

Психологи условно выделяют несколько наиболее взрывоопасных возрастов семьи. По статистике, около половины всех заключенных браков распадается после первого года совместной жизни. Новоиспеченные супруги не выдерживают испытания «бытом». Разногласия могут касаться распределения обязанностей, нежелания партнеров изменять свои привычки.

Следующий критический возраст для семьи - первые 3-5 лет брака. Именно в это время чаще всего в семье появляются дети, а супруги озабочены обустройством отдельного жилья и своими профессиональными проблемами, карьерным ростом. Физическое и нервное напряжение вызывают отчуждение и непонимание между мужем и женой. В этот период романтическая влюбленность перерождается в супружескую дружбу - супруги теперь соратники, а не пылкие влюбленные.

Через 7-9 лет совместной жизни может наступить очередной кризис, связанный с таким явлением, как привыкание. Жизнь более-менее стабилизировалась, дети подросли. Нередко супруги испытывают разочарование, сравнивая реальность с тем, какой она представлялась несколько лет назад в мечтах. Супругам начинает казаться, что теперь всю жизнь будет одно и то же, хочется чего-то нового, необычного, свежих ощущений.

Проходит время, и, если муж и жена все еще вместе, через 16-20 лет брака возможен

еще один житейский риф. Он усугубляется кризисом среднего возраста одного из супругов. Появляется пугающее ощущение, что все уже достигнуто, все свершилось, и в личной, и в профессиональной сфере. Зарубежные социологи в этот период называют еще один кризисный период в жизни семьи: когда ее покидают взрослые дети. Супруги лишаются своей главной «ведущей» деятельности - воспитания детей.

Они должны вновь научиться жить вдвоем. А женщины, занимавшиеся исключительно детьми и домом, нуждаются в обретении новых жизненных задач. Для нашей культуры эта сторона кризиса менее актуальна: нередко взрослые дети остаются жить с родителями. Кроме того, в большинстве случаев родители принимают активное участие в семейной жизни своих детей, занимаясь воспитанием внуков.

Нередко то, что для одной семьи становится «камнем преткновения», вызывая кризис в отношениях, другую семью, наоборот, сплачивает. Важно не только научиться просить прощения, но и принимать извинения. Опасно «дуться» на партнера по нескольку дней, заставляя его чувствовать себя виноватым - в конце концов это надоест. Если вы не готовы к перемирию, скажите об этом прямо: «Ты знаешь, мне надо время, чтобы остыть, успокоиться».

Семейный кризис - это прежде всего кризис общения. Более 80% семейных пар, обращающихся за психологической помощью, жалуются на сложности в общении между

собой. Тогда как проблемы с детьми и их воспитанием, сексуальные или финансовые сложности являются причиной семейного кризиса только в 40% случаев. Если между супругами сложились близкие отношения, если они любят друг друга, то есть уважают, ценят, прислушиваются к мнению другого, то любой конфликт - это всего лишь часть их совместного стремления к взаимопониманию.

По материалам сайта: <http://www.nanya.ru/>