

Семейный кризис — это стрессовая ситуация во взаимоотношениях близких людей, когда привычный, размеренный ритм жизни ломается из-за завышенных требований кого-либо из членов семьи, и нередко без помощи специалиста невозможно справиться с возникшими разногласиями.



Механизм развития семейных кризисов

Мужчина и женщина соединяются в браке в надежде продолжить свой род. А чтобы дети росли интеллектуально и физически крепкими, отношения двух любящих должны быть стабильными и надежными. В этом залог успешного функционирования и развития семьи как «ячейки общества».

Отношения полов в наши дни существенно отличаются от не такого уж давнего прошлого, которое можно охарактеризовать широко известной фразой, что в «СССР секса не было». Они стали более динамичными, многие нравственные нормы, когда общество неодобрительно смотрело на раскованное общение молодежи, теперь вызывают только улыбку.

Ныне молодежь не спешит регистрировать свои чувства, сам факт, что молодые часто живут в гражданском браке, быстро сходятся и расходятся, появление неполных семей, когда ребенок зачастую воспитывается матерью-одиночкой, никого теперь не удивляет.

В известной песне поется, что «важней всего погода в доме», а если устойчивая, теплая и доверительная атмосфера между супругами вдруг исчезла, тогда нужно говорить о кризисе семейной жизни, который нередко угрожает самому существованию семьи.

Важно знать! «Идеальные отношения в браке возможны только тогда, когда они не являются необходимым условием выживания человека». И. Ялом. «Когда Ницше плакал».

Причины возникновения семейных кризисов

Психологи уверены, что кризисы семейной жизни — это закономерное явление в союзе двух любящих. Однако необходимо уметь преодолевать «перепады настроения», которые появляются на разных жизненных этапах функционирования семьи, у каждого из них своя специфика. Это будет только способствовать развитию и укреплению брачного союза.

Психология семейных кризисов рассматривает два вида обстоятельств, серьезно влияющих на отношения близких людей. Первые нарушают нормальную жизнедеятельность семьи и могут привести ее к краху. Вторые позволяют устранить негативные стороны жизни и укрепляют брак, позволяют вывести союз мужчины и женщины на новый более высокий уровень. Причинами непростых ситуаций чаще всего бывают трудности бытового характера. Однако есть много и других, способных вызвать семейный кризис.

Рассмотрим это подробнее:

Возрастной кризис. Муж или жена переживают психологический надлом, связанный с переоценкой своих собственных ценностей, которые меняются с возрастом. В это время хочется изменить себя и свою семейную жизнь.

Кризис развития семьи. Связан с определенными этапами семейной жизни, когда появляются дети и забота о них. Ясли, школа, подростковый возраст, дальнейшая учёба и т.д.

Потеря работы. Если кто-то из супругов остался без заработка, это влияет на психологическую атмосферу в семье. Постоянные скандалы могут привести даже к разводу.

Плохие отношения с родственниками. Очень часто случается так, что молодожены живут под одной крышей с родителями мужа или жены, нередко такое совместное проживание приводит к конфликту поколений, это негативно сказывается на отношениях в молодой семье.

Изменение материального положения. Допустим, жена стала зарабатывать гораздо больше мужа. Он из ложных соображений стал чувствовать себя не главой семьи, это ведет к конфликту.

Переезд на новое место жительства. Нередко бывает вынужденным, потому что связан с непростыми семейными обстоятельствами, а это стрессовая ситуация, требующая безотлагательного разрешения.

Тяжелая хроническая болезнь кого-либо из близких. Особых пояснений тут, думается, не нужно. Постоянный уход за больным, нерадостная ежедневная обстановка не располагает к положительному общению.

Рождение неполноценного ребенка. С этим придется жить все годы. Далеко не каждая семья способна пережить такую непростую ситуацию без взаимных обвинений, тяжелый семейный кризис тут налицо.

Неравное положение в семье. Например, женщина занимается детьми и хозяйством, а муж все время упрекает, что содержит ее.

Кто-либо из супругов отдает много времени работе. Допустим, жена укоряет мужа, что поздно приходит, и даже подозревает в измене, а его оправдания только для отвода глаз.

Отсутствие поддержки на психоэмоциональном уровне. Когда маленькие радости или печали одного воспринимаются другим холодно, мол, «да подумаешь там, ничего особенного!», это чревато осложнениями в семье вплоть до кризиса отношений.

Ранний брак. Далеко не каждая юная семья способна преодолеть навалившиеся на них бытовые проблемы, дело может дойти до развода.

Разные взгляды и интересы. Сошлись вроде бы по любви, а через некоторое время оказалось, что совсем разные люди, во взглядах на жизнь нет ничего общего. Кризис отношений в данном случае неизбежен.

Помните! Истинная любовь всегда только одна, ее нужно беречь!

Главные признаки семейных кризисов

Если супруги глухи друг к другу на эмоциональном уровне — это уже кризисная ситуация. Психологи говорят, что подавляющее большинство пар жалуется на трудности в общении. Перед этим главным «спусковым крючком» начинающих в семье «разборок» все остальные кажутся не такими уж значительными, хотя это далеко не так. Относиться к ним следует со всей серьезностью. Признаков, свидетельствующих о начале семейного кризиса, когда отношения между супругами начинают охладевать, довольно много.

Характерным проявлением семейного кризиса могут быть:

- ✚ Супруги перестали видеть друг в друге единственного неповторимого человека. Затянула рутина — монотонность и однообразие семейной жизни, произошло быстрое привыкание, «такая (такой), как и все», пропали общие интересы.
- ✚ Пропал интерес к интимной близости. Обыденный плод приедается. Хотя причины могут быть разными, тут нужна консультация специалиста.
- ✚ Нет общего мнения. По большинству вопросов (воспитание детей, финансы, отношения с родными и близкими и др.) существуют разногласия вплоть до ссор.

- ✚ Нежелание уступать другому. Когда все, что говорит и делает он (она), воспринимается с раздражением, вызывает несогласие, хочется противоречить. «Это неправильно, нужно вот так!»;
- ✚ Эмоциональная холодность. Нет особого желания разговаривать, доверять друг другу свои чувства и мысли.
- ✚ Слишком ровные отношения или вечные скандалы. Диктат одного из супругов, чаще мужчины, когда никто не осмеливается ему перечить, создает видимость успешной семьи, на самом деле, это кризисная ситуация. Противоположность — постоянные скандалы, которые расшатывают семейные устои.
- ✚ Нежелание понять друг друга. Если возникла конфликтная ситуация, никто не хочет уступать, слушать доводы другого.
- ✚ Крик как защитная реакция в споре. Это признак слабости доводов одного из супругов, стоит над этим задуматься и не доводить ситуацию до серьезной размолвки.
- ✚ Решения в семье принимаются только одним из супругов. Налицо серьезная психологическая проблема в отношениях, которая, если вовремя ее не разрешить, может привести к семейному кризису.
- ✚ Нет разделения семейных обязанностей. Если супруги толком не понимают, кто за что отвечает, часто возникают конфликты. Такое положение дел характерно для молодоженов, это не укрепляет, а ослабляет семью.

Помните! Только доброжелательное отношение друг к другу позволит сохранить на протяжении долгих лет удачный союз двух любящих сердец.

