

СЕМЕЙНЫЕ КРИЗИСЫ

Иванова Анна Александровна-
психиатр-психотерапевт,
психоаналитик, семейный психолог,
руководитель психологического центра
«ЭРА»

- **1. Супружеские отношения в семье (виды любви, коммуникация, семейный язык, границы ответственности, влияние опыта собственной семьи на отношение к супругу).**

Виды любви

- 1. Эротическая (любовь-страсть)
- 2. Гедонистическая
- *3. Любовь-дружба*
- 4. Прагматическая любовь
- 5. Бескорыстная любовь
- 6. Любовь-одержимость

Семейный язык — определенные, согласованные и легко узнаваемые семейные символы, традиции, нормы.

- Семейный словарь включает особые имена, прозвища, символы значимых событий (годовщины знакомства, первого свидания, объяснения и пр.), шутки, остроты, дразнилки, «приколы», семейные рассказы.

- Существует согласованный язык взглядов, мимики, жестов, поз.
- Семейные реликвии — предметы, связанные с определенными «знаковыми» событиями семьи, — также выполняют важную функцию стабилизации семейного общения, взаимодействия и формирования семейного самосознания, задающего нормативность жизни семьи.

- **Межличностная коммуникация** в семье отвечает задачам обмена информацией, согласования усилий и выполнения ролей в совместной деятельности, установления и развития межличностных отношений, познания партнера и самопознания.
- Особенностью межличностной коммуникации в семье является высокая эмоциональная насыщенность и интенсивность общения.

Что необходимо для успешной коммуникации

- открытость коммуникации
- высокая активность коммуникации, обеспечивающая интенсивное обсуждение значимых для членов семьи проблем (*время для обсуждений, регламент*)



- согласованность представлений о семейном укладе, общность семейных ценностей, адекватность семейного самосознания, согласованная целостность системы «Мы»
- точность невербальной коммуникации, непротиворечивость вербальных и невербальных сообщений;
- проявление любви, взаимной эмпатии и поддержки

- сенситивность к высказываниям партнера, использование техники активного слушания («Ты-сообщений») с обратной связью;
- безоценочность и эмпатическое принятие партнера (условие позитивного развития эмоциональных отношений в семье, создания атмосферы психологической безопасности и гармонии партнера)



Виды нарушений межличностной коммуникации в семье:

- 1) противоречивость вербальной и невербальной коммуникации;
- 2) возникновение коммуникационных барьеров;
- 3) манипулирование партнером в процессе коммуникации, злоупотребление управлением коммуникацией (Э. Берн);

- 4) нарушение и искажение передачи чувств (В. Сатир);
- 5) «отклоненная» коммуникация;
- 6) парадоксальная коммуникация;
- 7) «замаскированная» коммуникация — мистификация (Р. Лэнг);
- 8) борьба за коммуникационный канал.

Влияние опыта собственной СЕМЬИ



2. Семейные кризисы
(периоды возникновения,
причины, основные
проявления, методы
разрешения, когда
необходимо обратиться за
помощью к специалисту).

Виды взаимодействия

- Сотрудничество
- Паритетные отношения
- Соревнование
- Конкуренция
- Антагонизм

Кризис 1 года

- Группа риска для неблагоприятного течения этого кризиса — быстро поженившиеся молодые люди, не растянувшие как следует «конфетно-букетный» период
- юные пары до 22 лет
- пары, заключившие брак по необходимости (по настоянию родственников или для получения материальной выгоды).

Что может говорить о кризисе

- *Отсутствие или, наоборот, большое количество конфликтов* – вы устали от ссор в доме, а быть может, полный штиль в семейных отношениях начинает настораживать? Задумайтесь, ведь это, с немалой вероятностью, первый признак кризиса в браке.
- *Обвинение друг друга во всех проблемах* – постоянный поиск виноватых, нежелание услышать мнение, противоположное вашему.
- *Излишняя самостоятельность* – перетягивание одеяла на себя, один из партнеров норовит все вопросы решать по-своему, не учитывая интересы другого.

- *Зацикленность* – обсуждение одних и тех же проблем «до дыр» или же отсутствие общения в семье.
- *Крест на личностном развитии ради семьи* – женщина превращается в скучную домохозяйку, забывая о себе и посвящая свою жизнь мужу и детям.
- *Трудоголизм* – мужчина предпочитает коротать вечера на работе, игнорируя близких. Обычно на такой поступок его толкает неудачный опыт – не смог самоутвердиться в семье.
- *Отсутствие интимной жизни* – один из партнеров постоянно уклоняется от секса.

Проявления кризиса

- -индивидуальный уровень
- -микросистемный
- -макросистемный
- -мегасистемный

Кризис 3-5 лет

- Основная проблемная ситуация – рождение ребенка. Супруги к этому времени уже научились жить вместе и закрывать глаза на проблемы друг друга, однако появление нового члена семьи переворачивает весь стройный уклад жизни с ног на голову.

Кризис 7 лет

- Главная проблема в этот период — рутинный образ жизни.

Кризис 13–14 лет

У ребенка начинается период раннего пубертата, он становится вспыльчивым и конфликтным, спорит с родителями и проводит время вне дома.

Кризис 25 лет

Дети покидают дом для учебы или совместной жизни со своей второй половинкой. Дома пусто, и супруги вновь остаются наедине друг с другом.



- **Первый кризис:** зачатие, беременность и рождение ребенка.
- **Второй кризис:** начало освоения ребенком человеческой речи.
- **Третий кризис:** ребенок налаживает отношения с внешней средой, чаще всего это происходит в школе.
- **Четвертый кризис:** ребенок вступает в подростковый возраст.
- **Пятый кризис:** ребенок становится взрослым и покидает дом в поисках независимости и самостоятельности. Этот кризис часто ощущается родителями как потеря.

- **Шестой кризис:** молодые люди женятся, и в семью входят невестки и зятья.
- **Седьмой кризис:** наступление климакса в жизни женщины.
- **Восьмой кризис:** уменьшение сексуальной активности к мужчин. Это проблема не физиологическая, а психологическая.
- **Девятый кризис:** родители становятся бабушками и дедушками. На этом этапе их ждет много радостей и проблем.
- **Десятый кризис:** смерть одного из супруга, а потом и второго.

Ненормативные семейные кризисы

- 1. Развод
- 2. Супружеская измена
- 3. Домашнее насилие
- 4. Усыновление
- 5. Алкоголизация/зависимости
- 6. Тяжелые болезни

Что делать

- *Поддерживать.* Максимальное участие в возникших проблемах партнера способно растопить лед между супругами.
- *Слышать и понимать.* Молчание рушит семьи, поэтому, если вам что-то непонятно, спрашивайте. Говорите о своих чувствах, ведь общение – основа семьи. Не оставляйте партнера один на один со своими мыслями, интересуйтесь.
- *Не требовать.* Дайте человеку остыть во время переломного периода, не настаивайте сейчас и сию же минуту.
- *Не жертвовать собой.* Такого рода уступки только усугубят ваше положение. Не стоит забывать о себе, полностью растворяясь в любимом человеке.

- *Не нагнетать обстановку*
- *Ставить себя на место партнера*
- *Иметь свое личное пространство*
- *Не накапливать тайные обиды*
- *Не оскорблять, не применять насилие*
- *Уважать чужие границы*
- *Не слушать «Советы» со стороны*
- *Делиться чувствами, а не фактами*
- *Психотерапия!*