

Семейные кризисы. Как их преодолеть?

Внутрисемейные кризисы являются объективной составляющей совместной жизни. Это закономерные явления, которых не следует бояться, но к которым нужно быть готовым. От того насколько осознанно мужчина и женщина подойдут к решению проблем и насколько компетентную психологическую помощь получат, зависит успешность преодоления кризисов семейной жизни.

1. Симптомы кризисных ситуаций

Под кризисом семейных отношений психология понимает такие периоды, когда прежний формат отношений перестает устраивать одного или обоих супругов. Пары больше не хотят жить по устоявшимся правилам и руководствоваться старыми схемами в выстраивании своих отношений. Часто кризис, возникший в одной из областей, провоцирует развитие проблем в другой, создавая эффект катящегося снежного кома.

Симптомы кризиса могут проявляться по-разному. Это могут быть систематические открытые **конфликты** или же, наоборот, полное отсутствие ссор. Как правило, в такие периоды у супругов возникают сложности в коммуникации: общение перестает быть конструктивным, каждый слепо отстаивает свои позиции и не желает понять собеседника, в общении начинают преобладать защитные и агрессивные реакции.

В периоды семейных кризисов партнеры уклоняются от секса. Женщины часто перестают думать о себе, отдаваясь всецело семье; мужчины же чаще абстрагируются от бытовых проблем, закрываются в своем мире. В общении супруги, переживающие кризис отношений, часто возвращаются к одним и тем же темам. Все это типичные симптомы, которые свидетельствуют о том, что пара нуждается в **психологической поддержке**.

2. Потенциально опасные периоды

Семейные кризисы носят циклический характер и обладают своей, хорошо известной и изученной в психологии, периодичностью. Это вовсе не значит, что каждая пара обречена и должна столкнуться с проблемами в заведомо отведенный

срок, но зная общие закономерности развития кризисов, вы будете всегда готовы к возможным трудностям.

Вы очень удивитесь, но свой первый кризис семья переживает в момент принятия на себя супружеских обязательств. Он продолжается весь первый год семейной жизни, когда супруги по-настоящему начинают узнавать друг друга со всеми имеющимися сложностями и противоречиями.

Следующий семейный кризис, который многие пары очень нелегко переживают, когда женщина на протяжении длительного времени сначала поглощена беременностью, а затем новорожденным ребенком. В данный период на отношения в семье влияет множество факторов: начиная от мотивов беременности («хочу дать жизнь новому человеку» или «хочу получить пособие») и до вытеснения отца куда-то на периферию семейной жизни. В этот период семья очень нестабильна — она на пороге серьезных изменений: меняется общий уклад, в систему отношений, которая еще не успела прочно сложиться включается новый ее член, неуверенность в своих силах. Добавьте сюда рой бабушек и дедушек, или наоборот — их полное отсутствие и некому поделиться опытом — и вы получите весь калейдоскоп эмоций, переживаний, объективных и субъективных трудностей этого критического периода в жизни семьи.

Следующий момент, вызывающий напряжение в семейных отношениях возникает в момент, когда ребенок начинает посещать детский сад, а затем и школу. Семье вновь приходится менять с трудом сложившуюся систему взаимодействий на коротком отрезке времени. Этот семейный кризис еще усугубляется возвращением женщины к работе и активной социальной жизни. Расширяется круг контактов у ребенка и круг обязанностей у матери, плюс очень часто сложный период адаптации ребенка к детскому саду, связанный со всевозможными детскими болезнями, боязнь ребенка школы, новое перераспределение обязанностей в семье — все это отнюдь не добавляет стабильности.

Очередной период неустойчивости подбирается незаметно, но потрясений он приносит не меньше, чем любой другой — это вступление ребенка в подростковый

период. Да, ваш любимый малыш взрослеет. Иногда очень трудно осознать и принять этот факт, принять его желание независимости, которые выглядят как попытки просто отказ от родителей, которые больше не могут ни контролировать, ни приказывать. Возникает необходимость перераспределить ответственность, а как это сделать, если чадо отказывается вас слышать. Период чреват серьезными и затяжными конфликтами и потенциально опасен непредсказуемым развитием. А если к этому времени между супругами остаются какие-то собственные нерешенные проблемы — ситуация может стать неуправляемой.

Если семейный корабль благополучно миновал все бури, рифы, скалы и подводные течения подросткового периода, то умудренная опытом семья должна заблаговременно подготовиться и вовремя отпустить свое чадо в самостоятельную жизнь. Для семьи это новое испытание — ощущение пустоты, ощущение что с уходом ребенка их ничего не связывает и даже общих тем для разговоров не находится. Надо многое в очередной раз начинать заново как с чистого листа: строить отношения, перераспределять обязанности, находить точки соприкосновения. В любом случае, не стоит доводить до конфликта — у ребенка должна быть своя жизнь и свои трудности, и надо его отпустить, чтобы ваше чадо могло возвращаться и припадать к этому благословенному источнику родительской любви, в котором он будет черпать свои силы и поддержку.

Не стоит также забывать, что к 7-8 году совместной жизни в семьях может развиваться так называемый кризис «монотонности», а к 40 годам наступает один из самых сложных периодов – кризис среднего возраста.