**КРИЗИСЫ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ**

Любой семейный кризис – это не страшное событие, а показатель того, что семья развивается. Кризисы наступают по расписанию в каждой паре.

Чаше всего психологи выделяют кризисы 1-го года совместной жизни, 3-го, 7-го и 14-го.

Почему же кризис наступает и как правильно из него выйти.

**Кризис 1-го года жизни**

***Типичные проблемы***: сложности в бытовых вопросах, привыкание к привычкам друг друга (разбросанные носки, увлажняющие ночные маски и т.п.). В первый год совместной жизни устанавливаются семейные традиции и общие привычки. Решаются вопросы о том, какие праздники отмечать, что дарить родителям на новый год, какие кулинарные привычки друг у друга, как распределить семейный бюджет, кто выносит мусор и чистит обувь и т.п. Чем больше различия по всем этим вопросам, тем кризис 1-го года больше выражен. Существуют пары? которые вовсе не испытывают проблемы на этом этапе семейной жизни.

***Как преодолеть кризис 1 года жизни***

Оглянитесь на жизнь своих родителей. Как они решали мелкие бытовые проблемы? Проанализируйте их опыт и решите, что вы готовы перенять, а от чего откажитесь. Стоит помнить и о том, что хоть и неосознанно, мы все же копируем поведение наших родителей. *Перестаньте критиковать друг друга,* постарайтесь выделить положительные и отрицательные черты вашего партнера и сделать акцент именно на положительных качествах. *Больше разговаривайте*, но только разговаривайте, а не ругайтесь, ни в коем случае не повышайте голос, иначе начнется битва «Моё слово последнее…». Делитесь теми моментами, которые больше всего вас раздражают, к которым сложно привыкнуть, обсуждайте их, договаривайтесь и находите компромисс. Сохраняйте спокойствие в разговоре, обосновывайте сказанное. Не забывайте о том, что и вы не идеальны. Будьте готовы к тому, что и вашему партнеру что-то может не нравиться в вас.

**Кризис 3-х лет совместной жизни**

Этот кризис может наступить как раньше, так и позже 3-х лет совместной жизни. Зачастую, он связан с рождением ребенка. Несомненно, с появлением ребенка восприятие друг друга меняется. Это связанно со сменой ролей, теперь вы не просто супружеская пара, муж и жена, а еще мама и папа. Теперь вы несете ответственность не только друг за друга, но и за нового человека.

***Типичные проблемы*:** жена стала меньше уделять внимание мужу, проблемы обустройства жилья в связи с рождением ребенка, профессиональные проблемы (жена уходит с работы, муж становиться единственным добытчиком денег), проблемы связанные с беременностью и рождением ребенка.

***Как преодолеть кризис 3 лет***

Основная ваша цель, на этом этапе, *найти баланс в отношениях*. Мужу следует осознать, что он может внести посильную помощь по уходу за ребенком и тогда жена сможет уделить ему больше внимания (приготовить необычный ужин и т.п.). Жене не стоит забывать о хороших качествах своего мужа, чаще говорить ему об этом. Важно постоянно разговаривать друг с другом, чтобы предотвратить конфликты.

**Кризис 7-ми лет совместной жизни**

На этом этапе жизнь идет размерено, супруги привыкли друг к другу, а где-то даже наскучили.

***Типичные проблемы*:** уход в работу, измены, каждодневная однообразность и размеренность.

***Как преодолеть кризис 7 лет***

Нужно встряхнуть семейные отношения, вернуть былую страсть, найти новое общее занятие, а если совместных занятий и стремлений нет, срочно придумать. Если позволяют средства, можно начать путешествовать вместе, попробовать новые виды отдыха  и т.д. Если на этом этапе не справиться с трудностями, выйти из кризиса будет сложнее, чем на предыдущем этапе.

**Кризис 14-ти лет совместной жизни**

Он может наступить как немного раньше, так и немного позже. Обычно, он совпадает с возрастным кризисом 40 лет, когда супруги оглядываются на прожитую жизнь, анализируют свои достижения. Проявляются недовольства своей карьерой и жизнью в целом. Многие пытаются исправит сложившуюся ситуацию и найти поддержку на стороне. Кто-то пытается поменять профессию или наоборот решается начать собственное дело.

**Как преодолеть кризис 14 лет**

Необходимо поддержать партнера в сложной для него ситуации, напомнить ему обо всем хорошем, что было с вами за все эти долгие годы, поддержать его во всех новых начинаниях. Нужно обновить отношения любым способом, например, заново поженить. Возможно, когда вы женились в прошлый раз вы не могли себе позволить шикарного торжества или свадебного путешествия. Сейчас самое время исправить это, тем самым, показать себе и другим на сколько ваши семейные отношения крепки и стабильны. Также можно, как это модно сейчас, придумать свадебные клятвы и прочитать их на торжестве. Свадебная суета и хлопоты помогут вам посмотреть на свои отношения со стороны и укрепить их.