



Одни семьи, сталкиваясь с трудностями, сразу же спасаются бегством друг от друга. Другие – стараются разобраться в причинах и преодолеть трудные времена.

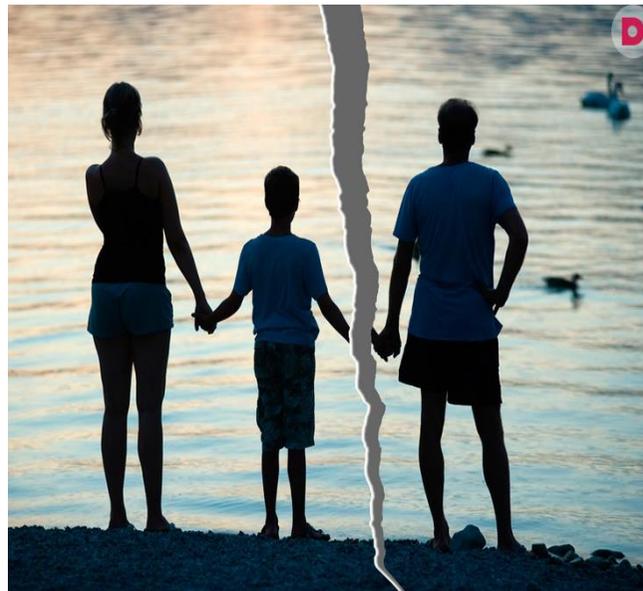
Семья – это как спортивная команда. В ней должен быть один капитан, игроки действовать сообща, и бороться команда должна против соперников – жизненных обстоятельств, а не друг против друга. Но часто из-за взаимных разногласий, игроки забивают гол в свои ворота, команда разваливается и наступает конец игры.

Семейный кризис — это то, с чем сталкивается каждая семейная пара хотя бы раз в жизни. Семейный кризис нужно пережить правильно, чтобы не разрушить отношения. И даже когда Вам кажется, что вы больше не можете находиться с человеком, не горячитесь. Отношения разрушить никогда не поздно.

В семейной жизни можно по годам выделить кризисные периоды. Каждый кризис связан с теми или иными обстоятельствами.

Можно выделить 10 основных кризисных моментов, с которыми сталкивается каждая пара:

1. Рождение первенца.
2. Освоение ребёнком речи.
3. Его поступление в школу.
4. Его подростковый период, который накладывается на кризис среднего возраста у родителей.
5. Синдром «пустого гнезда» — уход детей из семьи.
6. Создание детьми собственных семей.
7. Климакс у жены.
8. Уменьшение либидо у мужа.
9. Освоение новых ролей — бабушки и дедушки.
10. Смерть одного из супругов.

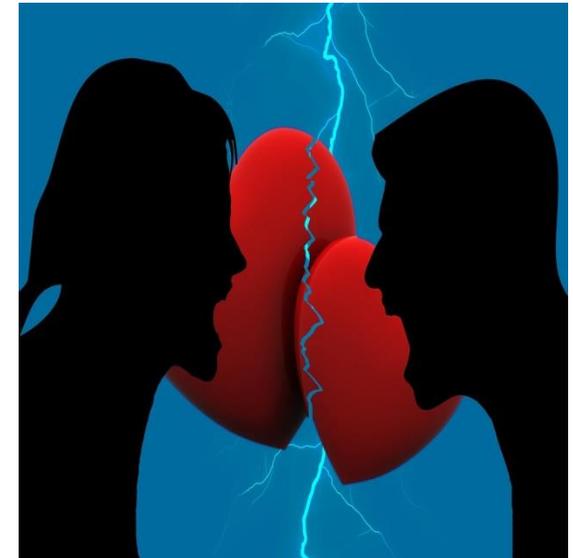


Как пережить кризис в семье? Как разрешить конфликт без последствий? Как не допустить разрушения семьи? Обо всем по порядку.

Как пережить:

Главная Ваша цель — изменения. Причем изменения должны быть глобальные.

- Измените свой досуг: чаще ездите отдыхать с друзьями на море либо в горы
- Начните строить дом, если его еще нет у Вас. А если у Вас уже есть жилая площадь, но и деньги есть, то расширяйтесь. Лишние метры пригодятся когда-то вашим детям. А совместные хлопоты о будущем жилье объединят Вас
- Вы должны добавить в Вашу жизнь то, что будет Вас объединять (кроме ужина дома и совместного просмотра кино у телевизора).



Как разрешить конфликт без последствий:

- Не молчите, если Вам что-то не нравится. Это не означает, что Вы должны пилить друг друга при удобном случае. Вы должны в спокойном тоне объяснить партнеру суть претензии. Иначе через некоторое время, когда Вы устанете терпеть это, Ваш партнер не поймет ваших придирок. Ведь до этого Вас это «устраивало».
- Кроме того, частым источником разногласий становятся стрессы, принесенные домой с работы. Старайтесь не вымещать на супруге своей злости, которую Вы, скорее всего, испытываете не к нему, а к своим коллегам по работе или начальству.
- Если ссора все же случилась, постарайтесь проанализировать причины, вызвавшие ее, подумайте о том, действительно, ли Ваша вторая половинка хотела «насолить» Вам или это вышло случайно и по незнанию. Обсуждайте вместе такие ситуации.



Совет

На протяжении всей семейной жизни супругам придется сталкиваться с кризисами. Главное — на каждом из этапов решить, стоит сохранять брак или нет. Если отношения изжили себя и не имеют будущего, не нужно за них цепляться. Если же есть хоть малейшая надежда на их сохранение, старайтесь преодолеть их с помощью советов психологов. Совместные усилия не пропадут даром.

Если Вы не справляетесь самостоятельно, обращайтесь к нам за помощью. Рады будем Вам помочь.

Наш адрес:

627070, Тюменская область, с. Омутинское, ул. Юбилейная, 3

телефон «Доверия» 8-34544-2-76-97

Наш сайт:

<http://centromut.ru>

ВКонтакте:

<https://vk.com/srcn.omut>

Одноклассники:

<http://ok.ru/profile/551886397937>

E-mail: omut-poddergka@bk.ru



Автономное учреждение
социального обслуживания населения
Тюменской области
«Социально – реабилитационный центр для
несовершеннолетних с. Омутинское»



Семейные кризисы

с. Омутинское