|  |  |
| --- | --- |
| Исходный | Рерайт |
| **Топ 3 психологические книги, которые помогут решить Ваши проблемы в семье и личной жизни.**  Семья – важнейший социальный институт, который удовлетворяет множество как личных, так и общественных потребностей. Но также семья – это целый механизм, имеющий свою собственную психологию, знание которой поможет разобраться в проблемах.  В предлагаемом небольшом топе приведены книги, содержащие очень ценную информацию, которая заставит читателя задуматься и многое осознать, как это было лично со мной.  Данные книги написаны деятелями в области психологии, основаны на опыте профессиональной деятельности авторов. Книги полны примеров и написаны очень простым языком, таким образом, они доступны каждому.  **Книга №1: Роберт Скиннер и Джон Клииз – «Семья и как в ней уцелеть».**  Я думаю, что начинать свое знакомство с психологией семьи лучше именно с этой книги, потому что она объясняет очень много психологических явлений, и после ее прочтения Вы действительно станете очень осведомлены в области не только психологии семьи, но и в других областях этой науки.  Роберт Скиннер – семейный психотерапевт, приверженец психоанализа, открытого Зигмундом Фрейдом. Джон Клииз – комик. Книга построена как диалог между психологом и комиком. Она достаточно понятна, потому что первичная информация, которую приводит со своей профессиональной точки зрения Скиннер, сразу же обрабатывается человеком, не имеющим профильного образования. Диалоги очень интересны, насыщены и даже комичны – ведутся с комиком, как-никак. Здесь Вы узнаете, по какому принципу строится выбор партнера для брака, какое оказывает влияние отсутствие значимого близкого человека на ребенка и его дальнейшую жизнь, как появление ребенка влияет на климат и устойчивость семьи, роль отца, матери, братьев и сестер в формировании личности ребенка, а также природу параной (оказывается, все политики – параноики (по мнению Робина Скиннера)). В общем, отличная книга, уверяю, Вы точно не останетесь равнодушны и узнаете себя и свое окружение с новой стороны.  **Книга №2: Джон Готтман – «Карта любви».**  Джон Готтман посвятил свою жизнь тому, чтобы выяснить, почему одни пары живут счастливо в браке всю жизнь, а другие разводятся? Что становится причиной огромного числа распавшихся браков? Психолог-исследователь открыл целую лабораторию, чтобы разобраться в данной вопросе, которую он назвал «Лаборатория любви». На деле это было обычная однокомнатная квартира, но это не важно. Важно то, что Джону удалось выявить принципы счастливого брака, и умение слышать и слушать своего партнера в его список, отнюдь, не входило, хотя ранее все семейные психотерапевты считали, что это главный критерий успешности союза. Джон Готтман в своей книге развенчивает и другие мифические принципы, которые влияют на успешность брака: общность интересов, романы на стороне, уклонение от конфликта (он приводит пары, которые счастливы в браке и всегда не завершали конфликт) и другие. Помимо этого, автор книги утверждает, что за многолетний опыт работы с парами он может в первые минуты общения с ними установить, разведутся партнеры или нет. Как же ему это удается? В книге описаны 6 признаков, которые свидетельствуют о неблагополучии в отношениях и предвещают развод. Ну и наконец психолог-клиницист приводит 7 принципов счастливого брака, следуя которым можно спасти свои отношения, если в них возникли проблемы (автор также предлагает различные тесты и задания).  В общем, эта книга будет очень полезна парам и как профилактика, и как способ лечения.  **Книга №3. Еще одна книга, которая поможет наладить отношение с партнером – «5 языков любви» Гери Чепмена.**  В этой книге автор развивает идею, что у каждого человека свой язык любви, и часто проблемы в парах случаются из-за того, что один из партнеров не чувствует любви к себе, при этом другой совершенно не понимает в чем дело. Он, может, к примеру, постоянно одаривать свою половинку, но это не поможет отношениям, если язык любви вашего спутника/цы – время. Всего выделяется 5 языков – слова поощрения, время, подарки, помощь, прикосновения.  Книга действительно очень полезная, при этом написана она понятно и интересно, содержит в себе реальные истории пар, которые испытывали проблемы, связанные с неумением выражать свои чувства, что позволяет почувствовать себя со своей проблемой неодиноким. После же лекций Гери Чепмена, на которых он и рассказывал про языки любви, отношения существенно изменялись в положительную сторону, и каждая пара выражала огромную благодарность психологу.  **Вот такая небольшая подборка книг, которые должен прочитать каждый!** | **Книги, прочитав которые, Вы сможете разобраться с проблемами в своей семье и отношениях.**  Владение знаниями в области психологии семьи поможет преодолеть трудности, которые в семье возникают.  Ознакомившись с книгами, предлагаемыми ниже, авторами которых являются известные ученые в области психологии, вы сможете получить важную информацию. Книги будут понятны каждому, текст изложен доступным языком.  **1-ая книга – «Семья и как в ней уцелеть».**  Авторами книги является семейный психотерапевт Роберт Скиннер и комик Джон Клииз.  Данное произведение объясняет множество явлений, причем, не только из психологии семьи, поэтому начинать изучать психологию лучше именно с неё.  Диалог, на котором и построена книга позволяет легче воспринимать информацию, а именно диалог с человеком, который не занимается психологией. Диалоги интересно читать, они даже содержат в себе юмористический оттенок.  В данной книге вы сможете прочитать о том, как происходит выбор пары, какое влияние на семью оказывает появление ребенка, что произойдет с ребенком, если рядом не будет близкого взрослого, который забоится о нем. В книге вы даже сможете узнать о происхождении параной и как политика соотносится с этим расстройством и многое другое.  Данная книга точно не оставит вас безразличным и изменит ваши взгляд на себя и окружающих.  **2-ая книга – «Карта любви».**  Книга Джона Готтмана, рассказывающая про результаты его экспериментов в области разводов, а именно попытки его выяснить, почему одни пары счастливы в браке и живут вместе всю жизнь, а другие –нет.  Психолог-исследователь выделяет в своей книги 7 принципов счастливого брака, соблюдение которых поможет преодолеть трудности в отношениях и быть счастливыми вместе.  Ученый в своей лаборатории исследовал столько пар, что мог в первые минуты наблюдения за парой с высокой долей вероятности предсказать разведется ли она или нет. Предсказания основывались на наличии 6 признаков развода, которые также приводятся в книге.  Содержащаяся в этой книге информация будет очень полезна парам!  **3-я книга – «5 языков любви».**  Книга Гери Чепмена рассказывает о том, что у каждого человека свой, так называемый, «язык любви». Зная «язык любви» своего партнера, можно избежать различных проблем, холодности в отношениях. В книге множество примеров о том, как изменилась жизнь пар после того, как они узнали о таком явлении.  Все 3 книги очень познавательны и каждому следует с ними ознакомиться! |