**СЕМЕЙНЫЕ КРИЗИСЫ или как сохранить семью?**

*Все счастливые семьи забираются в гору по-своему.*

*Все несчастные катятся вниз одинаково.*

Семейный кризис - понятие, пугающее многих. Кажется, что следующий этап - только развод. Между тем кризисов не может избегнуть любая семья, даже самая крепкая. И расставание вовсе не их следствие. Трудный этап нужно правильно пройти. А еще вовремя предугадать его наступление. Психологи совершенно точно определяют непростые моменты, с которыми рано или поздно столкнутся двое.
Ваши отношения зашли в тупик, если...
...в ваших ссорах превалируют аргументы "сам дурак", "ты такая же, как твоя мама", "понятно, откуда у ребенка такое поведение".
...вы все чаще кричите друг на друга в присутствии детей, привлекаете последних в качестве участников и судей.
...муж давно уже не принимает решений по бытовым вопросам. Жена, наоборот, зациклена на готовке и уборке, махнув рукой на свои мечты и внешний вид.
...один из партнеров упорно уклоняется от секса.
...в какой-то момент вы вообще перестаете конфликтовать, больше времени проводите на работе, а дома молчите.
Помимо индивидуальных,  у каждой семьи существуют некие общие, психологически объяснимые времена разладов. Особенно когда муж и жена - ровесники. Если же один из супругов намного старше и уже пережил собственный печальный опыт, не исключено, что общепринятый кризисный этап для вашей пары пройдет мягче. Все-таки на ошибках учатся.
Главное - понимать, что "конфетно-букетный" период любви до пенсии не продлится. Потому что любовь - это работа. Причем каждого над самим собой. Бессмысленно требовать от партнера, чтобы он изменился. Начинать нужно с себя.
1**. Кризис "медового" месяца**
Молодые люди пробуют жить вдвоем. Милые слабости партнера при ближайшем рассмотрении могут оказаться просто невыносимыми. Оказывается, он во сне храпит, водит бывших подружек в кино и полночи смотрит по телевизору футбол. Она часами болтает по телефону, красит ногти за обеденным столом и к тому же совершенно не умеет готовить! На этом этапе от скандалов супругов может спасти интересный секс, от которого оба пока еще не устали. Если вы миновали этап "притирки", ждите следующих трудностей.
2**. Кризис первенца**
Беременность, потом роды, бессонные ночи и мокрые пеленки. Муж сексуально неудовлетворен, а жена тем временем теряет интерес к сексу - ей не до того. После рождения ребенка распределение ролей в семье меняется, чадо теперь - главный объект внимания женщины. Муж может начать ревновать, хотя в этом не признается. Этот период - время первых мужских адюльтеров, когда на измену могут решиться даже самые проверенные семьянины.
3. **Биохимический кризис**
Ученые говорят, что к четырем годам жизни под одной крышей (если не раньше) гормональный интерес к партнеру пропадает и теперь для благополучного секса требуются дополнительные допинги. Если у двоих, кроме постели, не было общих интересов, пара скоро развалится. Срочно нужно заводить семейные традиции и общие хобби вроде лыжных походов за город на выходные.
**4. Кризис загнанной домохозяйки**
Женщина выходит на работу после рождения ребенка. Ей теперь нужно успевать везде - и дома, и на работе, где никто скидок на то, что ребенок маленький, делать не собирается. Она приходит домой полуживая, а тут еще муж, который постоянно требует любви и ласки. Это время имитации оргазмов и так называемых "бытовых изнасилований". Невольно один партнер становится для другого источником постоянного раздражения.
**5. Кризис ежедневной рутины**
Через семь - десять лет брака быт окончательно устоялся, изо дня в день жизнь катится по накатанной колее - дом, работа, обратно. Стабильность и предсказуемость доводят до неврозов. Жены не выдерживают и начинают смотреть на сторону. На этом этапе начинаются массовые разводы, причем они в большинстве случаев происходят по инициативе жен. Просто дамы, устав от собственной моногамности, спешат получить побольше радостей жизни.
**6. Кризис середины жизни**
Мужчина болезненно переживает свое сорокалетие и резко осознает, что впереди маячит старость. Сейчас у него период "беса в ребро" - срочно нужны признание и успех у дам, он пытается заводить романы с юными особами. Чаще всего они заканчиваются разрывами. Однако законной супруге очень тяжело понять и принять амурные похождения своей половины. Мудрые жены должны попытаться пережить этот период и не спешить с разводом. Опытные женщины утверждают, что для счастливой семейной жизни жена должна быть для мужа единой в четырех лицах: женщиной, матерью, женой и дочерью. Только у многих ли получается...
Не все кризисные ситуации в семье связаны с наступлением очередного прогнозируемого этапа. Проблемы могут вмешаться в вашу жизнь извне. Пожалуй, самых неприятных варианта два.
1. **Потеря работы кормильцем**
В нашей стране в большинстве случаев это мужчина. В этой ситуации он испытывает комплекс неполноценности, начинает очень трепетно воспринимать любые намеки на собственную несостоятельность, топя горести с бутылке. Да и отсутствие денег никогда еще не способствовало миру в семье.
Что делать? Понимать, что эти испытания не вечны, и спокойно их пережить. Опыт подсказывает, что, если дело не происходит в глухом поселке, найти новую работу реально. Возможно, на некоторое время добытчиком станет жена.
2. **Тяжелая болезнь**
Это уже хуже. Особенно, если болезнь или травма настолько тяжелы, что ясно - это навсегда.
Что делать? Смириться. По-новому организовать свое время и быт. В конце концов, когда рождается ребенок, в семье тоже многое приходится менять. И вовсе не надо класть свою жизнь на алтарь мифического "служения". Найдите время отключиться от проблемы, пообщаться с друзьями, заняться любым делом, которое приносит положительные эмоции.
"Лелейте и берегите семью, но не забывайте о себе. Помогая домочадцам, не взваливайте на себя их проблемы. "Пропускайте" их через себя, но не позволяйте им ложиться непосильным грузом на плечи. Уступая, оставайтесь собой... И самое главное. Человеческое сердце одарено потрясающей способностью, о которой слишком часто забывают. Оно может любить. Вспомните об этом и любите: себя, своих близких, и жизнь - во всех ее проявлениях". (Оноре де Бальзак)
Существует очень интересная закономерность: чем дольше двое живут вместе, тем больше мужчину тянет в семью, а женщину - из семьи!
**ТЕСТ "Стабилен ли ваш брак?"**
1. Мое настроение чаще всего портится дома.
2. Когда у меня случается неприятность, я ощущаю себя одиноким(ой).
3. Отдыхать во время отпуска гораздо приятнее с женой (мужем), чем одному.
4. Не люблю делиться своими производственными и общественными делами с женой (мужем).
5. Когда мне плохо, жена (муж) становится особенно чуткой(им) и внимательной(ым).
6. Мне доставляет удовольствие проявлять заботу о жене (муже).
7. Все наши ссоры быстро кончаются примирением.
8. Мы всегда отмечаем годовщину нашего брака.
9. Почти все подруги (друзья) жены (мужа) мне нравятся.
10. Мои заботы жена (муж) близко к сердцу не принимает.
11. Предпочитаю встречаться со своими друзьями без жены (мужа).
12. Жена (муж) говорит о моей работе пренебрежительно.
13. Мы с женой (мужем) почти всегда одинаково расцениваем поступки людей.
14. У нас с женой (мужем) много общих интересов и увлечений.
15. Не собираюсь менять свои привычки, даже если они не нравятся жене (мужу).
16. По-моему, у меня в семье больше обязанностей, чем прав.
17. Брак ограничил мою свободу значительно больше, чем я ожидал(а).
18. Нельзя уступать жене (мужу), это приводит к подчинению и неравенству.
19. Не ожидал(а), что семейный быт отнимает столько времени и сил.
20. Интимные отношения всегда способствуют нашему примирению.
21. Я редко проявляю свое плохое настроение дома.
22. Если семейная жизнь не сложилась, лучше сразу разойтись.
23. Жена (муж) умеет понять меня, как никто другой.
**Ключ**За ответ "да" на вопросы 3, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 20, 21, 23 вы получаете два балла. За ответ "нет" на вопросы 1, 2, 4, 10, 12, 15, 16, 19, 22 вы получаете два балла. За ответ "не уверен" на любой вопрос вы получаете один балл.
От 0 до 14 баллов. Брак стоит на грани разрушения, и только обоюдное желание супругов что-то изменить может спасти угасающее чувство.
От 15 до 24 баллов. Можно говорить о некоторой напряженности в отношениях, но уважение к чувствам партнера и умение уступать могут очень позитивно сказаться на, может быть, немного поостывших отношениях.
От 25 до 35 баллов. Можно говорить о высоком уровне взаимопонимания в семье и ровной позитивной атмосфере. А если и случаются споры, то всегда находится способ их разрешения.
Тем же, кто набрал больше 36 баллов, можно сказать только одно - счастливчики!

