

Тема : «Кризисы семейной жизни»



- Кризисы семейной жизни являются одной из составляющих нормального развития семьи.
- Все разлады и неприятности – это проверка на прочность.
- Семейные кризисы наступают в одни и те же сроки (независимо от количества браков).
- Характер протекания кризиса семейной жизни зависит от темперамента супругов.

Признаки (симптомы) кризиса:

- Полное отсутствие ссор или наоборот...
- В конфликте каждый настроен на своё и не пытается понять другого.
- В общении преобладают защитно-агрессивные реакции, взаимные обвинения.
- Уклонение от интимной близости.
- Все слова и поступки партнера вызывают раздражение.
- Отсутствие потребности делиться своими радостями и проблемами.
- Муж вытесняется женой из области принятия решений либо сам отстраняется («уходит в себя»).
- Зацикленность на одной теме либо гробовое молчание.
- Жена перестает думать о себе.
- Трудоголизм.

Два варианта кризисов



Кризисы развития
предсказуемо
возникающие в
течение жизни и на
разных стадиях
развития семьи



Кризисы ситуации
непредсказуемые
стрессовые факторы



Кризис «притирки» (1 год)

Задачи решаемые на этом пути:

- привыкание супругов к условиям семейной жизни;
- привыкание к психологическим особенностям друг друга;
- приобретение совместного имущества;
- формирование отношений с новыми родственниками и т.д.

**Всё, что не было
решено до свадьбы,
перешло в этот период,
осложнив взаимоотношения**



Выход:

- Помнить, что это испытание неизбежно;
- Принимать и любить супруга(у) таким(ой), как есть, - с достоинствами и недостатками;
- Стремиться не выпячивать свои недостатки, избавляться от них;
- Не требовать друг от друга до конца, наизнанку выворачивать душу;
- Постоянно обсуждать, что происходит в отношениях;
- Научиться жертвенности;
- Научиться решать конфликты.





Кризис первенца (3-4 года)

- Женщина поглощена беременностью, затем — малышом.
- Мужу не хватает женского внимания, он ревнует к ребенку.
- Мужчина сексуально неудовлетворен, видит в жене все больше недостатков и может решиться на измену.
- Жена мучается подозрениями и скандалит



Выход:

- Женщина должна найти в себе силы и уделить мужу внимание или объяснить, что меньше внимания не значит меньше любви.
- Мужчина должен оказывать реальную помощь жене в решении хозяйственно-бытовых проблем.



Кризис «возвращения» (5 лет)

- Женщина возвращается к активной социальной и профессиональной жизни после рождения ребенка;
- Не справляется с домашней работой, не успевает;
- У женщины возникает острая потребность в свежих эмоциональных переживаниях, это может привести к измене;



Выход:

- Мужчине нужно быть предельно внимательным к жене.



- Женщине ценить то, что имеет.

Кризис монотонности (7 лет)

- Налажен быт, общение, работа;
- Муж и жена уже пресытились друг другом;
- Жена не разделяет увлечения мужа; игнорирует романтические порывы;
- Муж заводит связь на стороне, чтобы вновь почувствовать себя охотником.



Выход:

Лучше безобразие,
чем однообразие!



Кризис сорокалетних

- У женщины ухудшается характер, повышается раздражительность (гормональные изменения);
- Мужчина начинает осознавать, что жизнь проходит, уже не случится ничего нового и необычного;
- В среднем каждый пятый мужчина между 40 и 50 годами вступает в новый брак.



Выход:



- Постараться найти смысл и радость жизни без детей;
- Найти силы и желание заинтересовать друг друга;
- Создать иллюзию молодости.



Кризисы семейной жизни неизбежны. Виноватых тут нет и искать их бессмысленно! Стоит лишь быть к этому готовыми!

