

УДК-159.9

Рокоча Д. – ст. гр. БП-41

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

СІМЕЙНІ КРИЗИ

Науковий керівник : ст. викладач Сівчук П.І.

Rokocha D.

Ternopil Ivan Pului National Technical University

FAMILY CRISES

Supervisor: Peter Sivchuk

Ключові слова : сім'я , криза

Keywords: family, crisis

Сімейні кризи можуть виникати з різних причин і включати в себе конфлікти між членами родини, проблеми зі здоров'ям, фінансові труднощі, неврівноваженість у розподілі обов'язків або непорозуміння між партнерами.

Це складна ситуація, яка може вимагати ретельного вирішення і співпраці всіх членів родини або включених сторін. Важливо відкрито спілкуватися, слухати і розуміти одне одного, шукати компроміси та розв'язання, що враховують потреби всіх зацікавлених сторін. В деяких випадках може знадобитися професійна допомога психолога або терапевта, щоб допомогти родині подолати кризу.

Кризи можна поділити на такі 2 категорії : нормативні та ненормативні.

Нормативні сімейні кризи відбуваються у всіх сім'ях, у психології вони зазвичай класифікуються за роками сімейного життя. Зазвичай вони прив'язані до якогось етапу чи тимчасового періоду, але у кожній конкретній сім'ї час, коли вони відбуваються, може відрізнятись.

Ненормативні кризи у відбуваються не в усіх сім'ях і класифікуються не за роками, а за подіями, що їх провокують - наприклад, розлучення, зрада, домашнє насильство, усиновлення дитини.

Сімейні кризи можуть виникати на різних етапах життя сім'ї і пов'язані зі змінами, які відбуваються в родині з часом. Ось деякі з найпоширеніших кризових моментів в сімейному житті за роками:

Криза ~1 року

Це момент краху ідеалізації партнера, який впливає на стосунки подружжя. Криза також виникає у разі народження дитини, коли вони мають освоїти нові соціальні ролі - батьківські, а також додаткове навантаження у вигляді недосипання, фінансового навантаження та нестачі близькості.

Криза ~4 років

Це водночас і проблема «зони комфорту» у стосунках, і кризи 3 років дитини, і виходу дитини в соціум (дитячий садок). Подружжя звикає один до одного, але стосунки покидає романтика. Дитина стає дедалі більш самостійною та окремою людиною зі своїми потребами та характером.

Криза ~7 років

Життя зрозуміле та передбачуване, все йде за планом, подружжя знає один одного, але для інтересу та потягу в парі не вистачає новизни. Дитина на цьому етапі

йде до школи, що теж змінює сімейний устрій та змушує перелаштовуватися. Встановлюються нові правила в сім'ї.

Криза 10-14 років

Криза від 10 до 14 років, яку часто називають підлітковою кризою, може бути особливо складною для батьків і підлітків. Цей період характеризується великою кількістю фізіологічних, емоційних і соціальних змін, що впливають на взаємодію в сім'ї. Підлітки починають розвивати свою власну ідентичність, відчуючи потребу в незалежності від батьків.

На цей час випадає у батьків криза середнього віку, також відома як "криза середнього віку", є періодом, коли людина починає переосмислювати своє життя, цілі, досягнення та значення. Цей період зазвичай відбувається у віці близько 40-60 років, але може починатися раніше або пізніше в залежності від індивідуальних обставин. Людина може почати питати себе, чи задоволений він/вона своїм життям і досягненнями.

Він/вона може відчувати нестаток задоволення від кар'єри або особистих відносин. Криза середнього віку у партнерів та підлітковий вік у дітей можуть сильно впливати на емоційний стан подружжя та підвищувати ризик розлучення.

Криза 15-19 років

Синдром спорожнілого гнізда: діти вирости та залишили батьківську домівку. Партнерам не завжди легко знову знайти сенс у стосунках один з одним, адже вони звикли до ролі батьків, а партнер став чимось звичним та не викликає колишнього інтересу. Іноді подружжя несподівано для самих себе виявляє, що стали зовсім чужими людьми, яких крім дітей нічого в житті вже не пов'язує. Ну, а оскільки у дітей своє життя, то здається, що і триматися за таку сім'ю більше немає сенсу.

Криза 20+ років

П'ята сімейна криза, пов'язана з виходом на пенсію. Саме ставлення до пенсії у нас в країні більш ніж парадоксальне. Спочатку її чекають з нетерпінням, будують плани, як будуть жити і чим займатися. Коли ж вона настає, людина раптом відчувається самотньою, нікому не потрібною і покинутою. Присутність поруч людини, з якою прожите життя, як не дивно, тільки погіршує ситуацію.

Сімейні кризи є невід'ємною частиною життя будь-якої родини і можуть виникати з різних причин на різних етапах життя і можуть служити як засіб зміцнення взаємин та особистого зростання. Важливою частиною управління сімейними кризами є відкрите спілкування, здатність слухати одне одного та виявлення емпатію.

Список використаної літератури

1.Штифурак В.С.Психологія подружнього життя. Вінниця, 2004. 160 с.