

всех членов семьи и сделать жизнь в одном пространстве наиболее комфортной.

Если договориться самим никак не получается, отношения близятся к разводу, но вы сомневаетесь, что расставание — правильный шаг, то на помощь могут прийти специалисты и семейные психотерапевты, которые работают с семейными парами, выявляют их главные проблемы и помогают выстроить гармоничные отношения.

АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ организаций, оказывающих квалифицированную помощь в вопросах сохранения семейных отношений:

✓ ОГБУЗ «Костромской медицинский центр психотерапии и практической психологии», г. Кострома, проспект Мира, д. 1/2, телефон: 8 (4942) 31-18-41.

✓ Организации социального обслуживания населения по месту жительства.

Если ни один способ наладить отношения не помогает, ваши цели на жизнь совсем разные *(и уж тем более если в семье есть психологическое или физическое насилие)* — расставание — самое правильное решение. Оно поможет сбросить нервы, время и откроет в жизни каждого партнера новую страницу.

Однако разрыв — это то, к чему не стоит приходить на эмоциях, рекомендует эксперт. Принимать такое решение нужно спокойно и взвешенно. И перед тем, как попрощаться с человеком навсегда, попробуйте дать ему еще один шанс — быть может, это просто «черная полоса» и совсем скоро у вас все наладится.

Администрация
Костромской области

«НЕТ» разводу! Или как пережить семейный кризис и сохранить брак



Кострома 2021

1. Кризисные годы

Психологи выделяют несколько основных кризисных этапов семейной жизни, во время которых пара может решиться на развод:

Кризис первого года. По статистике чаще всего браки распадаются в первые два года. Переломный момент зачастую наступает уже через полгода после свадьбы, говорят эксперты. В этот период люди узнают о скрытых качествах партнера, которые проявляются только в совместной жизни. Начинаются ссоры, которые приводят пару в тупик, из которого не получается найти выход. Супруги могут решиться на развод, когда не могут договориться по бытовым и финансовым вопросам, обнаруживают различия ценностей и привычек.

Кризис трех лет. Он возникает, если супруги друг другу наскучили, а бытовых и финансовых вопросов стало больше, чем всего остального в их отношениях. На этом этапе причиной развода может стать неверность одного из партнеров или рождение ребенка (особенно, если пополнение оказалось незапланированным).

Кризис пяти лет. Пара, которая прожила в браке пять лет, зачастую уже обзаводится ребенком. Кризис на этом этапе случается не у всех, а если и происходит, то самая распространенная его причина — это выход женщины из декрета и возвращение на работу. Начинается перераспределение обязанностей по уходу за ребенком, что может порождать новую почву для споров и конфликтов.

Кризис семи лет. Психологи называют этот этап «кризисом однообразия». Партнеры могут друг другу просто-напросто надоест, и

те интересы, которые объединяли их в начале отношений, сходят на нет. Пара может развестись на волне мыслей о том, что им некуда расти вместе и безоблачного будущего с нынешним супругом не предвидится.

Кризис десяти лет. На этом этапе семейной жизни дети уже подросли, и вроде бы все должно быть спокойнее. Но напротив, именно после десяти лет совместной жизни наступает очередной переломный момент, уверены психологи. Параллельно зачастую у одного из супругов (а может и у обоих) случается кризис среднего возраста, на фоне которого пара может развестись.

Отдельно психологи выделяют **кризис после рождения ребенка**. Также сложным может стать период социализации, адаптации к школе и фаза, когда дети покидают родительский дом.

Проблемы в семье после рождения ребенка часто являются следствием нерешенных сложностей в первые годы совместной жизни. Если супруги не подготовились, начинает копиться недовольство. И, как правило, пара пытается решить свои проблемы через ребенка, используя его, как средство коммуникации и единственное оправдание брака.

2. Кризис настал. Что делать?

Если вы не можете договориться даже в мелочах, а любая мелкая ссора превращается в скандал, если вы постоянно «делите» деньги, детей, домашних питомцев и никак не придете к компромиссу — это кризис. Чтобы пройти кризисы спокойно надо научиться честному диалогу и всегда сохранять эмоциональную близость, которая станет взаимной поддержкой и позволит вместе справиться с трудностями. Если супруги

готовы разобраться в проблемах вместе, им нужно знать несколько правил, которые улучшат взаимодействие:

1) важно понимать, что вы разные люди и выросли в разных семьях, где были установлены свои правила. Ваш партнер не должен их выполнять, необходимо создать новые, свои собственные правила, по которым вам обоим будет удобно жить;

2) откажитесь от взаимных обвинений и упреков, даже если назрела конфликтная ситуация — криками и манипуляциями на эмоциях к компромиссу не прийти, а вот разрушить брак можно окончательно, утопив его в обидах;

3) установите границы. Например, если вы живете с родителями, то лучше переехать на отдельную жилплощадь. Стоит решить, как долго и часто будут гостить друзья и родственники, как будет проходить совместный и отдельный отдых. Обязательно должно быть время отдельное друг от друга и индивидуальные интересы вне дома.

Когда вы обсудили все тревожащие вас моменты и установили внутренние правила быта, ведения бюджета, общения и времяпрепровождения, на смену практическим договоренностям приходит время психологической работы.

Вам предстоит найти новые точки соприкосновения и выделить время на романтику (особенно, если в семье уже есть дети и пара мало времени проводит наедине, и их отношения буквально «съедает» быт). Важно спланировать совместные цели, наметить командную семейную работу. При этом не стоит давить друг на друга, лучше постараться найти способ выполнить желания