

Я и моя семья.



Задумывались ли вы когда-нибудь, что семья в начале отношений и семья, например, через десять лет – это совсем разные системы, системы людей, системы отношений. Меняются люди в своем развитии, меняются и отношения между ними

Какие этапы в своем развитии проходит семья? Каких проблем стоит ожидать? Попытаемся разобраться.

Какие же стадии развития проходит семья? Условно, жизнь семьи можно разделить на шесть стадий:

- добрачный период,
- заключение брака и образование семьи,
- семья с маленькими детьми,
- семья с детьми подросткового возраста,
- период взросления детей и их отделение,
- период жизни семьи после отделения детей.

Рассмотрим более подробно каждую из этих стадий.

Добрачный период. В этот период люди знакомятся друг с другом, составляют представление о другом человеке, возникает симпатия и влюбленность. Многие пары начинают жить совместной жизнью. Важными вопросами в этот период являются развитие способности любить и быть любимым, отделение от родителей, становление собственной самостоятельности, принятие ответственности за свою жизнь на себя, способность жить самостоятельно без советов родителей. Если какие-то из этих вопросов не решены в этот период, они переносятся в следующие стадии.

Образование семьи. Он один из самых важных, многие пары так и не завершают его и расходятся. Формируются общие семейные ценности, весь уклад жизни, распределяются роли и обязанности, определяется порядок ведения семейного бюджета, вопросы проживания, проведения досуга,

определяются общие цели. Важным вопросом является, насколько семья смогла стать независимой от родителей. При совместном проживании с родителями к собственным проблемам отношений, в этом случае, будут еще добавляться проблемы отношений с родителями.

Проходит влюбленность и супруги начинают более реально смотреть на своего избранника. Более отчетливо видны привычки, которые или не замечались, или не были видны. Обнаруживаются черты характера, которые, мягко говоря, не совсем приятны. Раньше они скрывались за идеализацией партнера, за выделением наиболее приятных черт характера. Таким образом, перед супругами стоит выбор: или принять другого супруга в его уникальности или пытаться как-то повлиять с целью изменений.

Семья с маленькими детьми. Семейная система из двух человек должна измениться и адаптироваться к включению в нее ребенка, который с первых дней начинает занимать главное место в ней. Соответственно приходится пересматривать многие вопросы, особенно удовлетворение своих потребностей, с учетом ребенка. Нужно сформировать позиции матери и отца как родителей, которые абсолютно новые для молодых супругов и часто пугают своей ответственностью, выработать свои вопросы воспитания ребенка. Становление своей роли как родителей – процесс непростой, можно сказать переломный, кризисный для отца и мамы, он в большой степени определяет судьбу развития детей в семье, дальнейший характер отношений между детьми и родителями и дальнейшее развитие личности самого родителя.

Семья с детьми подросткового возраста. В этом периоде одним из основных выступает необходимость пересмотра прежних сложившихся отношения между детьми и родителями в связи с потребностью подростков во взрослении, необходимостью предоставить им некоторую независимость и самостоятельность.

В тоже время сами родители вступают в период кризиса середины жизни, пересмотра достижений, карьеры, смыслов и ценностей, потребности в дальнейшем личном развитии. В супружеских отношениях происходит часто переживание утраты любви и разочарование, «обесценивание» партнера, снижение чувства удовлетворенности браком.

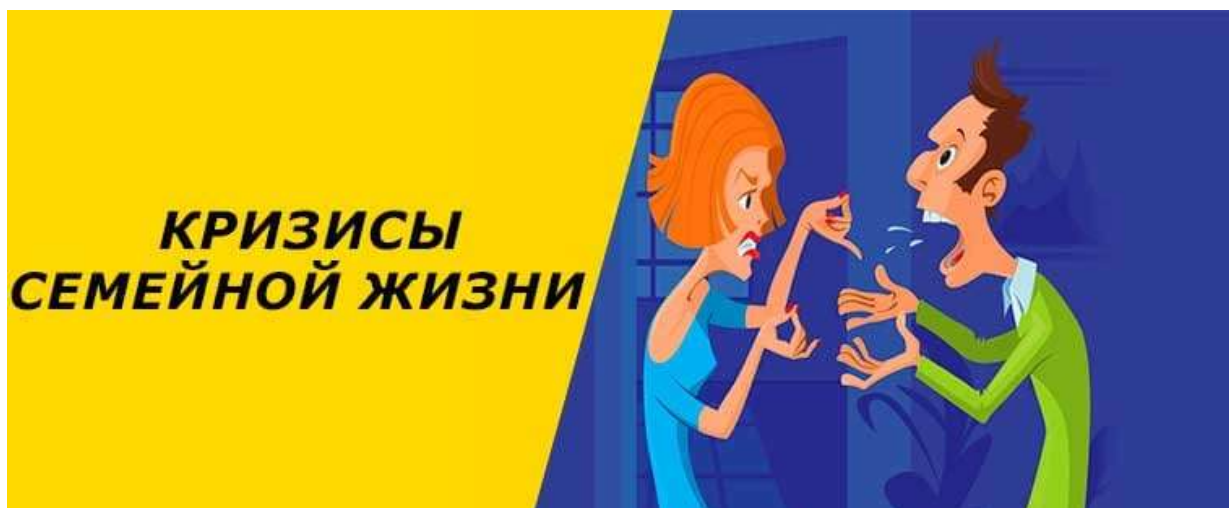
Период взросления детей и их отделение. Взрослые дети могут жить вместе с родителями или отдельно, в другом городе, состоять в браке или оставаться холостыми и незамужними. Формируется новая система отношений по принципу «взрослый-взрослый». Некоторые супруги, оставшиеся без детей, начинают заново открывать друг друга, строить супружеские отношения на основе опыта радости и огорчений прежней семейной жизни, пробовать что-то новое. Однако возможен и другой сценарий развития семьи, когда супруги после отделения детей обнаруживают рядом с собой чужого человека, нет общих тем, общих интересов, нет интереса заново строить отношения, и они расстаются.

Период жизни семьи после отделения детей. Супруги входят в пенсионный период, старения и старости. Многие сохраняют еще долгие

годы активность, однако она часто переориентируется, например, на дачные заботы. Если супруги успешно прошли предыдущий период, то у них остаются теплые супружеские отношения, связанные с заботой о здоровье друг другу, выполнением роли дедушек и бабушек. Но, в тоже время, в этот период возможна смерть супруга, друзей, ровесников, братьев, переживание их утраты, возникает необходимость перестроения жизни после смерти супруга, происходит «пересмотр» итогов жизни, принятие неизбежности собственной смерти.

Эти стадии или периоды отражают основные кризисы в развитии семьи. Безусловно, каждый, вне зависимости от собственного семейного статуса, слышал о кризисах семейной жизни.

Кризис — это не самый радостный момент совместной жизни, но не всегда за ним следует развод. Чтобы предотвратить нежелательные последствия надо знать причины кризиса и правила игры в каждой ситуации.



Кризис первого года.

Это первый и один из самых очевидных и предсказуемых кризисов. В первый год семейной жизни идет «притирка друг к другу», пара учится жить под одной крышей, вести быт, совместно решать финансовые вопросы, и попросту использовать один шкаф, ванну перед выходом на работу, проводить досуг и т.п.

Пути преодоления кризиса: если пара любит друг друга, и настроена на жизнь «вместе пока смерть не разлучит», то этот кризис преодолевается достаточно легко, путем нахождения компромиссов.

Главное, никаких ультимативных требований и фраз: «Если тебе не нравится – давай разведемся!» Вдумайтесь, ведь в семьях, входящих в статистику разводов первого года брака, вероятно, кто-то ответил «Давай!». Если не хотите услышать такой ответ, не предлагайте! Ведь даже если он/она скажет это сгоряча (в чем вы сами будете себя уверять), и вы потом помиритесь, этот след может остаться в памяти, и будет всплывать при каждом следующем конфликте!

Затаивать обиду ни в коем случае нельзя, если вам что-то не нравится, необходимо решить эту проблему, или пересмотреть отношение к ней. Т.е. если вы не можете заставить мужа складывать вещи в одно место, а не разбрасывать по квартире, то у вас есть 3 варианта решения этого вопроса: первый путь – убирать самой (но только если вас действительно не раздражает собирание его вещей); второй путь – ласково, нежно и доступно объяснить любимому человеку, что вы были бы очень рады, если бы он складывал бы их каждый вечер в шкаф (или другое место, куда вам нужно); третий путь – пилить его ежедневно (и это самый короткий путь к разводу!).

Кризис трех лет.

Этот период семейной жизни является определяющим для вашего дальнейшего будущего. Можно сказать, что именно в этот период во многом определяется, будете вы дальше вместе или нет. Большой процент разводов приходится именно на этот период. Обусловлено это тем, что совместная притирка уже произошла, воспоминания о свадьбе и медовом месяце далеко, деньги, подаренные на свадьбу, закончились, родители к этому моменту помогать уже перестают, а значит, только вы вдвоем теперь решаете все вопросы и проблемы, в том числе финансовые.

Причины кризиса: Многие отмечают, что к этому периоду рассеиваются иллюзии в отношении друг друга, мы видим человека таким, какой он действительно и есть, а не таким, каким он был в наших мечтах и планах. Семейная жизнь тоже оказалась не чередой праздников и веселья, а кофе в постель и цветы теперь только по праздникам.

Пути преодоления кризиса: в данный период должно прийти понимание, что семья – это не ты и он, семья – это вы. И все проблемы, которые возникают, должны решаться обоюдными усилиями.

Если вы любите друг друга, то необходимо чтобы у вас были совместные интересы, и, реализовывая их, вам удастся справиться с рутинной и дальше строить вашу счастливую и гармоничную семейную жизнь!

Кризис первенца.

До рождения малыша, женщина полностью поглощена беременностью, после родов – ребенком. Как во время беременности, так и после, муж может чувствовать себя брошенным, ему уже не уделяется столько внимания как прежде, теперь его жена уделяет внимание другому, пусть даже этот другой их малыш. Появляется некоторая ревность, ему не хватает женской ласки, а жена, как правило, в этот момент не замечает переживаний мужа.

Он в свою очередь ищет что-то или кого-то, что даст ему возможность быть нужным, важным, быть на первом месте. Некоторые мужчины в этот период начинают особенно ярко добиваться карьерных целей, некоторые совершают измену.

Пути преодоления кризиса: еще в период беременности стоит привлекать мужа к процессу, показывая, что он не пассивный наблюдатель, а активный участник происходящего. После рождения малыша также сразу привлеките мужа, покажите, что он нужен и важен, что это ВАШ малыш (а не только мамин).

Кризис возвращения или кризис выхода из декретного отпуска.

Этот кризис может произойти в связи с окончанием отпуска по уходу за ребенком и возвращение к активной социальной жизни. Если в кризисе первенства велика вероятность измены мужчины, то кризис возвращения чреват изменами жены. Повод – желание новых ощущений, быть не просто женой и мамой, а красивой и желанной женщиной, и если она не находит желаемое с мужем, то начинает искать на стороне. Помимо этого трудности связаны с необходимостью совмещать работу, уход за ребенком, ведение домашнего хозяйства, сил и времени для мужа может быть мало, а если он не принимает участие и не помогает жене, то это неизбежно приводит к скандалам.

Пути преодоления кризиса: если муж не принимает участия и не помогает, необходимо попытаться без ссор объяснить, что теперь у вас также мало времени, как и у него, и что было бы замечательно разделить некоторые обязанности. Мужчинам же стоит в этот период больше внимание уделять своим женам как женщинам.

Кризис монотонности.

Данный кризис может наступить в период 7-9 лет семейной жизни. Все устроилось и находится в стабильном положении: дом, ребенок, работа, быт, круг общения. Это период когда уже сегодня вы можете сказать, что будете делать в ближайшие месяцы. Никаких неожиданных порывов, романтики, все стабильно, как в болоте. Это как кома. Жизнь и есть, и в то же время ее нет. К сожалению, данный кризис может сопровождаться связями на стороне, как со стороны мужа, так и стороны жены, просто чтобы внести разнообразие. Притом мужчины реже женщин в этот период задумываются о разводе. И их связи на стороне могут закончиться так же быстро, как и начаться, в отношении женских измен положение противоположное.

Пути преодоления кризиса: безусловно, все, что достигнуто — это плюс, но нужно двигаться дальше. Необходимо устраивать сюрпризы, как мужу, так и жене, какие-то романтические поездки, завести собаку, начать строить загородный дом, который вы уже сейчас с мужем придумываете. Что угодно из того, чего вы никогда раньше не делали, но очень хотели, и обязательно вместе.

Кризис сорокалетних.

Этот кризис считается одним из самых сложных. Преодолевается он достаточно трудно, и на этот период, как и на кризис трех лет, приходится большой процент разводов. Обусловлено это тем, что 40 – это некая черта, мужчины и женщины подводят итоги своей жизни (у мужчин это проходит в более острой форме), половина которой уже прошла. Если женщины могут отметить как достижение рождение ребенка, то мужчин мучает вопрос что же они за 40 лет создали, какой след в мире оставят.

Пути преодоления кризиса: многих мужчин посещает мысль еще об одном ребенке, ведь именно сейчас они в состоянии обеспечить его всем, что не могли дать в молодости. Часто в этот период мужчины могут жениться повторно, на женщине значительно моложе себя.

Преодолеть этот кризис трудно, здесь ваши слова не убедят партнера, он должен сам почувствовать, что 40 — это только середина, что впереди у вас много десятков лет семейной жизни, что за это время можно построить еще один бизнес и много чего еще. Создать ощущение молодости помогут новые неожиданные действия.

Кризис одиночества вдвоем.

Одиночество вдвоем — наверное, страшнее периода в семейной жизни нет. Этот кризис может наступить, когда дети вырастают и уезжают от родителей. Если любовь давно прошла, а семейная дружба у партнеров так и не сложилась, то кризис может произойти. Если же вас держат не только дети, а есть совместные интересы, то этот период не только не станет кризисом, но и может стать новым подъемом в ваших семейных отношениях. Вы снова можете уделять внимание только друг другу, можете много путешествовать, и реализовать то, что по каким-то причинам еще не реализовали.

Пути преодоления кризиса: если кризис все-таки наступил, то стоит попытаться найти точки пересечения, ведь лучше поздно найти, чем на этом этапе разрушить семью. Зачастую в этот период могут объединять внуки. Ведь — внукам дают даже больше, чем детям, внуки — это вторая молодость.

Кризисы в семейной жизни случаются, но это не повод для отчаяния. Все можно преодолеть, будущее семейной лодки в наших руках, она может разбиться о быт, а может пройти чудесное плавание по морю любви, взаимного уважения, общих надежд и достижений!

