

**Методические материалы
для проведения лекционного занятия 2.2.**

**Кризисы семейных отношений,
их влияние на психическое развитие ребенка
(1 час)**

Почему в семье возникают проблемы? Причин может быть огромное множество. Одной из самых распространенных причин является нарушение на какой-либо из стадии жизненного цикла семьи.

Жизненный цикл семьи – это некая последовательность смены событий и стадий, которые проходит любая семья. Конечно, семья может пропустить тот или иной этап своего развития, например, не родить детей, но некоторые события являются неизменными, например, изменение физического возраста людей.

Условно жизненный цикл семьи может быть разделен следующим образом:

1. Период ухаживания.
2. Фаза проживания супругов без детей (или стадия монады).
3. Семья с маленьким ребенком (или стадия триады).
4. Фаза стабилизации или зрелого брака.
5. Фаза, в которой дети постепенно покидают дом.
6. Фаза «пустого гнезда».
7. Фаза, в которой кто-то из партнеров остается один после смерти другого.

Каждая фаза жизненного цикла семьи ставит перед ее участниками определенные задачи. Переход на новую фазу – это всегда кризис, и люди не видят возможности приспособления к новой ситуации или даже не принимают ее.

Какие же проблемы и задачи могут возникнуть у семьи на каждом из циклов?

Период ухаживания

Чтобы успешно пройти эту фазу молодые люди должны разрешить следующие проблемы: достижение эмоциональной и финансовой независимости от родителей; развитие навыков ухаживания и привлечения партнера; занятие адекватного возрасту статуса. Это – очень важная стадия как для индивидуального психического развития, так и для развития его будущей семьи.

Фаза проживания супругов без детей (или стадия монады)

Это – первый кризис, когда люди начинают жить вместе и должны договориться о том, по каким правилам это будет происходить. Есть правила, которые легко выработать, а некоторые очень трудно. Легче всего

выработать внешние привила (кто и когда моет посуду; кто ходит в магазин; кто зарабатывает деньги и т.д.).

Семья с маленьким ребенком (или стадия триады)

Это очередной кризис, когда меняется вся структура семьи. Было двое – а стало трое. И снова надо договариваться, так как возникли новые обязанности и новые роли. На этом этапе может возникнуть ревность одного из супругов, если он почувствует, что другой партнер больше привязан к ребенку, чем к нему. Может возникнуть проблема самореализации у матери, которая будет ревновать мужа к активному образу жизни, которого она сейчас лишена. Могут возникнуть проблемы взаимодействия с родительскими семьями, так как бабушки и дедушки могут захотеть влиять на то, что происходит в молодой семье.

Фаза стабилизации

Обычно эта фаза соответствует кризису середины жизни супругов. Середина жизни, как известно, характеризуется сочетанием больших возможностей с серьезными ограничениями. Вроде люди накопили большой опыт, получили определенный социальный статус, но уже не так просто адаптироваться к изменяющимся экономическим обстоятельствам, трудно что-то менять, приходится «плыть по течению» даже тогда, когда это течение тебе не очень нравится. Еще одним типичным стрессом для семьи является необходимость ухода за престарелыми родителями и переживание их смерти.

Фаза, в которой дети постепенно покидают дом

Наиболее серьезные кризисы семья переживает тогда, когда кто-то вступает в семью или покидает ее. Родители могут вдруг обнаружить, что им не о чем говорить друг с другом. Или вдруг обостряются старые разногласия и проблемы, решение которых было отложено из-за рождения детей. В этот период возрастает число разводов.

Последние стадии жизненного цикла семьи

Уход на пенсию может сделать проблему пребывания наедине друг с другом еще более острой. Часто в это время возникает проблема ухода за старым супругом. Время идет, один из супругов умирает, и жизненный цикл семьи завершается. Наступает стадия монады, только на другом возрастном уровне.

Каждая стадия развития семьи несет в себе потенциальную угрозу разрыва отношений. Всякий кризис может привести семью как к распаду, так и к большему укреплению. Ведь если супруги совместно преодолевают кризис, то их любовь и содружество только возрастают. Главное – не запускать проблемы, активно их решать, не думать, что все «рассосется само собой» и всегда помнить слова Л.Н. Толстого: «Нам всегда кажется, что нас любят за то, что мы хороши. А не догадываемся, что любят нас оттого, что хороши те, кто нас любят».

Кризис семейной жизни – это некий ключевой момент, без которого невозможен переход на следующую ступень, поэтому кризисов не стоит

пугаться, о них надо знать и строить отношения с учетом этих моментов.

Признаки семейного кризиса:

поступки одного из супругов раздражают второго, возникают взаимные претензии;

у одного из супругов появляется «своя жизнь» — стремления и интересы, которые ставятся выше семейных ценностей;

супруги не стремятся вызывать интерес друг у друга, в отношениях чувствуется охлаждение, в сексуальной жизни появляются нетипичные длительные паузы;

по многим общим вопросам (воспитание детей, совместный отдых, отношения с родственниками и др.) возникают прения, споры.

Причины кризиса семейных отношений

Первая причина возникновения кризиса в семье – это *обычная усталость*. Супруги просто устали видеть друг друга, и это неудивительно. Человеку со временем надоедает всё, если этого у него слишком много. Это касается не только в отношении любимого человека, надоесть может и любимая профессия и хобби и музыка и игра. Так человек устроен, и этого не изменить.

Вторая причина это *повседневный быт*, который сильно выматывает супругов. А когда появляются дети, нагрузка на супругов удваивается и даже утраивается. Жена целыми днями нянчится с малышом, причем каждый день ничем не отличается от другого. И муж вынужден работать больше, чем раньше. Ведь жена в декрете, и еще малыш. Вот и получается, что муж сильно устает, и жена каждый вечер ложится спать выжатая как лимон. И в этот момент супруги перестают друг друга понимать. Муж начинает жаловаться, что он сильно устает на работе, жена кричит, что тоже не без дела дома сидит. И в этом споре как будто происходит перетягивание каната.

Привыкание – третья причина. Очень похоже на первую причину. Когда человек к чему-то привыкает – это перестает его радовать. Вначале отношений возникает страсть. Парень и девушка ищут возможность встретиться друг с другом, проводить как можно больше времени. Но позже настает привыкание, тем более в семье, когда присутствие одного из супругов в изобилие. Муж или жена знает, что он или она никуда не денется. И это знание снижает ценность человека до нуля. В результате привыкания супруги теряют ценность, они перестают замечать друг друга, разговаривать между собой и возникает кризис в семейных отношениях.

Возникновение различных проблем является четвертой причиной возникновения кризиса в семейных отношениях. Проблемы могут возникнуть в финансовой области или с воспитательным процессом, а так же в быту. Неумение сплоченно решать проблемы приводит к разлучению супругов - разводу.

Путь выхода из кризиса семейных отношений

Существует единственно верный и возможный путь выхода из кризиса – *диалог*. Только в процессе общения со своей второй половиной

можно прийти к каким-либо результатам. Никаких волшебных методик (гипнотических, медитативных и проч.), никаких сверх и супер действующих слов и выражений, помогающих пережить кризис семейный отношений, не существует.

Выход из семейного кризиса сопровождается либо установлением новых отношений между членами семьи, принятием новых ролей, нового уровня взаимопонимания и взаимодействия, либо, при попытке любой ценой сохранить прежний тип взаимоотношений, нарастанием степени эмоционального отчуждения и нарушением внутрисемейных отношений, что подчас приводит к распаду семьи.

Благополучный выход из семейного кризиса зависит от желания супругов сохранить семью, культуры их межличностных отношений, способности пересматривать свои ошибочные взгляды, от того насколько выражено стремление поддерживать психологическое благополучие, здоровые отношения с другими членами семьи.

Если присутствует осознанная установка на совместное с партнером развитие и своевременно обнаруживаются трудности во взаимоотношениях, появляется возможность супругов корректировать свое поведение и сообща преодолевать трудные моменты семейной жизни.

Дети тоже чувствуют кризис

Когда семья переносит кризис, все ее члены ощущают на себе его влияние, включая детей. Иногда взрослые верят, что дети на самом деле не чувствуют стресса, но это не так. Вот некоторые вещи, которые могут поведать о том, что ребенок подвержен стрессу:

ребенок стал более непослушным;

ребенок более тихий, чем обычно;

у ребенка появились проблемы в школе, он начал драться в школе или хуже учиться;

у ребенка проблемы со сном.

Детям нужна поддержка, чтобы справиться со стрессом, который они переживают, при этом необходимо:

говорить с ребенком о семейных проблемах словами, которые он сможет понять;

дать понять ребенку, что он не должен беспокоиться о проблемах взрослых, таких как, например, деньги; объяснить, что о некоторых проблемах он не должен переживать;

учить детей расслабляться, если они чувствуют стресс. Приучать их слушать музыку, дышать глубоко, освобождаться от напряженности физически: играть во дворе или просто веселиться и смеяться с вами;

слушать, когда ребенок говорит о своем мнении; уделять ему все свое внимание и слушать о том, что он чувствует, и о проблемах, о которых он говорит, выслушивать его как взрослого человека и пытаться понять.

Адреса помощи семье:

Центр диагностики и консультирования

г. Тамбов, ул. Рабочая, д. 4а.

тел. (4752) 53-73-38

Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия»:
(4752) 53-33-72, с 9.00 до 20.00

**Служба экстренной психологической помощи г. Тамбова
«Телефон надежды»**

(4752) 45-44-11, с 8-00 до 21-00. Звонок анонимный.

**Всероссийский бесплатный телефон доверия для женщин,
подвергшихся домашнему насилию**

8 800 7000 600, с 09.00 до 21.00

Психологический центр "Сфера" (услуги платные)

г Тамбов, ул. Чичканова, д. 131

(4752) 71-06-66