

Кризисы семейных отношений и пути выхода из них

Семейный кризис – это период в жизни семьи, когда требования предъявляемые стрессорами и напряжение внутри семьи, которое возникает вследствие этого, должны быть сбалансированы возможностями самой семьи, т.е. семья должна приобрести новые качества. Семья, таким образом, переходит на новый этап своей жизни.

Согласно исследованиям социологов и семейных консультантов, каждая семья проходит несколько этапов развития, и переход с одного на другой, как правило, сопровождается кризисом. Принято считать, что к осложнениям в семейной жизни прежде всего приводят бытовые трудности.

Но, кроме быта, на любом этапе функционирования семьи существует масса причин,



способных спровоцировать семейный кризис:

☑ Во-первых, проблемы в семейной жизни могут начаться тогда, когда один из супругов переживает свой собственный психологический кризис, например, кризис среднего возраста. Пересматривая свою жизнь, чувствуя неудовлетворенность собой, человек решает все изменить, в том числе и свою семейную жизнь.

☑ Во-вторых, любое из перечисленных далее событий влечет изменения в семейном укладе. Например, рождение ребенка, а также такие жизненные вехи, как поступление ребенка в школу, переходный возраст ребенка, уход из родительской семьи.

☑ В-третьих, причиной кризиса для супругов могут стать сложности на работе, проблемы во взаимоотношениях с родственниками, изменение материального положения (как в сторону его ухудшения, так и в сторону улучшения), переезд семьи в другой город или страну.

☑ В-четвертых, более серьезные стресс-факторы - тяжелые болезни, смерти, войны, потеря работы, рождение больных детей.

Психологам удалось систематизировать семейные проблемы и выделить наиболее **типичные семейные кризисы**, с которыми, так или иначе, сталкивается каждая семья.

☑ *Кризис первого года*

В первый год совместной жизни происходит притирка молодых супругов друг к другу, адаптация к ролям мужа и жены, распределение обязанностей и ответственности в семье. От того, как партнеры пройдут этот этап, зависит, какие отношения они выстроят и как будут в дальнейшем решать проблемы.

☑ *Кризис 3 лет*

Это период, когда в большинстве семей появляется первый ребенок, и партнеры примеряют на себя новые роли родителей, при этом часто забывая о том, что они являются в первую очередь супругами.

☑ *Кризис 7 лет*

Отношения между супругами начинают казаться скучными, неинтересными, исчезает романтика, появляются разочарование и усталость от партнера.

☑ *Кризис 14 лет*

Данный кризис наступает вместе с личностным «кризисом середины жизни», когда оба супруга оглядываются на прожитые годы и анализируют, чего они достигли не только на поприще семейных взаимоотношений, но и в карьере, финансовом плане. Очень часто недовольство одного из супругов своей жизнью вымещается на партнера.

☑ *Кризис «опустевшего гнезда»*

Этот кризис возникает, когда дети вырастают, создают свои семьи и уходят из родительской семьи. Очень часто именно на этом этапе супруги понимают, что их ничего, кроме детей не связывает.

Важно понимать, что кризисы – это не только проблемы, негатив, ссоры и развод в перспективе. Это и новые возможности, победы, новые точки отсчета. И потому, как семья переживает такие периоды, можно говорить о ее жизнеспособности.

Способы выхода из семейного кризиса:

✎ Вместе проанализируйте случившиеся, найдите причины, из-за которых произошли разрыв и измена. Внимательно выслушайте позицию супруга и расскажите о своих мыслях, чувствах и переживаниях.



✎ **Перестаньте** искать виновного в произошедшем. Подумайте, какой вклад внес каждый из вас в эту ситуацию. Найдите как минимум 5 выгод, которые ваша семья получила от случившегося.

✎ Попробуйте сами и помогите мужу преодолеть обиду, которую вы и он еще испытываете по отношению друг к другу. Попросите прощения друг у друга. Дайте обидам время утихнуть.

✎ Как можно подробнее обсудите ваше будущее и то, что каждый из вас может сделать для сохранения отношений.

✎ Больше времени проводите вместе, разговаривайте, всегда будьте откровенными. Постарайтесь вспомнить все хорошее, что было между вами.

Счастливая дружная семья – главная жизненная опора. Ради того, чтобы семья была для нас крепостью, хранящей нас от всех житейских невзгод, стоит потрудиться.

Предлагаем вам шесть самых главных, основообразующих правил семейной жизни:

- 1. Во-первых, если вы семья, то вы – команда.** В хорошей команде успехи принадлежат добившемуся, а неудачи делятся поровну.
- 2. Во-вторых, место главы семьи рассчитано на одного человека.**

Некоторые семейные проблемы – это примета времени. Раньше семьи были более патриархальны. Сейчас больше равенства, женщины прекрасно справляются с мужской работой, мы научились быть сильными. И разучились сосуществовать рядом с лидером, доверять и поддерживать.

- 3. В-третьих, если вы хотите крепкую семью – все ваши проблемы должны быть обсуждаемы.** Обычно, если в семье возникает проблема – она легко решается. Она становится практически неразрешимой, если ее не обсуждать.

Напряжение накапливается, присоединяются еще и еще претензии, и, в конце концов, все это превращается в снежный ком, который разрушает семью. Введите себе правило: обсуждать то, что не нравится. Только это необходимо делать на фоне твердой убежденности, что вы друг друга любите, цените и уважаете. И то, что вы сейчас будете говорить о негативном – это вы делаете из-за любви, ради своей семьи.

4. Вам никто ничего не должен.

Дети не обязаны быть трудолюбивыми и послушными. Муж или жена не должны быть романтичным и хозяйственным. Все в семье будут помогать вам с радостью, если будут делать это из-за любви, а не из чувства долга.

5. Поддерживайте авторитет друг друга.

6. Ваша семья – это вы, ваши дети и больше никто. Необходимо понимать, что Ваша семья состоит из двух взрослых супругов и ваших детей.

И главное - помните: «Счастливая семья – это «крепость», построенная совместными усилиями, где тепло, уютно и спокойно». Любите друг друга и будьте счастливы!



Приглашаем всех желающих, кто уже создал семью или стоит на пороге семейной жизни в КЛУБ МОЛОДОЙ СЕМЬИ БГУИР !

Ждем вас по адресу:
г. Минск, ул. Л.Беды,4
к. 600

Записаться
в Клуб можно по тел.:
8 (017) 293-21-89

