**Семейная открытка**

**«Кризисы семейной жизни: признаки и пути преодоления»**



Как пережить сложный период.

С какими трудностями может столкнуться семья, как справиться с проблемами и сохранить отношения, рассказывает известный психолог Анетта Орлова.

***Кризис первого года***

Брачное свидетельство на руках, два «Я» образуют «МЫ». [Начало семейной жизни](https://www.passion.ru/psy/problemy-v-brake/pervyy-god-braka-oboydemsya-bez-zhertv-48845.htm) — это очень сложный период: два человека со своими установками, ожиданиями, стереотипами, границами и жизненным опытом начинают создавать и осваивать общее пространство. Именно в этот период молодые супруги должны заключить договор, часто молчаливый, о том, кто и за что отвечает, кто и что делает. Этот договор действительно необходим, так как у мужа и жены теперь огромное количество задач.



Очень многое на этом этапе зависит от психологической готовности партнеров к семейной жизни, которая включает в себя широкое поле разнообразных связей и ответственностей. Спорных вопросов тут много: от момента рождения детей до вариантов проведения свободного времени, от взаимодействия со старшим поколением до [распоряжения семейным бюджетом](https://www.passion.ru/psy/ispolnenie-zhelaniy/kak-nauchitsya-kontrolirovat-rashody-153972.htm).

На этой стадии возможны конфликты, связанные с определением типа семьи. Мужа может устраивать классический вариант: он добытчик (неважно, что у него зарплата меньше, чем у жены), а значит, мыть посуду и готовить [должна супруга](https://www.passion.ru/psy/problemy-v-brake/kak-stat-idealnoy-zhenoy-75226.htm). Ее же может привлекать эгалитарный тип семьи, где оба имеют равные права, строят карьеру и совместно занимаются домом и детьми.

Преодоление кризиса зависит от того, насколько партнеры готовы договариваться и разрешать конфликты. Очень важно, чтобы у них было ощущение взаимопонимания, эмоционального единства, чувство любви и симпатии. Обычно сексуальное влечение на этом этапе помогает преодолеть все турбулентные зоны.

**Совет:** самое главное на этом этапе — установка супругов. Им легче договориться, если есть внутренняя установка на сохранение брака. Если же установка на избегание проблем, то получается больше соперничать, чем сотрудничать. На этом этапе семейной жизни надо стремиться [развить эмоциональный контакт](https://www.passion.ru/psy/problemy-v-brake/kak-perestat-pilit-muzha-81638.htm), смотреть на ситуацию не только с собственной позиции, но и позиции другого человека, и с третьей позиции, то есть со стороны.

Перемещение по трем позициям помогает быть нейтральным, соблюдать баланс и предотвращать неконструктивные конфликты. Важно говорить и о своих негативных переживаниях, делиться тем, с чем согласны, а с чем не можете согласиться. Однако определяющее значение играет форма подачи информации партнеру. Важно избегать претензий, укоров и жесткой критики — отрицательные эмоции снижают выработку эндорфинов, а значит, и влюбленность уже ощущается не так ярко и страстно.

***Кризис при рождении ребенка***



На фоне радости от счастливого известия у супругов возникает тревога: а как все будет дальше? [Мужчина переживает](https://www.passion.ru/psy/vospitanie-detey/stat-otcom-i-byt-otcom-eto-ne-odno-i-zhe-156998.htm), сможет ли прокормить семью и быть хорошим отцом. Женщина боится, что после родов потеряет привлекательность в глазах партнера.

Родившийся ребенок сближает супругов и одновременно отдаляет их друг от друга. Часто мужчины в первое время боятся близости с женой, что отражается на качестве сексуальной жизни. Супруга после родов внимание отдает малышу, а партнер чувствует себя брошенным. У жены такое же ощущение: она оставлена мужем, одна с ребенком, начинает подмечать инфантильные черты партнера, это вызывает у нее раздражение. У обоих супругов может возникать ощущение, что закончилось что-то очень яркое и светлое, праздник остался в прошлом, прежней жизни никогда не будет.

Если появление ребенка не привело к [отчуждению между супругами](https://www.passion.ru/psy/problemy-v-brake/kak-ukrepit-brak-posle-rozhdeniya-detey-57562.htm), их отношения стали ближе и теплее, значит, сложности позади. Но бывает, что жизнь в этом периоде складывается по-другому: мужчины могут изменять и даже не скрывать свои приключения. Таким образом они хотят привлечь внимание к своей персоне, надеются, что на смену скандалам придет примирение. Это очень опасная тенденция, часто в конечном этапе приводящая к разводу.

**Совет:** помните, на этом этапе у вас есть еще один ребенок, причем подросткового возраста — ваш муж. Ваше постоянное внимание к малышу он воспринимает как измену, пусть и не признается в этом даже самому себе. Постарайтесь больше его хвалить, [проводить время вместе](https://www.passion.ru/dosug/kuda-priglasit-muzhchinu-v-dolgie-vyhodnye-153749.htm), обсуждать вопросы, связанные с его интересами. Не выключайтесь из социума, не замыкайтесь исключительно на материнской роли.

Это не означает, что надо быть равнодушной к нуждам ребенка, просто по возможности не теряйте свою внутреннюю Женщину. Вовлекайте мужа в общение с ребенком постепенно, без нажима, и обязательно поощряйте его старания. Обратитесь к близким за помощью: хотя бы один раз в неделю, на пару часов, но вам важно оставаться вдвоем, без детей.

Наряду с детско-родительскими отношениями должны сохраняться супружеские. Очень важный момент — постепенно, без фанатизма, но постарайтесь [вернуться к прежней физической форме](https://www.passion.ru/diet/diety/mama-miya-7-pravil-diety-posle-rodov-157578.htm). Мужчины, которые приходят ко мне на прием и жалуются на сложности в отношениях с женой, очень часто переживают, что супруга с рождением ребенка перестала следить за собой.

Появление второго малыша переводит семью на новый этап. Этот период, возможно, и не станет кризисным, но некоторые сложности все-таки будут. С рождением каждого последующего ребенка могут возникать аналогичные моменты, просто со вторым ребенком они ярче. Вы принесли своему первенцу из роддома братика или сестричку — и между детьми сразу же начинается соперничество. Старший чувствует, что его свергли с трона, [ревнует](https://www.passion.ru/psy/vospitanie-detey/revnost-starshego-rebenka-k-mladshemu-kak-izbezhat-94880.htm), да так, что начинает болеть, только бы на него обратили внимание. Родителям придется приложить много усилий для достижения мира и покоя в семье.

***Личностные кризисы***

Помимо кризисов семейных, каждый из супругов переживает и собственные кризисы, в частности, известный многим [кризис среднего возраста](https://www.passion.ru/psy/v-ladu-s-soboy/chto-takoe-vozrastnoy-krizis-i-kak-ego-perezhit-154777.htm). Кризис середины жизни возникает, когда основные сложности, связанные с периодом молодости, разрешены, освоена профессия, есть определенные достижения или их отсутствие. Семья создана, дети растут.

В возрасте 35-40 лет каждый из партнеров начинает осмысливать, а тот ли путь он выбрал, с тем ли человеком? Доволен ли он своей жизнью или [надо что-то менять](https://www.passion.ru/psy/lichnostnyy-rost/chto-nado-sdelat-v-30-chtoby-byt-schastlivoy-v-50-153388.htm)? У мужчин эти вопросы обычно стоят острее. Результаты размышлений часто становятся спусковым крючком для семейного кризиса. Поменять хочется многое, но это не всегда возможно. Жизненная перспектива становится более обозримой и ограниченной. В такие моменты подросшие дети как раз стремятся обособиться, чем создают много сложностей родителям, отчаянно нуждающимся в стабильности.

***Равноправие двух «хочу»***

С возрастом у супругов возникает страх: неужели всю оставшуюся жизнь придется выполнять прописанные когда-то роли, делать то, что надо, то, что от тебя ожидают, а не то, что хочется? А ведь молодость в самом разгаре! Человек примеряет на себя свободу и независимость, это иногда приводит к разводам. Часто в данный период возникает конфликт двух «хочу»: хочу иметь семью — хочу быть свободным.

Если в подобной сложной ситуации один из партнеров принимает решение родить ребенка, чтобы все улучшить, то обычно это приводит к негативному результату — ведь с его появлением «надо» и «должен» усиливается и увеличивается.

**Совет.** Что поможет выйти из кризиса? Высокий уровень [понимания проблем близкого человека](https://www.passion.ru/psy/vzaimoponimanie/kak-nauchitsya-slushat-lyudey-155696.htm), глубокая заинтересованность в нем. Кроме того, важно не обвинять, а поддерживать, уметь заняться собой, а не концентрироваться полностью на проблеме и на супруге. Надо найти точки опоры, чтобы получать положительные эмоции: оптимистичную и позитивную подругу, занятия спортом, повышающие уровень эндорфинов в крови, что дает ощущение молодости и активности.

***Кризис пустого гнезда***



Многие семьи в большей степени фокусируются на детско-родительских отношениях. В таких семьях стабильность семьи зависит от того, живут ли дети с родителями или отделились. Если дети покидают родительский дом, если они становятся самостоятельными и не дергают постоянно папу и маму, то родители остаются один на один друг с другом. В эти моменты начинают проявляться те взаимные претензии и накопленные годами недовольства, которые раньше партнеры игнорировали. Бывает, мужчина ощущает явное снижение сексуальной функции и пытается за счет более молодой женщины [повысить самооценку](https://www.passion.ru/psy/v-ladu-s-soboy/uvazhat-sebya-pochemu-eto-vazhno-156214.htm).

Чтобы избежать этого, важно на протяжении жизни развивать не только детско-родительские отношения, а именно супружеские: проводить время вдвоем, заботиться друг о друге, хвалить. Если все это было, то после «вылета птенцов из гнезда» между мужем и женой возникает особенная близость и теплота. Тогда эту стадию называют ренессансом отношений. Часто муж и жена ради сохранения прежней стабильности стараются не отпустить уже взрослых детей от себя, включаются в решение их проблем. В это же время у женщины может возникать [менопауза](https://www.passion.ru/health/klimaks/kak-umenshit-simptomy-klimaksa-55941.htm). Родители супругов, люди преклонного возраста, начинают болеть. То есть партнеры переживают ощущение потери.

**Совет:** на этом этапе важно не потерять заинтересованность в близком человеке и в самом себе. Необходимо пересмотреть собственные взгляды. Во-первых, полезно принять свои чувства и отнестись к ним с уважением. Грусть в этот период — абсолютно нормальная реакция, но зачем в нее полностью проваливаться? В это время можно исполниться гордостью и самоуважением, ведь вы вырастили детей, они стали полноценными самостоятельными личностями. Подумайте об этом, ситуация предстанет перед вами в другом свете.

Создайте для себя как можно больше разных планов: как личных, так и профессиональных. Это потрясающий период для новых горизонтов. Вы мечтали [много путешествовать](https://www.passion.ru/dosug/ekskursionnye-tury/otkryt-sezon-sem-luchshih-plyazhnyh-napravleniy-oseni-157422.htm), но не было возможности, потому что приходилось зарабатывать деньги? Зато сейчас самое время! Также это время подходит для развития своих способностей, профессиональных навыков, заботы о себе и о близком человеке.

В деле снятия стресса хорошо помогает [домашний питомец](https://www.passion.ru/test/poznay-sebya/skazhi-mne-kto-tvoya-sobaka-i-ya-skazhu-tebe-kto-ty-157197.htm). Кошка, собака или хотя бы попугай соединяют супругов, создают поле для привычной заботы о ком-то, щедро дарят любовь и нежность. Но еще важнее обращать внимание на супруга, разговаривать, общаться, интересоваться, слушать и слышать. Обязательно выходите в свет вдвоем — в кино, на выставку, на прогулку в парк, чтобы кроме работы и быта у вас были совместные положительные переживания.