

# Кризисы семейной жизни

*Шихова Диана Муратовна*  
*Педагог-психолог*

## Удивительно, но факт:

- Сколько бы раз мы ни выходили замуж, семейные кризисы наступают в одни и те же сроки, если отсчитывать от даты начала супружеской жизни. Мало того, даже причины конфликтов и темы ссор остаются практически неизменными. Из чего следуют сразу два вывода.

- Первый (и утешительный): виноватых тут нет, и искать их бессмысленно.
- Второй (и скажем так, философский): раз уж они неизбежны, стоит хотя бы быть к этому готовыми.

# Симптомы кризиса

- Полное отсутствие ссор между супругами или, наоборот, количество ссор превосходит допустимые пределы.
- При обсуждении партнерами своих проблем дебаты неконструктивны: каждый настроен на свое и не пытается понять другого.
- В общении преобладают защитно-агрессивные реакции; каждый видит в другом виновника конфликта; каждый стремится заставить другого поступать по-своему.

- Упорное уклонение от секса одного из партнеров.
- Муж вытесняется тобой из области принятия решений.
- Муж сам отстраняется от решения бытовых проблем. Уходит в себя.
- Зацикленность на одной теме (особенно, если эта тема - обсуждение дел ребенка) или, наоборот, гротовое молчание.

- Жена перестает думать о себе и целиком посвящает себя семье, тем самым превращаясь из женщины в ломовую лошадь.
- Трудоголизм. Чаще всего этим болеют те, кому не удастся самоутвердиться в семье, особенно мужчины.

## Первый год и первый семейный кризис

- Он вызван сложностями взаимной притирки. Здесь все понятно: муж - "жаворонок", жена - "сова". Он разбрасывает вещи, она не выносит беспорядка. Он прижимист, она расточительна. И тому подобное. Если люди любят по-настоящему, то этот кризис переживается легко.

# Три-четыре года. Кризис первенца

- Женщина поглощена беременностью, затем - малышом. Мужу, в свою очередь, не хватает женского внимания, он ревнует жену к ребенку. Мужчина сексуально не удовлетворен
- Видит в жене все больше недостатков, раздражается и может решиться на измену.



- Жена нервничает, мучается подозрениями и скандалит. Если женщина сможет найти в себе силы и уделить мужу внимание или хотя бы объяснить, что меньше внимания не значит меньше любви, то кризис так же разрешается.

## Пять лет. Кризис возвращения.

- Повод для начала этого кризиса может подать женщина. В это время она возвращается к активной профессиональной и социальной жизни после рождения ребенка. И начинает понимать, что многого не успевает. Перед ней стоит почти непосильная задача: сохранять уют в доме, уделять внимание ребенку и мужу, выполнять свои обязанности по работе и выглядеть так, как ей того хочется.

- Новая жизнь после вынужденного затворничества может сопровождаться у женщины острой потребностью в свежих эмоциональных переживаниях. Это приводит к женским изменам как раз на пятом году семейной жизни.
- Ну что здесь посоветовать? Мужчины, будьте к нам предельно внимательны, и, возможно, многое можно будет поправить!

## **Семь лет. Кризис монотонности.**

- В это время в семье уже все налажено: быт, интимные отношения, общение, работа. Статистика свидетельствует, что на данном этапе инициаторами развода чаще всего становятся женщины. Муж и жена уже пресытились друг другом. Большинство мужчин жалуются на то, что жены перестали разделять их увлечения, игнорируют романтические порывы.

- И они заводят связи на стороне: любовницы позволяют вновь почувствовать себя охотниками. При этом "изменник" еще не помышляет о расставании с женой и при серьезной угрозе разоблачения легко расстается с любовницей. Мужчина не может так легко разрушить дом, семью, привычный образ жизни, он слишком ценит свои усилия, потраченные на создание всего этого.

- женщинам, тоже нужно ценить достигнутое, а значит, бороться с монотонностью и однообразием и за наших мужчин. Не даром говорят: "Лучше безобразие, чем однообразие!"

## Четырнадцать лет. Кризис сорокалетних

- Если даже супруги долгие годы жили душа в душу, то ближе к 40 годам у них наступает самый главный кризис. У женщин он может быть связан с приближающимся климаксом, ухудшением характера, повышенной раздражительностью.

- Практически у любой пары со стажем наблюдается сексуальный и эмоциональный застой. В среднем каждый пятый мужчина между 40 и 50 годами вступает в новый брак.



- Больше половины женятся на женщинах моложе их на 15-20 лет, другие меняют одну партнершу за другой. Есть мнение, что "бунт сорокалетних" - мужской вариант климакса, реакция на гормональную перестройку, но большинство ученых считают, что во всем виноват банальный страх

- Мужчина начинает осознавать, что жизнь проходит, уже не случится ничего нового и необычного, впереди старость. Такие размышления приводят к скрытым неврозам.

- А наиболее простой и эффективный способ борьбы со страхом - создать иллюзию молодости. К сожалению, здесь многого не посоветуешь. Кризис среднего возраста, как говорят современные врачи, – это удел и мужчин, и женщин. Поэтому если после того, как дети выросли, вы сможете найти в себе силы и желание заинтересовать друг друга, то, значит, с честью выдержите и этот кризис. Но это возможно только при обоюдном желании и совместных усилиях.

- Кризисы семейной жизни объективны. Но так же объективны и способы их преодоления. И если заниматься этим вовремя, осознанно и вместе, то у вас все должно получиться. А некоторые наши советы наверняка в этом помогут.

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**

