокое обращение с ребенком

Воспитание по типу жестокого обращения (начиная от жестоких физических наказаний и заканчивая эмоциональным отвержением ребенка, недостатком тепла, любви, принятия, холодностью и дистантностью опекуна) характеризуется применением родителем самого широкого спектра наказаний при практически полном отсутствии поощрений, несоразмерностью проступка ребенка и тяжести наказания, импульсивной (не с того, ни с сего) враждебностью родителя. Как правило, ребенок выполняет в семье роль «козла отпущения», «позора семьи». Образ ребенка искажается родителем, в соответствии с механизмами проекции и рационализации ему приписываются всевозможные пороки и недостатки, патологическая агрессивность, лживость, испорченность, эгоизм и т.д.

Воспитание в культуре болезни

Представляет собой специфический тип дисгармоничного семейного воспитания, характеризующийся навязыванием ребенку роли «больного члена семьи», созданием особой атмосферы. Отношение к ребенку как к больному, слабому, беспомощному ведет к осознанию им своей исключительности, развитию пассивности, слабости, вседозволенности, к трудностям волевого поведения, эгоизму и демонстративности. (См. характер) Ребенок выполняет в семье патологизирующую роль «больной член семьи».

Воспитание вне семьи

Воспитание в детских учреждениях (домах ребенка, детских домах, интернатах, у дальних родственников) особенно неблагоприятно сказывается на психическом развитии детей.

Лишение семьи в раннем возрасте приводит к необратимым или трудно корригируемым (восстанавливаемым) нарушениям в формировании привязанности и автономии личности и базового доверия к миру. Наиболее яркими следствиями такого воспитания становятся расстройства эмоциональной сферы (страхи, тревожность, депрессия, трудности эмпатии (сочувствия)), нарушения личностного и умственного развития, высокая агрессивность, жестокость и формирование девиантного, т.е. отклоняющегося от нормы, и делинквентного, выходящего за пределы правовых норм, поведения. **Значительный интерес представляют также неадекватные типы материнского отношения.**

1. Отношение матери к сыну по замещающему типу. Сыну приписывается роль супруга. Отношения в диаде (в паре) строятся по типу поиска поддержки, перекладки матерью ответственности и заботы на плечи сына. Сыну навязывается роль главы семьи, необходимость заботы о матери. Это бывает как в неполной, так и в полной семье. В полной — в случае коалиции мать—сын, когда мать недовольна тем, как супруг реализует свою роль. В диаде отец-дочь отношение отца к дочери как к хозяйке дома не провоцирует искажения типа семейного воспитания. Такой вариант воспитания скорее можно рассматривать как воспитание по типу повышенной моральной ответственности, поскольку отец не претендует на исключительность внимания дочери.

2. Симбиотическая (одно целое) связь матери с ребенком, характеризующаяся гиперопекой и низкой степенью эмоциональной дифференциации (разделения). Может быть как потворствующей, так и доминирующей (главенствующей), но главная, черта симбиотической связи — родитель и ребенок в сознании матери не разделены, представляют, единое целое. Это очень плохо в подростковом возрасте, так как симбиоз мешает подростку установить контакты со сверстниками.

3. Лишение родительской любви. Любовь родителя используется как инструмент для манипулирования ребенком, как награда, которую надо заслужить.

4. Воспитание посредством актуализации чувства вины также представляет угрозу для развития личности ребенка, поскольку может стимулировать развитие наказующего самосознания, низкой самооценки и самопринятия.

Выделяют девять вариантов родительского поведения в зависимости от выраженности личностного и предметного компонента родительского отношения: строгий, объяснительный, автономный, компромиссный, содействующий, сочувствующий, потокающий, ситуативный и зависимый родитель.

В каждом из перечисленных вариантов превалирует либо личностный (любовь, сочувствие, сопереживание ребенку), либо предметный (требования, контроль, оценка качеств ребенка) компонент родительского отношения.

Строгий родитель директивен, авторитарен, ориентирован на социальные достижения, предъявляет ребенку высокие требования, далеко не всегда согласованные с его возможностями, ограничивает инициативу и активность самого ребенка.

Объяснительный — использует в воспитании стратегию объяснений, ориентируясь на ребенка как равноправного партнера.

Автономный — поощряет самостоятельность и независимость ребенка, предоставляя ему возможность самому находить решение проблем.

Компромиссный — в воспитании придерживается тактики равноценного обмена. Предлагая ребенку непривлекательное задание или поручение, он стремится «уравновесить» его наградой, учесть интересы, потребности и увлечения ребенка.

Содействующий чувствителен как к нуждам, так и к потребностям ребенка, всегда готов прийти ему на помощь, ориентирован на равноправное сотрудничество, предоставляет ребенку шанс самостоятельно справиться с проблемой там, где это возможно.

Сочувствующий — сенситивен (чувствителен) к эмоциональному состоянию ребенка и его нуждам, сочувствует ему и сопереживает. Однако реальной помощи не оказывает, конкретных действий, направленных на разрешение проблемы, не предпринимает.

Потакающий — ставит интересы ребенка выше собственных интересов и интересов семьи. Готов пожертвовать всем, лишь бы удовлетворить потребности ребенка, даже в ущерб себе.

Ситуативный — меняет свое поведение, требования, запреты, контроль и оценку ребенка в зависимости от конкретной ситуации. Система воспитания достаточно лабильна и изменчива.

Наконец, **зависимый** родитель не имеет своего собственного мнения в вопросах воспитания детей, привык полагаться на авторитеты. В случае неудач и трудностей в детско-родительских отношениях апеллирует к педагогам, собственным родителям, психологам, склонен к чтению психолого-педагогической литературы и надеется найти там ответы на волнующие его вопросы.

Выделяют четыре типа семей с нарушениями общения: семья, травмирующая детей, навязчивая, лживая и непоследовательная.

Первая навязывает ребенку патологизирующую (болезненную) роль как дополнительную к роли жертвы или агрессора, с которыми идентифицирует (отождествляет) себя родитель, переживший насилие в детском возрасте.

Навязчивая семья осуществляет постоянный и навязчивый контроль за ребенком, вызывающий у него чувство стеснения, стыда и злобы; рождающий атмосферу лицемерия и фальши. Лживая семья практикует двойные стандарты, постоянное использование которых приводит к утрате ребенком чувства реальности и деперсонализации, к отчуждению. В непоследовательной, ненадежной семье ребенок ощущает нестабильность и угрозу.

Воспитание детей

Каждый родитель должен начинать воспитание своих детей, да и вообще детско-родительские отношения с самовоспитания, пересмотра своих жизненных позиций, мировоззрения, самосознания и жизненных ценностей.

Только при таком подходе можно сделать правильный выбор в стиле воспитания ребенка и его дальнейшего развития.

Необходимо запомнить, что воспитание начинается с грудного возраста. А, к пяти – семи годам – жизненный сценарий человека будет уже написан. А, к 12-ти – 14-ти годам будет сформирован характер.

И каким будет этот сценарий («неудачника» или «победителя») и каким будет характер, соответственно кокой будет сама личность, зависит от Вас уважаемые родители. На родителях, напомню, лежит высокая ответственность, как перед воспитываемой личностью в частности, так и перед обществом в целом за то, какой будет эта личность...