

### **Кризис 5.**

#### **Выросший ребенок покидает дом**

**Рекомендации:** супругам необходимо пересмотреть свои отношения.

Молодой человек при успешном отделении от родительской семьи сохраняет возможность возвращения, если это отвечает его желаниям. При проблемном отделении молодого человека от родительской семьи, независимо от собственных желаний, он вынужден либо находиться вне семьи, либо возвращаться в семью к выполнению своей привычной роли для поддержания пошатнувшегося с его уходом равновесия.

### **Кризис 6.**

#### **Супруги вновь остаются вдвоем**

**Рекомендации:** осознание и принятие факта выхода на пенсию.

Коррекция представлений о данном периоде как окончании активной жизни.

Поиск новых интересов и планирование жизни на пенсии.

Осознание ресурсов семьи для повышения качества функционирования в пенсионный период.

### **Кризис 7.**

#### **Принятие факта смерти одного из супругов**

**Рекомендации:** прохождение этого кризиса носит индивидуальный характер.

Когда в семье отсутствуют ресурсы для выхода из кризиса, семье или члену семьи необходимо обратиться за помощью к психологам, психотерапевтам, неврологам, социальным работникам.

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей

**30-77-232**

**Экстренная психологическая помощь по телефону (круглосуточно, анонимно, бесплатно)**

**МУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»**

**Адрес: г. Екатеринбург, ул. Уральских Рабочих, 50-б  
тел./факс: 307-75-42  
e-mail: info@forpost.yek.ru**

**В нашем Центре работают:**

- психологи;
- специалисты по социальной работе;
- юрист



Буклет издан в рамках проекта «Выбираю жизнь» Стратегического плана развития города Екатеринбурга

Администрация г. Екатеринбурга  
Муниципальное учреждение  
Центр социально-психологической помощи  
детям и молодежи  
«Форпост»

## **КРИЗИСЫ СЕМЬИ ИЛИ СОВРЕМЕННАЯ СЕМЬЯ И КАК В НЕЙ УЦЕЛЕТЬ**

...Идеальные отношения в браке возможны только тогда, когда они не являются необходимым условием выживания человека.

И. Ялом.  
«Когда Ницше плакал».

### **Для кого предназначен этот буклет?**

Этот буклет для молодых семей, родителей, подростков, психологов, социальных работников и всех, кому небезразлична здоровая атмосфера в семье и семейной жизни.

### **Что такое семья?**

**Семья** – это малая социальная группа, состоящая из людей, связанных узами родства и/или супружества.

### **Что такое семейный кризис?**

**Семейный кризис** – состояние семейной системы, характеризующееся нарушением внутренних процессов, приводящим к фрустрации привычных способов функционирования семьи и невозможности справиться с новой ситуацией, используя старые модели поведения.

### **Этапы семейного кризиса**

**Кризис 1. Принятие на себя супружеских обязательств.**

**Кризис 2. Освоение супругами родительских ролей и принятие факта появления в семье новой личности.**

**Кризис 3. Включение детей во внешние социальные структуры (детский сад, школа).**

**Кризис 4. Принятие факта вступления ребенка в подростковый период, экспериментирование с его независимостью.**

**Кризис 5. Выросший ребенок покидает дом.**

**Кризис 6. Супруги вновь остаются вдвоем.**

**Кризис 7. Принятие факта смерти одного из супругов.**

## **Факторы, способствующие семейному кризису**

1. Внешние затруднения (отсутствие собственного жилья, работы и др.)

2. Неожиданные события, стрессы (семья или один из ее членов становится жертвой террористического акта, автомобильной, железнодорожной или авиакатастрофы и др.)

3. Внутренняя неспособность семьи адекватно оценить и пережить какое-либо семейное событие, рассматриваемое ею в качестве угрожающего, конфликтного или стрессового (серьезная болезнь или смерть одного из членов семьи, супружеская измена, развод и др.)

### **Как уцелеть семье в кризисе?**

#### **Кризис 1.**

**Принятие на себя супружеских обязательств**

**Молодая семья** – это два любящих человека. И решение о создании семьи было продиктовано желанием быть вместе, а значит, и решать проблемы, которые возникли в начале семейного пути тоже надо вместе.

**Рекомендации:** соберите свой малый семейный совет без посторонних (это касается только двоих).

Возьмите большой лист ватмана, фломастеры, краски, карандаши. Сотворите «Генеалогическое древо» своей семьи. Расскажите друг другу о своих корнях, бабушках, дедушках, о тех ценностях, которые накапливались в каждой вашей родительской семье. Почувствуйте значимость вашей молодой семьи, которая сейчас будет продолжать славные традиции обоих родов.

Следует обратить внимание на семейные системы: сплоченность, внутренние и внешние границы семьи, ролевое взаимодействие.

#### **Кризис 2.**

**Освоение супругами родительских ролей и принятие факта появления в семье новой личности**

**Рекомендации:** супруги планируют рождение ребенка. Это решение должно удовлетворить обоих партнеров.

Необходимо помочь женщине в период беременности.

Возникают взаимная поддержка и помощь в принятии новых ролей отца и матери. Не стоит забывать и о своих родителях, которые стали бабушками и дедушками.

Женщина не должна забывать, что сейчас она не только счастливая мама малыша, но и любящая жена.

#### **Кризис 3.**

**Включение детей во внешние социальные структуры (детский сад, школа)**

**Рекомендации:** родителям необходимо договориться, кто будет отводить и приводить ребенка из детского сада, кто будет находиться дома, когда ребенок болеет, кто будет заниматься развитием его вне детского сада. Те же вопросы возникнут при посещении ребенком школы.

Родителям необходимо пересмотреть вопросы хозяйственно-бытовой сферы (покупка продуктов, приготовление пищи, уборка квартиры и т.д.).

Должны быть определены оптимальные для существования данной семейной системы формы и способы проведения свободного времени.

#### **Кризис 4.**

**Принятие факта вступления ребенка в подростковый период, экспериментирование с его независимостью**

**Рекомендации:** это внутрисемейная борьба за поддержание прежнего иерархического порядка. Родители больше не обладают всей полнотой власти и должны считаться со все возрастающей компетентностью подростка. В связи с этим им необходимо предоставить ему больше автономии и быть более гибкими в принятии его возрастающей независимости.