Автор: *Д. Анисимов, психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Психология семейных отношений всегда была объектом повышенного внимания, как среди профессионалов, так и у бытового обывателя. Ведь одно из потребностей человека это создание семьи и рождение детей как это не банально звучит. И очень часто романтические встречи под луной, и пение любовных романсов под балконом неизбежно заканчивается походом в местный ЗАГС и образованием крепкой и дружной семьи основанной на узах любви и взаимном уважении.… Но всегда ли это так? Упорная вещь статистика говорит что нет. В 2019 году в Беларуси было 60?714 браков, при этом разводов — 33?152. В целом на 1000 браков в 2018-м пришлось 546 разводов. (Информация Белстат).

Количество разводов с каждым годом не умалимо растет. В прошлом году было 546 разводов на 1000 браков. И если сравнить с предыдущими годами, то тенденция неутешительная. В 2017-м на 1000 браков было 483 развода, в 2016-м — 506, в 2015-м — 402, в 2014-м — 415 и в 2013-м — 414. Так в чем же причина? А она проста как мир – бытовые конфликты в семейных отношениях. Психологи говорят, что во время романтических ухаживаний до свадьбы люди идеализируют друг друга и хотят приписывать своей будущей половине то, чего на самом деле нет. Они просто наделяют этими положительными качествами друг, друга опуская все отрицательные стороны и моменты. В семейной жизни при более тесном общении все недостатки человека налицо. Вот тогда то и приходит на ум старая пословица – глаза видели что брали.… Нет, скорее всего, в тот момент не видели. Через год, а то и два начинается процесс, который всем известен под феноменом «не сошлись характерами». На самом деле тут дело далеко не в характере, а элементарно в **неправильном поведении** мужа и жены в конфликтной ситуации. Управлять конфликтом, как и строить семейные отношения это искусство. Здесь нет правых и виноватых, а степень ответственности лежит на обеих сторонах. Итак, что делать, если брак на гране развода и нет уже сил бороться с супругой, супругом за семейное счастье? Заметим сразу, что идеальных советов, рекомендаций и готовых рецептов просто не существует, все зависит от многих обстоятельств и строго индивидуально. Но все же:

1. Обратитесь к опытному семейному психологу. Желательно на ранних стадиях недопонимания, конфликтных ситуаций и ссор. Осознайте что это не стыдно (какую бы должность и положение в обществе Вы не занимали), а нужно Вам для урегулирования семейных отношений. Поверьте, что иногда и психолог может помочь.

2. Сохраняйте спокойствие и позитивное мышление. Необходимо понимать, что под эмоциями никогда не решить назревающий конфликт.

3. Попробуйте поставить себя на место супруга или супруги и посмотреть на все их глазами, возможно, Вы что – то упустили.

4. Постарайтесь найти в любой ситуации компромисс и положительные стороны. Ведь не всегда конфликт бывает разрушающим. Разногласия в семье это нормальное явление, они всегда были и будут. Здесь главное научиться правильно вести себя не в ущерб себе и второй половине.

5. Подумайте и взвесьте ради чего, или кого стоит продолжать семейные отношения пусть, даже если они не всегда такие, какими бы хотелось.

6. Прежде чем расстаться проверьте себя готовы Вы на новые отношения, или все – таки лучше «синица в руке, чем журавль в небе»?

7. Вспомните сколько всего хорошего, позитивного и положительного было в Ваших отношениях, что тогда этому способствовало и что изменилось сейчас?

И наконец, самое главное, чтобы не разрушить семью своими собственными руками надо естественно **желание приложить все усилия** для сохранения брака. Ведь счастье это дар и за него надо бороться!