**Тема 1. Основы семейной психологии.**

**I. Темперамент диктует поведение**

Для успешной семейной жизни большое значение имеет как физиологическая гармония, так и психологическая совместимость. Совместное проживание ставит перед людьми многие проблемы, которые связаны не только с воспитанием и оценкой окружающей действительности, но и с темпераментом - складом высшей нервной деятельности, который обусловлен наследственностью. Из этого определения видно, что изменить темперамент человека чрезвычайно трудно.

Определенному типу нервной системы могут соответствовать свои типы темперамента и половой конституции. Но так бывает не всегда. Тип нервной системы может не совпадать с половой конституцией. О различиях человека по психологическому складу писал еще несколько тысячелетий назад Гиппократ. Он писал характеры веселого сангвиника, невозмутимого флегматика, вспыльчивого холерика, пассивного меланхолика. Различие темпераментов Гиппократ объяснял сочетанием различных соков в организме. Это было наивное объяснение. Ныне мы знаем, что темперамент зависит от типа высшей нервной системы – совокупности основных свойств нервной системы: силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения.

Неверно считать, что один темперамент более “ высокого” сорта, а другой – более “низкого”. Среди лиц самых разных темпераментов можно найти не только талантливых, но и гениальных людей. Считается, что наибольшей работоспособностью обладают сангвиник и флегматик. Среди известных полководцев, политических деятелей почти не встречаются меланхолики, в то время как среди научных работников, людей творческого труда их немало. Их сомнения, уход в душевные переживания дают здесь добрые плоды.

Еще в XVIII в. профессор Московского университета С.Г.Забелин дал весьма точную характеристику разных типов темперамента. Так про флегматиков он писал, что они “будто водой напоенные, страсти не только чрезвычайные, но и умеренные, редко когда в них обитают”, они склонны к “мокротным, долговременным болезням”. Холерики “разум имеют острый, проницательный, но часто опрометчивый. Склоны к болезням с острым течением, с лихорадочным состоянием”. О меланхоликах С.Г. Забелин писал, сто “они везде наперед ищут затруднения, коих нет, и несчастья воображают, сомнительные всем и боязливые”.

Каждому темпераменту соответствует определенный склад выражения лица. Например, есть такое выражение “омега меланхоликов”. В это понятие входит выражение чувства скорби – приподнятые и сдвинутые брови напоминают греческую букву омега. Считают, что лучи морщин вокруг глаз говорят о веселом характере. Нижнюю часть круговой мышцы глаза называют “мышцей приветливости”. Сдвинутые брови, морщины на лбу свидетельствуют о волевом напряжении и усилии.

Мышцы обычно очень точно отражают переживание человека, его мысли. Зачастую сокращения или расслабления мышц настолько незначительны, что уловить их бывает непросто. Однако некоторые очень чувствительные и тренированные люди улавливают их, поражая окружающих “чтением мыслей” и не только контактным способом (держась за кисть руки), но и на расстоянии. Как бы не пытался человек сдерживать свои эмоции, мышечные группы при этом реагируют. Эта реакция находится в прямой зависимости от типа нервной системы, темперамента.

Темперамент накладывает определенный отпечаток на поступки и поведение супругов в семейной жизни. Хотя это поведение не является фатально предрешенным, однако вполне можно предугадать, как будут вести себя в тех или иных условиях лица с разным темпераментом.

Попробуем смоделировать поведение человека с тем или иным темпераментом в семейной жизни. Конечно, весьма схематично, ибо в чистом виде эти типы высшей нервной деятельности встречаются нечасто.

**I.I. Меланхолик**

Меланхолик обидчив и болезненно чувствителен. Ему кажется, что его хотят обидеть, унизить; у него тихий голос; жизненные невзгоды и неприятности он воспринимает как трагедию. Он любит вспоминать прошедшее, которое кажется ему лучше настоящего, о будущем думает с тревогой. Часто жалуется на жизнь, которая не удалась, неуспехи в работе, болезни. Любой резкий разговор между супругами он долго переживает, мучается.

**I.II. Флегматик**

Флегматик сохраняет невозмутимость даже в самых сложных ситуациях, однако переживает все внутри себя. На лице у него нельзя прочесть ничего. Он консервативен, привычки меняет редко, имеет мало знакомых друзей, с людьми сходится с трудом, но на верность его можно положиться. Он трудолюбив, настойчив в достижении цели, обстоятелен, часто однолюб. Во время семейных ссор сохраняет невозмутимость, но помнит о них долго.

**I.III. Холерик**

Холерик активен, настойчив, чуток, однако эти качества у него непостоянны. Часто невыдержан, нетерпелив. Самообладание выражено слабо. Поставленной цели добивается иногда, не останавливаясь ни перед чем. Смены настроения так часты, что трудно предугадать, как поступит через минуту – другую. Может нагрубить, оскорбить, но затем быстро отходит. Глубоко переживает свою несдержанность, просит прощения. Такая неустойчивость поведения ведет к частым ссорам в семье.

**I.IV. Сангвиник**

С сангвиником жить в семье спокойно и весело. Он энергичен, работоспособен, трудолюбив, активно участвует в ведении домашнего хозяйства – для него это не проблема. В обществе ведет себя спокойно и уверенно, легко сходится с людьми, на мелочи не обижается, жизнь оценивает “ по большому счету”, любит юмор. Сангвиник не копается в прошлом и не слишком задумывается о будущем – он живет настоящим днем. Во время семейных конфликтов ведет себя спокойно, осторожно, не пытаясь обидеть партнера. Легко приспосабливается к окружающей обстановке.

При создании семьи различия в темпераментах нельзя недооценивать. Представим, что семейную жизнь начали холерик и меланхолик. Вероятнее всего, холерик со своим неустойчивым и несдержанным характером уже в самое первое время столько раз обидит партнера, а партнер так глубоко будет переживать эти обиды, что ничего хорошего ожидать не приходится. Или представим, что муж и жена меланхолики – это будет скучная и серая жизнь, вся в заботах о своем здоровье, с уходом в болезни. Ну а если оба холерики? Можно не сомневаться, что будут не только ссоры, но и драки.

Наиболее удачным сочетанием для семейной жизни будут такие темпераменты как сангвиник и меланхолик, флегматик и холерик, сангвиник и холерик. С сангвиником партнер с любым темпераментом может успешно жить, ибо сангвиник найдет возможность приспособиться к партнеру, настроить семейную жизнь на нужный лад.

Темперамент тесно связан с поступками и поведением человека. Именно темперамент диктует поведение. Нередко интеллигентные женщины, ведущие на людях чрезвычайно скромно и целомудренно, проявляют с любимым мужчиной полную расторможенность и обладают широким диапазоном приемлемости поступков. Конечно, это происходит лишь в тех случаях, когда женщина уверенна, что мужчина поймет ее и правильно оценит ее поведение. В противном случае эта женщина, почувствовав осуждение или недоумение мужчины, замкнется, станет скованной – и путь к дисгармонии открыт.

Определить тип нервной деятельности будущего супруга – проблема не простая, но особенно трудно определить собственный темперамент. Человек часто свой характер считает вполне приемлемым и хорошим. Вот почему прежде чем решиться на такой серьезный шаг, как регистрация брака, полезно как бы со стороны взглянуть на себя и будущего партнера, ведь жить вместе придется долгие годы. Определяя будущую жену и мужа, надо искать не себе подобных, а ту самую “половину”, без которой нельзя создать единое целое.

Таким образом, нет сомнения, что совместная жизнь людей с диаметрально противоположными темпераментами ставит перед ними серьезные психологические проблемы.

**II. Роль отца и матери в семье**

Человек всегда думает о том, что останется после обществом каждый мужчина подготавливается к тому, что бы стать мужем, отцом, него, когда он уйдет из жизни. Недаром подмечено, что человек как дерево, могуч своими корнями. Поэтому, вступая в брак, мужчина берет на себя огромную ответственность–быть отцом, опорой в семье.

Отцовство–также экзамен на социальную и нравственную зрелость мужчины. Всегда есть молодые люди, вступающие в брак, но боящиеся отцовства или же не готовые к нему. Ребенок–большое испытание на прочность семьи. В практике встречаются пары, до рождения первенца жившие нормально, а после его рождения ухудшившие свое общение. Муж все чаще не появляется дома, избегает ребенка и жену. Это может свидетельствовать об отсутствии, недоразвитии отцовского чувства или отцовской культуры, хотя и неприятно, но не являясь при этом чем-то патологичным.

Находясь рядом с детьми, отец проявляет лучшие свои качества, такие как доброта, верность, отзывчивость. В этом смысле только отец воспитывает детей, но и дети отцов.

Отец нужен семье не только для наказания и воспитания, но и для помощи детям во всех его делах, должен быть другом своему ребенку.

В воспитании детей очень важен живой пример отца. Сыновья во многом копируют образ жизни и мыслей отцов: перенимают походку, манеру разговаривать, жесты и прочее. От отцов они воспринимают такие черты, как крепость духа, силу, мужскую надежность, предприимчивость, отношение к противоположному полу. Сын, отец которого внимателен к матери, женившись, считает единственно возможным относится так и к своей избраннице. Если отец отстраняется от работы, то эту же привычку перенимают и дети.

Но роль отца не сводится, как уже говорилось, только к воспитанию детей. Вместе с матерью он обеспечивает семью всем необходимым. Он ответственен перед семьей за устройство быта. Ремонт квартиры, трудоемкие дела в хозяйстве, снабжение продуктами и т.д. – это, прежде всего, обязанность отца.

Мать учит детей добру и любви, даёт первые уроки человечности, уроки душевного отношения к людям, ибо мать обладает особым эмоциональным влиянием, сердечностью и теплотой, душевной мягкостью и чуткостью.

Мать - это зеркало, в которое смотрится ребёнок. Может ли она воспитать опрятную и аккуратную дочку, если сама она дома ходит в грязном халате? Конечно же, нет. Таким образом, очень важен хороший, живой пример матери.

Помимо воспитания детей, мать ещё является и хозяйкой в доме. Она моет, стирает, готовит еду и многое другое. Социологами подсчитано, что средняя домашняя нагрузка женщины в два раза больше средней домашней нагрузки мужчины, а её общая трудовая нагрузка больше на 15-20 % общей трудовой нагрузки мужчины. Женщина – мать имеет двойной рабочий день–на производстве и дома. Отсюда переутомление и нервозность, которые отрицательно сказываются на взаимоотношениях в семье и на воспитании детей. Профессиональные и семейные функции матери сочетаются с большим напряжением.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что в семье нужны обязательно и отец, и мать. Ведь от матери дети получают ласку, нежность, доброту и чуткость к людям, а от отца мужество, силу воли, умение бороться и побеждать. Только сочетание этих качеств формирует полноценную личность.

Доброта – это наша обязанность. Тот, кто часто исполняет ее и видит, как его добрые намерения осуществляются, в конце концов начинает действительно любить того, для кого сделал добро. Слова: “Люби ближнего своего, как самого себя” - не значат то, что ты должен сначала его полюбить и уже затем, как следствие своей любви, делать ему добро. Нет, ты должен делать добро твоему ближнему, и эта твоя деятельность зажжет в тебе любовь к человечеству, которая и будет последствием твоей деятельности, направленной на добро.

**Ш. Ревность**

Можно ли избежать ревности в семейной жизни? Безусловно. Прежде всего, следует помнить, что свидетельство о браке скрепляет добровольный союз любящих людей, решивших создать семью. Это не свидетельство на право претендовать, чтобы другой человек отбросил все свои мысли, мечты и полностью подчинился требованиям или капризам другого. Терпимость к индивидуальности личности – важный момент профилактики ревности.

Неразумно терзать себя мыслями о неверности супруга, следить за ним, высчитывать время ухода с работы, прихода домой и т.п. – если любви нет и человек решил нарушить супружескую верность, то средства уберечь его от этого нет. С другой стороны, никакие якобы точные факты измены не могут быть абсолютной истиной. В жизни бывают обстоятельства, когда, казалось бы, нет сомнений в достоверности фактов, но на деле оказывается, что это ни что иное, как цепь случайных совпадений. Ну а если факт измены преподносятся “доброжелателями”, то к ним вообще следует относиться как к клевете. Ни один порядочный человек не сообщит мужу о неверности жены и наоборот.

Людям свойственно ошибаться. И если близкий человек оступился, но это не нарушило глубины и искренности чувств, не оттолкнуть его надо, а протянуть руку помощи. Становиться в позу оскорбленного самолюбия не стоит. Ревность ни к чему хорошему не приведет. Наоборот, следует постараться подавить отрицательные эмоции, не дать сопернику испытать удовольствие от причиненных переживаний. Спокойствие, такт, внимание наверняка принесут успех – мир в семье будет восстановлен.

Немало причин ведет к семейным разладам. В них могут быть повинны и муж, и жена. Однако очень многое зависит от поведения и поступков жены как хозяйки дома. В тех семьях, где жена истерична, невыдержанна, груба, бесхозяйственна, ожидать хороших взаимоотношений трудно. Недаром в народе говорят: “Жена смеется – весь дом сияет, жена грустна – весь дом погружен во мрак”. О. Бальзак писал: “ Быть честной, недоступной для света и куртизанкой для мужа, значит быть женщиной гениальной, а таких мало. Этим объясняется тайна длительных привязанностей, необъяснимых для тех женщин, которые лишены этого таланта”.

Давать советы, как сохранить семейное счастье, - задача не из легких. Надо знать причины разлада, характер мужа и жены, их отношение друг к другу и многое другое. И все же жизнь человека, его поступки, поведение, динамика чувства подчиняются общим законам психологии и физиологии. Зная их, можно многое сделать для укрепления семьи.

Следите оба, муж и жена, за тем, чтобы в ваших взаимных отношениях не появились такие привычки, которые могут вас, в конце концов, сделать чужими друг другу. А для этого необходимо, чтобы прежде всего не утратилось то уважение, какое должен чувствовать человек к человеку. Я всегда старался не раздражаться и уступать в ссоре, чем достигал умиротворения, а потом уже в спокойном состоянии дело улаживалось само собой. Почти всегда приходилось жалеть, что ссора не была прекращена вначале.

Любая конфликтная ситуация, возникшая в семье, - это еще не разлад. Супруги отстаивают свои точки зрения. Одним из важных условий для сохранения в семье добрых отношений является умение обоих супругов найти компромисс. Часто молодые люди не учитывают, что в жизни, кроме светлых и темных тонов, есть немало различных оттенков и полутонов. Упрямство, нежелание понять другого, пойти ему навстречу, найти компромиссное решение – плохие советчики в семейной жизни. Если уж возник конфликт, нельзя быть убежденным, что твоя позиция единственно правильная, а позиция мужа или жены заведомо ошибочна.

Не следует разговаривать безапелляционным тоном, раздражительно, нужно подбирать слова, стараясь не обидеть другого. Ни к чему обращаться за советами и помощью к родственникам или друзьям. Даже если те хотят искренне помочь, они примут чью-либо сторону, а это лишь углубит конфликт. Желательно использовать все возможности для откровенного выяснения мнения партнера, постараться быть терпимым к ошибкам другого.

Не следует смотреть на брак легкомысленно, считая, что его всегда можно расторгнуть. Каждый развод – тяжелая психическая травма не только для супругов, но и для детей. Даже время не сможет стереть из памяти совместно прожитые годы.

Вероятнее всего, первые признаки крушения семьи появляются тогда, когда один из супругов начинает думать только о себе, оправдывая любые свои поступки и поведение.

Дать заочно конкретный совет, как поступить в том или ином случае, невозможно. Но зная психологические, физиологические и анатомические особенности реализации великого инстинкта продолжения рода, на основе которого возникают бесконечные оттенки любви, каждый человек может и должен быть счастлив в семейной жизни. Для этого нужны прежде всего терпимость, уважение и желание понять человека, с которым решил соединить свою жизнь. Единомышленники в мыслях и поступках – это самые счастливые супруги. Для них нет преград, никто не может их разъединить, любые невзгоды будут встречены без страха и преодолены.

В каждом человеке заложены грубые инстинкты, возникшие и закрепившиеся в течение многих миллионов лет. Не дать им выйти наружу, обуздать их разумом и волей – это и есть победа над собой, победа в борьбе за свое счастье. И борьба эта должна вестись обоими супругами. В тех семьях, где каждый из супругов думает прежде всего о счастье другого, тоже могут быть размолвки, но они быстро отступают перед любовью и разумом.

Давно известно, что любые жизненные блага, слава, почет не дают человеку полного удовлетворения, если нет мира в семье.

**IV. Берегите друг друга**

Жизнь человека длинна. Имеется документально подтвержденный случай, когда человек дожил до 115 лет. Немало примеров активной полноценной жизни в возрасте 85 – 90 лет.

Семейная жизнь благоприятно влияет на сохранение здоровья и долголетие. Отмечено, что среди долгожителей нет холостяков. Став вдовцами, они вскоре вступают в брак повторно. То, что брачные отношения удлиняют продолжительность жизни, не подлежит сомнению. С годами супруги все более привязываются друг к другу. Не тепличные условия, а, наоборот, борьба, труд помогают сохранить здоровье до глубокой старости.

Союз мужчины и женщины не может быть основан лишь на интимных чувствах. Взаимоотношения в совместной жизни супругов многогранны.

Чувства развиваются и обогащаются в течении всей жизни. Любовь не должна и не может быть самоцелью. На основе общих идеалов, обмена жизненным опытом, при обогащении познаниями, формировании характера развивается и крепнет любовь.

Чувствам и характерам двух людей на протяжении многих лет совместной жизни предстоят серьезные испытания. Каждый из молодоженов приносит во вновь созданную семью модель той семьи, в которой сам воспитывался. Это неизбежно, ибо заложенные в детстве и юности понятия, оценка ситуаций, мотивы поведения усваиваются на долгие годы, иногда на всю жизнь. Трудности при создании новой семьи неизбежны, особенно если эти модели сильно отличаются одна от другой.

Чтобы справиться с этими испытаниями, нужна определенная зрелость ума, характера, отношение к окружающей действительности. Для создания счастливой семьи недостаточно иметь материальную базу, нужны определенные психологические условия, характер, достаточный кругозор.

Проблемы счастья, в том числе семейного, всегда интересовали людей. Счастливые люди – это те, кто не требует от жизни немедленного исполнения своих желаний, те, кто умеет и готов ждать. Наступает новый день, который приносит новые заботы и новые мечты, новые мысли, новые ожидания. Не бывают счастливы и те, кто единственную ценность видит в материальных благах. Каждому известны люди, хорошо обеспеченные, но несчастливые и неудовлетворенные жизнью.

Итак, семья как ячейка общества является неотделимой составной частью общества. Чем выше культура семьи, следовательно, тем выше культура всего общества. Будет ли это общество, построенное на принципах добра и справедливости или же наоборот? В этом случае очень важно общение в семье. Ведь общение является одним из основных факторов формирования личности ребёнка, члена общества. И поэтому в семейном общении очень важны нравственные принципы, главным из которых является - уважение другого.

Последствиями дурного общения в семье могут быть конфликты и разводы, которые наносят большой социальный вред обществу. Чем меньше разводов в семьях, тем здоровее общество.

Воспитывая детей, надо помнить, что мы воспитываем их не для жизни в теперешнем, а в будущем, лучшем состоянии человеческого рода, т.е. для жизни в иных, лучших условиях жизни. Обыкновенно же родители воспитывают детей только так, чтобы они годились для настоящего мира, хотя и испорченного. Воспитывая же детей для будущего, лучшего устройства мира, мы этим самым улучшаем будущее устройство мира.

По Канту.

**Рекомендуемая литература**

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. – М., 1997.
2. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.
3. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968.
4. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб., 1999.
5. Квинн В. Н. Прикладная психология. – СПб., 2000.
6. Кон И. С. Психология юношеского возраста. – М., 1979.
7. Скиннер Р., Кпиз Д. Семья и как в ней уцелеть. – М., 1995.
8. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – СПб., 2000.