

ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Сулейманова Елизавета Винеровна

студент

Кирюхин Алексей Юрьевич

доцент, кандидат педагогических наук

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета, г. Стерлитамак

Аннотация. В данной статье говорится о психологии семейных отношений. О проблемах взаимоотношения супружеских пар, пути решения этих проблем.

Ключевые слова: отношения, недовольства, психология.

По заверениям психологов, почти 95% супружеских пар, чувствуют себя не комфортно в личной жизни с любимым человеком. А получается так, только из-за одной общей ошибки.

Одной из основных и самых крупных ошибок в супружеских отношениях является недосказанность. Проблемы, возникающие на её фоне, зачастую не являются крупными. Однако, накопившись, приводят к неутешительным последствиям. В самом начале совместного пути, люди предпочитают недоговаривать о каких-то простых вещах, которые их не устраивают. Руководствуясь так называемым "ложным комфортом" партнёра, супруг или супруга, считает, что не стоит указывать своей второй половинке на её недостатки. Психология семейных отношений утверждает что, к сожалению, из таких вот мелочей складываются большие проблемы, а в дальнейшем – и крупные ссоры. Как же этого можно избежать? Что сделать для того, чтобы каждый из пары чувствовал себя комфортно и уверенно? Всё невероятно просто – стоит сразу же, в момент происшествия, указать своей второй половинке на нежелательное поведение. Вместо "да я потерплю, ничего страшного", говорить "милый/милая, мне было бы приятно, если бы ты больше так не делал/делала". Мягко, но настойчиво обозначить партнёру дозволенную линию поведения. Высказать своё недовольство способен далеко не каждый. Для прямолинейности и честности требуется высокий уровень сдержанности и крепкий внутренний стержень [1].

Такие ситуации, когда партнёры не хотят говорить своему возлюбленному о своих недовольствах, начинают возникать из-за желания понравиться друг другу, казаться друг для друга лучшими. В момент влюблённости человек готов и потерпеть, и подождать, и прогнуться под другого. Но для того, чтобы семейные отношения имели положительный характер – терпеть нельзя ни в коем случае. Нужно обязательно говорить друг другу о тех моментах, которые не устраивают

каждого из пары. Но вот "прогнуться" – это как раз тот самый фактор, который должен работать на пользу любым взаимоотношениям. Ведь благодаря именно этому фактору, партнёр готов меняться и идти навстречу желаниям своей второй половинки. Зная об этой психологической особенности людей, супруги сумеют направить друг друга в ту стезю поведения, которая будет устраивать их обоих. В большинстве случаев, эти перемены не будут кардинальными и не принесут неудобств человеку. А мотивацией для этих перемен будет служить высокое чувство к возлюбленному человеку и то самое желание быть лучшим для своего партнёра. Однако, здесь имеется и обратная сторона медали. Если запросы партнёра слишком велики, и ведут к крупным изменениям в жизни, стоит задуматься - а действительно ли эти отношения стоят серьёзных перемен? Например, просьба отказаться от своей семьи или любимого питомца. Вряд ли человек, который любит и ценит свою вторую половинку, позволит себе и ему так резко и неприятно поменять жизнь. Однако, ситуации бывают разными, поэтому любые просьбы супругам нужно обсуждать между собой и уточнять правильность их трактовок [2].

Для чего вообще говорить партнёру о своих недовольствах? Увы, но человек устроен по следующему принципу: пока ты молчишь – тебе всё нравится. Соответственно, пока жена не говорит мужу о своём недовольстве его поведением – муж даже и не знает, что что-то делает не так. И наоборот. Люди не обладают телепатией и не могут читать мысли своего партнёра. В случае с семейными отношениями, даже неприятная партнёру прямолинейность принесёт только пользу. В реальной же жизни всё случается совсем наоборот - один партнёр долго терпит какое-то неприятное поведение другого партнёра, а потом срывается на скандал, связанный с этой линией поведения. Логично, что возникает резонный вопрос - почему её/его всё это время всё устраивало, а теперь вдруг перестало? Психология семейных отношений говорит, что это и есть первопричина – на самом деле, не устраивало, но просто молчать и мучиться почему-то было проще, чем сразу сказать правду и попытаться совместными усилиями всё исправить. Вывод: вместо того, чтобы несколько лет (а то и всю жизнь) просто молчать и терпеть "выходки" своего партнёра, достаточно прямо и мягко объяснить любимому человеку те вещи, которые кажутся неприемлемыми в его поведении и постараться помочь в их исправлении [3].

Список литературы:

1. Чалдини, Р. Психология влияния / Р. Чалдини. – СПб.: Питер, 2000. – 270 с.
2. Климов, Е.А. Основы психологии: учеб. для студ. вузов непсихологич. спец. / Е.А. Климов. – М.: Культура и спорт; ЮНИТИ, 1997. – 295 с.
3. Платонов, Ю.П. Социальная психология поведения / Ю.П. Платонов. – СПб.: Питер, 2006. –

464 c.