**1. определение кризиса, кризисной ситуации**

Согласно исследованиям социологов и семейных консультантов, каждая семья проходит несколько этапов развития, и переход с одного на другой, как правило, сопровождается кризисом. Принято считать, что к осложнениям в семейной жизни прежде всего приводят бытовые трудности. Но, кроме быта, существует масса причин, способных спровоцировать кризис в семье, на любом этапе ее существования. Во-первых, проблемы в семейной жизни могут начаться тогда, когда один из супругов переживает свой собственный психологический кризис, например, кризис среднего возраста. Пересматривая свою жизнь, чувствуя неудовлетворенность собой, человек решает все изменить, в том числе и свою семейную жизнь. Во-вторых, любое из перечисленных далее событий влечет изменения в семейном укладе. Например, рождение ребенка, а также такие жизненные вехи, как поступление ребенка в школу, переходный возраст чада, уход из родительской семьи. Кроме того, причиной кризиса для супругов становятся сложности на работе, проблемы во взаимоотношениях с родственниками, изменение материального положения (как в сторону его ухудшения, так и в сторону улучшения), переезд семьи в другой город или страну. И, конечно, более серьезные стресс-факторы - тяжелые болезни, смерти, войны, потеря работы, рождение неполноценных детей.
**Семейные кризисы являются закономерными этапами, они "заложены" в алгоритме существования любой семьи.** Кризисные ситуации являются своеобразной проверкой семьи на прочность, и, если они успешно пройдены, значит, семья функционирует правильно и развивается нормально. Если же это не так - вполне вероятно, что тяжелая ситуация лишь усилит дисгармонию отношений. И ответственность за это между супругами распределяется пятьдесят на пятьдесят. Зачастую под этим словосочетанием подразумевается, что двое намерены разбежаться в ближайшее время. Но разрыв отношений скорее последствие неправильно пройденного кризиса, так же, как и неприятности типа появления связей на стороне, болезней, алкоголизма.

Поводом для кризиса обычно являются важные жизненные события. Они вызывают некие изменения в устоявшихся отношениях, которые влияют на ритм привычной жизни и перераспределение ресурсов: внимания, эмоций, усилий, времени, дополнительных знаний и денег. В современной семейной психологии отмечают несколько переходных периодов, связанных с внутренней динамикой и развитием семейных отношений. Сами переходы от одной фазы семейных отношений, к другой могут происходить более болезненно и проблематично или вполне спокойно и без особых осложнений.

**Выделяют следующие характеристики семейного кризиса:**

1. Обострение ситуативных противоречий в семье.

2. Расстройство всей системы и всех происходящих в ней процессов.

3. Нарастание неустойчивости в семейной системе.

4. Генерализация кризиса, то есть его влияние распространяется на весь диапазон семейных отношений и взаимодействий. На каком бы уровне функционирования семьи ни возникал кризис (индивидуальном, микро-, макро- или мегасистемном), он неизбежно будет затрагивать другие уровни, обусловливая нарушения в их функционировании. В результате можно обнаружить следующие проявления семейного кризиса:

**Наиболее значимые и опасные в семейных отношениях являются такие симптомы, как:** - уменьшение стремление супругов к интимной близости; - супруги больше не стремятся нравиться друг другу; - все вопросы, связанные с воспитанием детей, провоцируют ссоры и взаимные упреки; - супруги не имеют одинакового мнения по поводу большинства значимых для них вопросов (отношения с родными и друзьями, планы на будущее, распределение доходов семьи и прочее); - муж и жена плохо понимают (или вообще не понимают) чувства друг друга; - почти все поступки и слова партнера вызывают раздражение; - один из супругов считает, что вынужден все время уступать желаниям и мнению другого; - нет потребности делиться с партнером своими проблемами и радостями. Влияние таких симптомов отрицательно сказывается на семье.

**В основе семейного конфликта лежит объективное расхождение целей и интересов супругов, воспринимаемое как противоречие в отношениях.** Кризисы сопровождают супругов на всем их жизненном пути. Переломные моменты определяются понятием «кризис брака». Чаще всего это происходит, когда семья испытывает трудные жизненные ситуации, которые могут быть способствовать разрыву. **Можно выделить следующие кризисные периоды в браке, которые в той или иной степени переживаются всеми супругами.**По статистике, около половины всех заключенных браков распадается после **первого года совместной жизни. Именно этот тяжелый для всех без исключения пар период можно назвать "притиркой**". Новоиспеченные супруги не выдерживают испытания «бытом». Разногласия могут касаться распределения обязанностей, нежелания партнеров изменять свои привычки. Каждый из партнеров узнает своего спутника с совершенно новых сторон: они могут столкнуться с более серьезными проблемами из-за разницы семейных и хозяйственных укладов их прежних семей, из-за разницы культуры и образования, из-за разницы целей, к которым они стремятся в жизни. В этот период семья нуждается в поддержке и заботы со стороны родителей, друзей. Глупо считать, что "притирку" можно избежать, зато сделать ее менее болезненной вполне возможно.

 **Далее кризис брака наступает в интервале от трех до семи лет супружеской жизни**, иногда вторые - шестые годы супружества. Это наиболее сложный период, на который приходится наибольшее число распадов семей. Возникновению данного кризиса супружества способствуют такие **факторы как: понижение психологического статуса партнера; исчезновение романтических настроений, активное неприятие контраста партнера в предбрачном периоде и в браке; рост числа ситуаций, в которых проявляются разные взгляды супругов, нет согласия; частые проявления отрицательных эмоций супругами. Самой распространенной причиной этого кризисного этапа является рождение ребенка.** В нашей стране чаще всего женщина уходит в продолжительный декретный отпуск, в ходе которого мужчина, как правило, занят зарабатыванием денег и продвижением по карьерной лестнице. Женщина все больше и больше приобщается к дому, в то время как мужчина неосознанно отдаляется от него. Он начинает воспринимать женщину по-другому и невольно остается в стороне. От главы семьи жена ждет помощи и психологической поддержки, а получает недовольное ворчание и равнодушие к ребенку. В этот промежуток времени муж чувствует себя нелюбимым, ненужным, незаслуженно обделенным вниманием. Как результат — более спокойные представители сильной половины человечества становятся ярыми трудоголиками, задерживаются допоздна на работе, убегают на нее даже в выходные. Другие, более активные, пускаются «во все тяжкие»: находят утешение в компании друзей или — и того хуже — женщин. В данный период, молодая семья, сумевшая вписаться в контекст социально – экономических условий, сохранившая взаимное увлечение и поддержку друг друга, может рассчитывать на дальнейшее существование.

 **Следующий этап кризиса брака наступает в период от 12 до 16 лет совместной жизни супругов.** На первый взгляд может показаться, что семейная пара пережила вместе уже все возможные радости и невзгоды. Было все: нехватка денег, болезни детей, неудачи. Но тогда почему, когда пройден такой длинный и тяжелый путь, семьи распадаются. Этот кризис тяжелее всего объяснить. Сами супруги признаются, что у них не было ни сил, ни желания выкладываться во благо своего компаньона и семьи вообще. У них почти не осталось никаких чувств друг к другу, кроме привычки. Может, это было последствиями нерешенных раньше семейных кризисов? Но и это не является адекватным объяснением всего происходящего. **Именно в этот период совместной жизни у большинства людей начинается личный кризис среднего возраста, во время которого они по-иному начинают смотреть на все жизненные ценности. Иногда их охватывает страх, что для того, чтобы начать жизнь сначала, осталось очень мало времени. Причинами этого кризиса является психологическая усталость друг от друга, стремление к новизне в отношениях и в образе жизни** (не обязательно в сексуальных отношениях). Одну из неизбежных человеческих проблем составляет тот факт, что мужчина, достигший средних лет и добившийся статуса и уважения, становится более привлекательным для молодых женщин, в то время как его жена, более зависящая от ее внешнего вида, ощущает себя менее привлекательной для мужчин. Немаловажную роль в прочности отношений играют и экономические причины, боязнь перемен и потери совместно нажитого имущества.

**Третий кризис брака происходит после 20 – 25 лет совместной жизни. В основе этого кризиса также лежат психологические причины: приближение периода пожилого возраста, климакса, появление соматических жалоб; чувство одиночества в связи с уходом детей; усиливающая эмоциональная зависимость жены, ее переживания по поводу быстрого старения; психологический кризис сорока лет. Еще больший отпечаток на отношения супругов накладывает, казалось бы, обыденное явление - когда родительский дом покидают взрослые дети. В данный момент пара теряет свой главный объединяющий их интерес – воспитание детей. Теперь они остаются вдвоем. Женщинам в данный период тяжелее, чем мужчинам, поскольку они в большей степени заняты домом и воспитанием детей.**

Таким образом, кризисные ситуации в браке возникают в определенной закономерности и имеют глубокие социально – психологические причины. Их надо знать, учитывать и корректировать, выстраивая свое поведение в семье в соответствии с ними.

 **Все конфликты в браке можно разделить на несколько групп:** **а) разногласия, возникающие на почве несогласия и несправедливого распределения труда в семье, различного понимания прав и обязанностей, недостаточный вклад одного из супругов в домашний труд и самообслуживание.** **Иными словами в семье возникает ролевой конфликт.** Он чаще всего проявляется как [3, с.103]: **1)** **конфликт ролевых образов,** что связано с неправильным их формированием у одного или несколько членов семьи; **2) межролевой конфликт,** при котором противоречие заложено в противоположности ролевых ожиданий, исходящих из разных ролей. Такого рода конфликты наблюдаются часто в многопоколенных семьях, где супруги второго поколения одновременно являются и детьми и родителями и должны соответственно сочетать противоположные роли; **3) внутриролевой конфликт,** при котором одна роль включает в себя противоречивые требования. В современной семье такого рода проблемы бывают чаще всего присущи женской роли. Это относится к случаям, когда роль женщины предусматривает сочетание традиционной женской роли в семье (хозяйки, воспитательницы детей, ухода за членами семьи и т.д.) с современной ролью, предполагающей равное участие супругов в обеспечении семьи материальными средствами. Конфликт может углубиться, если жена занимает более высокий статус в социальной или профессиональной сфере и переносит ролевые функции своего статуса во внутрисемейные отношения. В подобных случаях очень важна способность супругов к гибкому переключению ролей.

 **б) при необходимости перестроить привычные отношения под влиянием изменившихся условий жизни**. В данном случае причину кризисного положения семей можно условно разделить на экономические и социальные. Экономические - такие как потеря работы, невыплата заработной платы или пособий, низкий уровень оплаты труда - являются наиболее характерными. Среди социальных причин часто встречаются такие, как алкоголизм, тунеядство, противоправное поведение одного или обоих супругов. Как правило, этому сопутствует низкий культурный уровень, бездуховность, безответственность перед детьми.

**Частично из этой группы вытекает и третья группа конфликтов:
в) конфликты, источник которых - недостатки и дефекты воспитания супругов, т.е. неудовлетворенные психологические потребности.** К ним, непосредственно влияющим на взаимоотношения членов семей, относятся следующие потребности: в общении, в коммуникации; в познании (в полном смысле этого слова); и стремление играть ту или иную роль в семье (глава семьи, хозяйка – жена, заботливый родитель, старший товарищ и так далее); в самоутверждении другими значимости собственной личности; в определенном уровне культуры, этики и эстетики общения, взаимодействия; в доверии, во взаимодействии.

Одним из самых распространенных подходов к анализу причин межличностных конфликтов, является подход, который исходит из того, что конфликт между супругами возникает из–за неудовлетворенности определенных потребностей у одного из них или у обоих.

**На основании этого можно выделить следующую группу возникновения конфликта: г) на базе хронического неудовлетворения каких – то потребностей одного или обоих супругов.** Это может быть размолвки, возникающие на основе неудовлетворенной потребности в ценности и значимости своего «Я», на базе неудовлетворенных сексуальных потребностей одного или обоих супругов и т.д.

**Что делать?**

**Итак, если кризис постучался к вам в дверь, можете воспользоваться приведенными ниже рекомендациями.**

* Не бойтесь говорить о своих эмоциях и выражать чувства. Разрешить конфликтную ситуацию поможет только открытый диалог. При разговоре не обвиняйте мужа во всех смертных грехах, не упрекайте, не сваливайте вину на него. Воспользуйтесь приемом «я — высказывания»: в вашей фразе не должно быть слов «ты», «из-за тебя». Например, так — правильно: «Мне очень трудно в последнее время. Малыш подрастает, требует все больше внимания, и мне уже сложно одной справляться с домашними делами. Мне кажется, что я нелюбима. Особенно одиноко я чувствую себя вечерами». Неправильно: «Ты как нарочно каждый день поздно возвращаешься домой. Ты как будто не видишь, что я из последних сил выбиваюсь. А от тебя помощи никакой не дождешься. Ты меня не любишь!»
Обсудите с мужем вопросы, по которым у вас возникли разногласия. Постарайтесь найти компромисс. Например, составьте список домашних дел, обговорите, с какими из них вы сможете справиться самостоятельно, а какие — переложите на плечи мужа.
* Не манипулируйте мужем, отказывая ему в сексуальной близости. Этой стороне отношений уделите особое внимание: устраивайте ужин при свечах, не забывайте отправлять СМС-ки с игривым текстом, не забывайте поцеловать супруга, когда он уходит на работу.
Если вам кажется, что развода не избежать, вспомните все хорошее, что было между вами. С кризисом столкнулись многие семьи и благополучно вышли из него. И ваша семья справится, дело ведь — житейское.

**2. нормальные и ненормальные кризисы**

**3. виды кризисов в семье**

 Есть два основных типа семейных кризисов: эволюционный и ситуационный (Браммер, 1979). Эволюционный кризис нормален и предсказуем: он может произойти в любой семье в течение жизненного цикла, и когда он преодолевается успешно, то семья продвигается на следующую ступень своего развития. Эти кризисы, которые имеют тенденцию появляться, когда семья стоит перед новой эволюционной задачей, обычно временны. Ситуационный (или событийный) кризис случается лишь в некоторых семьях и почти всегда касается серьезных проблем: алкоголь, насилие между супругами, детская беременность, например. Эти ненормативные кризисы могут быть длительными, и этим семьям обычно необходима профессиональная помощь в разрешении кризиса. Если кризис не разрешен, это может привести к дезинтеграции семьи.
  Модель кризиса. Удобный метод исследования как эволюционных, так и ситуационных кризисов был изобретен социологом Рубеном Хиллом в 1958 г., и с тех пор используется в качестве основной модели.
  Согласно Хиллу, три фактора влияют на предрасположенность семьи к кризису: стрессор (стрессовое событие) - А, ресурсы семьи - В, видение стрессора семьей, восприятие его семьей - С. взаимодействие этих факторов производит кризис - Х.
  Процесс, во время которого семья преодолевает кризис, состоит из 4-х различных стадий:
  II - семья поражена событием, вызываемым кризис - фаза кризиса, которая следует за I - дезорганизация - усиливаются обиды и конфликты, роли играются с меньшим энтузиазмом.
  III - восстановление.
  IV - реорганизация на новой ступени развития.

|  |  |
| --- | --- |
| СкрытьТри вида семейных кризисов.[Статьи](https://www.b17.ru/article/) / [Семейная психология](https://www.b17.ru/article/?razdel_new=67)

|  |
| --- |
| **Три вида  семейных кризисов.**Семья — основанная на браке это малая группа из двух и более людей, члены которой связаны общностью быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью они проживают на одной территории, воспитывают детей, ведут совместное хозяйство и супруги имеют сексуальные отношения друг с другом. При нарушении какого-нибудь одного из этих пунктов, семья начинает переживать нешуточный кризис. Конфликты, ссоры и недопонимания являются вполне естественными и нормальными явлениями в любой супружеской паре. Различия лишь во времени возникновения кризиса и его деталях. При длительном проживании двух человек неизбежно создаются трения.  После кризиса отношения получают, как бы второе дыхание, наступает новый виток в отношениях.  Он является как бы эмоциональной встряской так  и личностным ростом. Слово «кризис» обычно звучит пугающе, но в действительности кризис являет собой некое начало очищения, переход на новый уровень взаимоотношений.Поэтому важно знать какие, бывают эти  кризисы, и как выходить из них! **Кризис в семье из-за нехватки денег.**Очень часто причиной конфликтов в семье становятся деньги. Как же вести себя, чтобы денежный вопрос не разрушил вашу семью?Что ни говори, а говорить о деньгах не всегда и не всем удобно. Такой уж у нас, русских, менталитет. Тема эта деликатная и щекотливая. Отношения к деньгам в нашем обществе имеет низкий уровень развития.  И большинство людей не подкованы в материальном аспекте. Многие стараются обходить ее стороной, потому что кроме того что денег мало и их не хватает всегда, больше ни чего не знают! А это всегда ведет к негативной окраске, поэтому либо молчим, либо только предъявляем со злостью, и обидами этот факт.  По моему мнению,  с близкими людьми  общения по поводу денег, материальных ценностей не стоит избегать, а наоборот стоит развивать эту тему, и сделать ее важной и интересной задачей в семье. С кем, как не с супругом, быть доверительным в этой области. У всех свои ценности, желания, и если не озвучивать не говорить о них, ходить злиться, обижаться, и не находить пути решения, то это непременно приведет к скандалу, который хорошо если завершиться, спустя некоторое время, и не зависнет на года. (В идеале эту тему стоит обсуждать и развивать на протяжении всего времени существовании семьи.)Если семья уже долго в браке, и тема денег является конфликтной уже долгий срок,  то  терпеливо внедрять с каждым днем, вопросы, мысли, идеи о деньгах,  не останавливаться  на цели, если супруг не будет слушать и придавать значения вашим словам, действиям, и общаться в нужном для вас русле. Главное посеять зерно, и  выращивать ухаживая за ним , как какое либо растение, и она обязательно даст плоды которые вы желаете! Умение, хотя бы начать не предъявлять претензии, а предлагать  пути разрешения конфликта, это уже огромный в клад,  в реабилитацию семьи, по данной ситуации! Раз есть проблема, значит, кому то надо начать первому, задавать  правильные вопросы, искать пути разрешения, пускай это будете вы,  потому что вы уже знаете с чего можно начать. |

**Кризис в сексуальных взаимоотношениях.**Как правило, о  сексе супруги очень мало говорят, предпочитают им заниматься, запланировав чаще это мероприятие. Что конечно верно, хотя   не обсуждения своих сексуальные ожиданий, притязаний, сексуальных потребностей, своих отношений к сексу и к своим фантазиям, ведет к подобному сексуальному кризису. Они думают, что все должно происходить само собой. И каждый из них должен сам догадываться, кому, что надо сделать, от чего другому будет хорошо. В итоге каждый, что мог, получил, и остался при своем, чаще  не  удовлетворенный как всегда. Попользовались, друг другом как могли, не важно кто, что про это думает, и легли спать. Бывает и такое что, долгое время отсутствует у супругов близость, и это понятное дело не сближает их. Появляется кризис, который, пройдя умеючи, можно выйти на новый уровень любовно-сексуальных отношений.Недоверие, стеснение друг к другу, неумение открыться, недоговоренность порождает  такую проблему. Тема конфликта в сексе приобретает своеобразную актуальность, так как с одной стороны много информации, с секса снимается табу, мы слышим множество откровений, много фотографий (визуальных стимулов), но при этом сущность сексуальных отношений обеднена. А сущность — это доверие и любовь. По этому, если есть чувства к партнеру, то лучше не жать от другого изменений, это не дело, так как это ожидание привело уже к подобному кризису.  Инициативу надо брать в свои руки,  и менять положения с вашей подачи, что неотъемлемо приведет к нужному результату. Сядьте, вернее даже лежа в кровати начните разговор, можно издалека зайти не обязательно  бить своими предложениями и фантазиями в лоб. Говорите о том, что для вас важно, ведите откровенные беседы, любите партнера так как он желает. Введите эту тему секса и любви в свою совместную жизнь, говорите об этом будьте участливы.  Такое мероприятие как  секс должно быть ситуативной разнообразной и  увлекательной  . Когда  есть ситуация и есть возможность для любви то, не отказывайтесь!   В сексе, как и в пище, аппетит приходит во время…Всё, что вы делаете в постели — прекрасно и абсолютно правильно. Лишь бы это нравилось обоим. Если есть эта гармония — то вы и только вы правы, а все осуждающие вас — извращенцы.**Кризис из-за воспитания детей.**Также частой причиной конфликтов в семье становиться воспитание детей. Как же вести себя, чтобы воспитание детей было позитивным этапом, а не поводом для конфликтов в семье?У каждого человека свой опыт, свой взгляд на воспитание ребёнка. Подход каждого родителя к воспитанию индивидуален - это является частой причиной разногласий в семье.При рождении детей, кризис в отношениях супругов может начаться как после рождения ребенка, так и до появления малыша, когда они только  обсуждают, как измениться их жизнь в связи с появлением нового члена семьи. Обсуждение  разделения обязанностей и нагрузок, неотъемлемая часть семьи, которая может избавить от многих негативных моментов. Порой один и даже оба супруга не осведомлены в этой теме полностью, не знают, с чем может, столкнуться и как преодолеть это препятствие, для этого всегда можно сесть и поговорить, узнать у опытных людей, выяснить свои желания и предпочтения, услышать друг друга и понять. Прийти к компромиссу и уже не зацикливаться, а шагать по новому этапу жизни уверено и бодро!Когда брак уже долгий и соответственно дети растут в нем не первый год, так же появляются конфликты по поводу воспитания ребенка, один родитель видит своего ребенка так, другой иначе, каждый тянет одеяло на свою сторону и услышать друга друга понять, почему для него важна эта модель воспитания, не кто не хочет. А не хочет, потому что не считается с мнением другого, идет не уважение и отрицания своего супруга! Отсюда вылезают все негативные чувства, такие как обида, злость, не понимание, что сказывается как на семейных отношениях супругов, так и на самих детях, которые просто хотят, что бы их родители любили, а не вешали на них свои стереотипы, модели поведения, которые они приобрели от своих родителей. Связано это с отсутствием гибкости мышления, идет зацикливание только на своем мнении, а ведь так как все изменяется в мире, меняется и воспитание детей. Это уже неотъемлемый факт, и отрицать его всё равно, что быть упертым глупцом, который не может привносить новшество в свою жизнь и жизнь своих детей. Если один из супругов хотя бы, возьмет инициативу на себя  по поводу разрешения этого конфликта, то все может изменить, для этого лишь надо желание, терпение и умение вести разговор со своей второй  половинкой. Выяснить истинные мотивы, того почему так важно по его мнению растить ребенка его способом, предложить альтернативу, расширить, так сказать, кругозор супруга и свой тоже, ведь возможно он даже и не знал, что  много положительного есть и в другом воспитании! |