**Семейный кризис**

Семья в ее синхронном функционировании является системой, находящейся в некотором равновесии благодаря установившимся связям. Однако само это равновесие является подвижным, живым, изменяющимся и обновляющимся. Изменение социальной ситуации, развитие семьи или одного из ее членов влечет за собой изменение всей системы внутрисемейных отношений и создает условия для появления новых возможностей построения взаимоотношений, иногда диаметрально противоположных.

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

В семейном кризисе можно выделить две потенциальные линии дальнейшего развития семьи:

1. Деструктивная, ведущая к нарушению семейных отношений и содержащая опасность для их существования.

2. Конструктивная, заключающая в себе потенциальную возможность перехода семьи на новый уровень функционирования.

Анализ литературы по проблеме кризисных ситуаций в семье позволяет выделить несколько подходов к описанию семейных кризисов.

Первый связан с изучением закономерностей жизненного цикла семьи. В русле данного подхода кризисы рассматриваются как переходные моменты между стадиями жизненного цикла. Подобные кризисы называются *нормативными,* или горизонтальными стрессорами (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В., 2000). Они возникают при «застревании», препятствиях или неадекватной адаптации при прохождении какого-либо этапа жизненного цикла семьи.

Так, например, В. Сатир выделяет десять критических точек в развитии семьи.

Первый кризис – зачатие, беременность и рождение ребенка.

Второй кризис – начало освоения ребенком человеческой речи.

Третий кризис – ребенок налаживает отношения с внешней средой (идет в детский сад или в школу).

Четвертый кризис – ребенок вступает в подростковый возраст.

Пятый кризис – ребенок становится взрослым и покидает дом.

Шестой кризис – молодые люди женятся, и в семью входят невестки и зятья.

Седьмой кризис – наступление климакса в жизни женщины.

Восьмой кризис – уменьшение сексуальной активности мужчин.

Девятый кризис – родители становятся бабушками и дедушками.

Десятый кризис – умирает один из супругов.

Таким образом, семья в своем развитии переживает ряд этапов, сопровождающихся кризисами. В основе нормативного кризиса, фиксируемого на микросемейном уровне, обычно лежит индивидуальный нормативный кризис взрослого или ребенка, ведущий к дестабилизации системы.

Второй подход связан с анализом событий жизненного пути семьи: кризисы семьи могут вызываться некоторыми событиями, влияющими на стабильность семейной системы. Подобные кризисы могут возникать независимо от стадий жизненного цикла семьи и называются *ненормативными.*

Третий подход основан на знаниях о кризисных ситуациях в семье или отдельных ее подсистемах, полученных в ходе экспериментальных исследований. Несомненный интерес представляют исследования чешских ученых, установивших и описавших два «критических периода» в жизни семьи [PlzakM., 1973; Kratochvil S., 1985].

Первый критический период наступает между 3-м и 7-м годом супружеской жизни и продолжается в благоприятном случае около 1 года. Его возникновению способствуют следующие факторы: исчезновение романтических настроений, активное неприятие контраста в поведении партнера в период влюбленности и в повседневном семейном быту, рост числа ситуаций, в которых супруги обнаруживают разные взгляды на вещи и не могут прийти к согласию, учащение проявлений отрицательных эмоций, возрастание напряженности в отношениях между партнерами вследствие частых столкновений. Кризисная ситуация может возникнуть и без влияния каких-либо внешних факторов, обусловливающих бытовое и экономическое положение супружеской пары, без вмешательства родителей, измены или каких-то патологических черт личности у одного из супругов.

Второй кризисный период наступает примерно между 17-м и 25-м годом совместной жизни. Этот кризис менее глубок, чем первый, он может продолжаться 1 год или несколько лет. Его возникновение часто совпадает с приближением периода инволюции, с повышением эмоциональной неустойчивости, появлением страхов, различных соматических жалоб, чувства одиночества, связанного с уходом детей, с усиливающейся эмоциональной зависимостью жены, ее переживаниями по поводу быстрого старения, а также возможных сексуальных измен мужа.

В обоих случаях наблюдается нарастание неудовлетворенности. Ведущую роль в случае первого кризиса приобретает фрустрирующее изменение эмоциональных взаимоотношений, нарастание числа конфликтных ситуаций, рост напряжения (как проявление трудностей в перестройке эмоциональных взаимоотношений между супругами, отражение бытовых и других проблем); второго кризиса – нарастание соматических жалоб, тревожности, ощущение пустоты жизни, связанное с отделением от семьи детей.

Согласно взглядам Н.В. Самоукиной, первый кризисный период (5–7 лет) связан с изменением образа партнера, а именно – с понижением его психологического статуса. Второй кризисный период (13–18 лет) вызван психологической усталостью друг от друга, тяготением к новизне в отношениях и образе жизни. Этот период особенно остро переживают мужчины. Менее болезненно он проходит в тех семьях, где обоюдно признаются условия для относительной свободы и самостоятельности супругов, а также там, где оба партнера начинают искать способы обновления своих отношений.

Кризисы в отдельных подсистемах (например, вышеописанные кризисы в супружеских отношениях) могут оказывать влияние на протекание нормативных семейных кризисов, интенсифицируя их проявления.

Семья, находящаяся в состоянии кризиса, не может оставаться прежней; ей не удается функционировать адекватно изменившейся ситуации, оперируя знакомыми, шаблонными представлениями и используя привычные модели поведения.

Выделяют следующие характеристики семейного кризиса:

1. Обострение ситуативных противоречий в семье.

2. Расстройство всей системы и всех происходящих в ней процессов.

3. Нарастание неустойчивости в семейной системе.

4. Генерализация кризиса, то есть его влияние распространяется на весь диапазон семейных отношений и взаимодействий.

На каком бы уровне функционирования семьи ни возникал кризис (индивидуальном, микро-, макро- или мегасистемном), он неизбежно будет затрагивать другие уровни, обусловливая нарушения в их функционировании. В результате можно обнаружить следующие **проявления семейного кризиса:**

1. *Проявление семейного кризиса на индивидуальном уровне:*

* чувство дискомфорта, повышенная тревожность;
* неэффективность старых способов коммуникации;
* снижение уровня удовлетворенности браком;
* ощущение непонятности, невысказанное, безысходности и тщетности предпринимаемых с целью изменить ситуацию усилий, то есть ощущение ограничения своих возможностей, неспособность обнаружить в ситуации новые направления развития;
* смещение локуса контроля: член семьи перестает занимать субъектную позицию, ему начинает казаться, что нечто происходит «с ним» – то есть вне его, а значит, и изменения должны произойти не с ним, а с другими. В таком случае он искренне начинает полагать, что именно изменение отношения или поведения другого члена семьи приведет к улучшению ситуации (Шиян О.А.);
* закрытость для нового опыта и в то же время надежда на «чудесное возвращение мира», не связанное с собственными изменениями;
* появление сверхценных идей у некоторых членов семьи;
* формирование симптоматического поведения.

2. *Проявление семейного кризиса на микросистемном уровне:*

* нарушения по параметру сплоченности: уменьшение или увеличение психологической дистанции между членами семьи (крайние варианты – симбиотическое слияние и разобщенность);
* деформация внутренних и внешних границ нуклеарной семьи, крайними вариантами которой являются их диффузность (размытость) и жесткость (непроницаемость);
* нарушения гибкости семейной системы вплоть до хаотичности или ригидности (механизм сохранения и усиления негибких способов реагирования – «инконгруэнтная адаптация» – почти универсален в кризисных ситуациях, однако при длительном его использовании нарушается естественный обмен энергии в семье);
* изменения ролевой структуры семейной системы (появление дисфункциональных ролей, жесткое, неравномерное распределение ролей, «провал» роли, патологизация ролей);
* нарушение иерархии (борьба за власть, перевернутая иерархия);
* возникновение семейных конфликтов;
* рост негативных эмоций и критики;
* нарушения метакоммуникации;
* нарастание чувства общей неудовлетворенности отношениями в семье, обнаружение расхождения во взглядах, возникновение молчаливого протеста, ссоры и упреки, ощущение обманутости у членов семьи;
* регресс или возврат к ранним моделям функционирования нуклеарной семьи;
* «застревание» на какой-либо стадии развития семьи и неспособность решать задачи следующих этапов;
* противоречивость и несогласованность притязаний и ожиданий членов семьи;
* разрушение некоторых устоявшихся ценностей семьи и несформированность новых;
* нарушение традиций и ритуалов;
* неэффективность старых семейных норм и правил в отсутствие новых;
* дефицит правил.

3. *Проявления семейного кризиса на макросистемном уровне: П* актуализация семейного мифа;

* реализация архаичного поведенческого паттерна, неадекватного актуальному контексту существования семьи, но являвшегося эффективным в предыдущих поколениях;
* нарушения внутренних и внешних границ расширенной семьи, крайними вариантами которых являются диффузность и жесткость (непроницаемость) границ;
* нарушения иерархии (например, перевернутая иерархия, межпоколенные коалиции);
* нарушения ролевой структуры расширенной семьи (ролевые инверсии, «провал» роли);
* нарушение традиций и ритуалов;
* неэффективность старых семейных норм и правил и несформированность новых.

1. *Проявление семейного кризиса на мегасистемном уровне:*
   * социальная изоляция семьи;
   * социальная дезадаптация семьи;
   * конфликты с социальным окружением.

В кризисной ситуации может происходить блокировка актуальных потребностей членов семьи, что, в свою очередь, может стать причиной появления симптома у одного из них – чаще всего у ребенка. Последний становится носителем симптома, который позволяет поддерживать старые, сложившиеся взаимоотношения между членами семьи. Симптоматическое поведение появляется в результате стереотипных, «застывших» ролевых взаимодействий, отражая некоторые закрытые темы, прямое обсуждение которых нарушило бы семейные правила. Носитель симптома называется «идентифицированным пациентом».

Теоретики системного подхода в семейной терапии убеждены в том, что симптом, предъявляемый семьей, представляет собой не что иное, как метафору потребностей семейной системы (Шерман Р., Фредман Н., 1997).

Можно выделить следующие характеристики симптоматического поведения (Борисовская О.Б., 1998; Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В., 2000; Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М., 2003):

1. сравнительно сильное влияние на других членов семьи;
2. симптом непроизволен и не поддается контролю со стороны идентифицированного пациента;
3. симптом закрепляется окружением;
4. симптоматическое поведение может быть выгодно другим членам семьи;
5. симптоматическое поведение «обслуживает» избегание членами семьи других психологических проблем, актуализация которых могла бы быть разрушительной для семейной системы. Тем самым оно выполняет функцию семейного стабилизатора.

Идентифицированный пациент, или носитель симптома, может появиться в семье как при попытке сохранения гомеостаза во время прохождения какой-либо стадии жизненного цикла семьи, так и при переходе с одной стадии на другую. Обращаясь за психологической помощью, семья, как правило, желает избавиться от симптома, но при этом не хочет что-либо существенно менять. В этом случае на месте одного симптома впоследствии может появиться другой, не менее серьезный. Например, супруг перестает пить, но при этом тяжело заболевает ребенок.

Для определения особенностей прохождения семьей кризисных периодов необходимы анализ и учет семейных «нормативных фильтров». Под «нормативными фильтрами» мы понимаем совокупность норм, правил, установок, ролевых позиций, представлений, характерных для данной семьи. Их искажающее влияние может быть различным. Идеальными представлениями могут быть частично объяснены такие факты, при которых даже незначительные проблемы в семейной жизни субъективно переживаются семьей очень тяжело. В других семьях, наоборот, даже при наличии серьезных кризисов в развитии их члены могут не рассматривать ситуацию как катастрофическую, оставаться сплоченными, адекватно реагирующими на все происходящее и оказывающими поддержку друг другу. Обычно члены семьи представляют консультанту «откорректированную» картину семейной жизни, отражающую их идеальные представления. В соответствии с этим важным является умение семейного психолога рассмотреть эту картину, проанализировать и выявить зоны риска для данной семьи.

Особенностью данной работы является использование многоуровневой модели психологического функционирования семьи в анализе семейных кризисов с фокусировкой на микросистемном уровне. Это значит, что в центре анализа находятся не индивидуальные биопсиходинамики членов семьи, а реакции семьи как целостного организма. Данная задача является непростой в силу сложности и подчас невозможности учета взаимодействия всех составляющих семейной системы. Однако наш опыт работы с семьями показывает целесообразность использования данного подхода при анализе столь уникальной социальной микрогруппы, как семья, позволяющий понять ее неповторимый и загадочный мир и законы существования.

Кризис 1: принятие на себя супружеских обязательств

С момента заключения брака начинается этап, в течение которого перед молодыми супругами встает ряд задач, связанных с адаптацией к семейной жизни и принятием новых ролей. Функционирование семьи в этот период определяется рядом факторов, среди которых можно выделить следующие:

личностные особенности супругов (индивидуально-типологические свойства нервной системы, когнитивные и характерологические особенности, система установок на брак, мотивы выбора супруга, ценностные ориентации и т.д.);

1. микросистемные факторы (особенности внутрисемейных процессов в нуклеарной семье);
2. макросистемные факторы (семейная история, специфика взаимоотношений в расширенной семье);
3. внешнее социальное окружение (особенности государственного строя, семейной политики и функционирования социальных институтов, национальные и религиозные особенности, регулирующие семейное функционирование в данной среде и т.д.);
4. экономические факторы (уровень материального благосостояния, наличие отдельного жилья и т.д.).

Первые годы супружеской жизни – важный и во многом определяющий период существования семьи. По ним можно судить о потенциальном качестве брака и строить прогнозы относительно стабильности данной семьи. Несмотря на яркую эмоциональную окрашенность и романтизм, характерный для молодого супружества, данный этап семейной жизни является одним из наиболее сложных, о чем говорит приходящееся на него большое количество разводов. Проблемы этой стадии могут быть связаны со сложностями семейной адаптации и трудностью принятия новых ролей; зачастую они являются следствием неотделенности супругов от родительских семей.

Прохождение первого нормативного кризиса семьи могут осложнить следующие факторы:

1. Неадекватная мотивация создания брака:

1. Брак как возможность восполнитьдефицит*.*
2. Брак как способ отделиться от родительской семьи*.*
3. Брак как способ преодолеть какой-либо кризис*.*
4. Заключение брака с целью соответствовать нормам социального окружения, касающимся возраста вступления в брак и других аспектов брачного поведения.
5. Брак как достижение.
6. Вынужденный брак*.*

При неадекватной мотивации вступления в брак личность партнера не представляет собой ценности, важно только его наличие либо его функциональные характеристики, имеющие значение для удовлетворения потребностей.

Неадекватная мотивация вступления в брак может быть осознаваемой и неосознаваемой. В последнем случае практически неизбежно усугубление рано или поздно наступающего в любых отношениях разочарования в партнере и браке.

Помимо решения эмоциональных проблем, связанных с установлением оптимальной психологической дистанции, молодым супругам также необходимо распределить семейные роли и области ответственности, решить вопросы семейной иерархии, выработать приемлемые формы сотрудничества, разделить обязанности, согласовать систему ценностей, пройти сексуальную адаптацию друг к другу. Именно на этом этапе партнеры ищут ответы на вопросы: «Каковы приемлемые пути разрешения конфликта?», «Выражение каких эмоций в семье считается допустимым?», «Кто за что несет ответственность и при каких условиях?». Таким образом, в течение данного кризисного периода супруги адаптируются друг к другу, ищут такой тип семейных отношений, который удовлетворил бы обоих. Умение супругов разрешать проблемы, возникающие на начальном этапе семейной жизни, способствует выработке долговременных устойчивых форм поведения, действующих на протяжении всего жизненного цикла семьи и помогающих переживать последующие нормативные и ненормативные семейные кризисы.

Кризис 2: освоение супругами родительских ролей и принятие факта появления нового члена семьи

Второй нормативный кризис традиционно рассматривается как переходный этап жизненного цикла семьи, обусловленный фактом рождения ребенка. При этом психологи, анализируя особенности протекания данного кризиса, часто игнорируют период зачатия ребенка и беременности матери. Тем не менее многие проблемы, по поводу которых обращается молодая семья, зачастую связаны с особенностями развития супружеских отношений во время ожидания рождения ребенка.

Успешное прохождение данного кризиса предполагает, что супруги справились с задачами предыдущей, диадической стадии. Здесь наиболее актуальным становится план ролевых отношений в семье. Пары, которым удалось достичь близости без существенного ущерба для автономии и успешно разрешить конфликты предыдущего этапа, с большей вероятностью безболезненно примут роли отца и матери.

Факторами, позволяющими быстрее и легче освоить родительские роли, являются:

* продолжительность периода ухаживания – не менее года и не более трех лет;
* наличие диадического периода в развитии супружеских отношений, в течение которого партнеры могут подготовиться к рождению ребенка и принятию новых социальных ролей. Рождение ребенка сразу после свадьбы либо в первый год супружества затрудняет процесс принятия факта материнства и отцовства.

Если первый ребенок, вопреки семейным сценариям супругов, не рождается в первые 3–5 лет семейной жизни, это может указывать на наличие проблем в супружеской паре.

Переход к родительской роли обычно начинается с желания иметь детей. Как правило, решение зачать ребенка определяется совокупностью мотивов, часть из которых может не осознаваться супружеской парой. Эти мотивы взаимодополняют друг друга на фоне доминирования одного из них. Часто мотивы женщины и мужчины оказываются различными, и нередко супруги об этом узнают лишь на приеме у психолога. При этом необходимо различать конструктивные мотивы, способствующие укреплению семьи, личностному росту супругов, благополучному рождению и развитию ребенка, и деструктивные, приводящие к обратным результатам (Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М., 2003).

Некоторые мотивы, описываемые рядом авторов как конструктивные представляют собой примеры мотивов нарциссического характера, где ребенок рассматривается в качестве нарциссического расширения: «стремление к бессмертию в виде повторения себя в ребенке», «рождение и воспитание такого человека, которого еще не было» и др.

Семья, ожидающая ребенка, стоит на пороге серьезных изменений и, по мнению многих специалистов, становится уязвимой и нестабильно функционирующей. Изменения, происходящие с женщиной в связи с фактом беременности, влияют на психологическую обстановку и характер взаимоотношений в супружеской паре. В свою очередь, семейная ситуация обусловливает психоэмоциональное состояние будущей матери и, соответственно, оказывает влияние на развитие плода.

С целью прогнозирования отклонения от адекватного материнского поведения и планирования психологической помощи семье, ожидающей ребенка, разрабатываются типологии и способы выявления отношения женщины к беременности. Разные авторы предлагают схожие классификации типов (стилей) переживания беременности: оптимальный, гипогестогнозический, эйфорический, тревожный, депрессивный (Добряков И.В., 2003, в кн.: Эйдемиллер, Добряков, Никольская); адекватный, тревожный, эйфорический, игнорирующий, амбивалентный, отвергающий (Филиппова Г.Г., 2002). В данном учебном пособии более подробно представлена типология переживания беременности и методика для ее диагностики, разработанные И.В. Добряковым. Все типы отношений к беременности, кроме оптимального (адекватного), нуждаются в психологической коррекции.

Ожидание ребенка переживается многими женщинами как эмоциональный кризис, стресс, поворотный пункт или болезнь. Беременность, особенно первая, – это кризисный момент, связанный с формированием женской идентичности и подтверждением половой принадлежности будущей матери.

Биологические и нейроэндокринные изменения, происходящие в организме беременной женщины, приводят к особому типу психологического стресса, характеризующегося рядом переживаний, сопровождающих беременность. Решение о необходимости оказания будущей матери психологической помощи принимается в зависимости от их характера и степени выраженности. Нормативные переживания, сопровождающие беременность, могут изменяться под воздействием факторов, оказывающих негативное влияние на ее протекание и состояние будущей матери и ребенка. Их можно объединить в три группы:

1*.* Отношение женщины к себе беременной и эмоциональные переживания, сопровождающие период беременности.

2. Отношение к ребенку внутри себя.

3. Отношение к окружающему миру.

Одним из обстоятельств, которое осложняет протекание данного нормативного кризиса, является послеродовая депрессия у матери. Причинами ее возникновения могут служить:

особенности протекания беременности и родов;

наличие эндокринных нарушений; П токсикоз беременности;

физическая незрелость и неготовность к беременности и родам, в том числе и психологическая неготовность к материнству;

нежелательная беременность;

нарушение полоролевой идентичности женщины;

недифференцированность от матери;

нарушение взаимоотношений с мужем;

профессиональные и материальные проблемы, связанные с рождением ребенка.

А. Кемпински (2002) выделяет следующие формы послеродовой депрессии:

– неврастеническая, проявляющаяся в замученности, раздражительности, ухудшении умственных и физических способностей, потере либо увеличении веса женщины;

– форма безразличия и апатии, где на первый план выступают ощущение потери энергии, неспособность матери принять решение, трудности в выполнении привычных домашних обязанностей, ощущение пустоты жизни, равнодушие в отношениях с мужем и ребенком, жалобы ипохондрического характера;

– форма тревоги и страха, связанная со страхом женщины не справиться с функциями матери, с навязчивыми мыслями, что с ребенком может что-то случиться или она может причинить ему зло.

Достаточно острой в этот период является проблема дефицита самореализации у матери, деятельность которой ограничена лишь заботой о ребенке и семье. У женщин, ранее занятых собственной карьерой, могут возникнуть чувства неудовлетворенности и зависти по отношению к активной социальной жизни супруга. Иногда возникает сверхвовлеченность матери в уход за ребенком как способ компенсации недостаточно насыщенной жизни. Личностный кризис супруги может стать дополнительным фактором, дестабилизирующим семейную систему в этот период.

Кризис 3: включение детей во внешние социальные структуры

На данном этапе семья может переживать два кризиса, связанных с включением ребенка во внешние социальные структуры (детское дошкольное учреждение и школа). Родители впервые переживают тот факт, что ребенок принадлежит не только им, но и более широкой социальной системе, которая также может оказывать на него влияние.

Иногда ребенок не посещает детский сад. В этом случае кто-то из членов семьи либо няня берет на себя заботу о нем, его развитии, социализации. Тем не менее, большинство семей в нашей стране предпочитают отдавать своих детей в детские дошкольные учреждения. К моменту достижения ребенком возраста трех лет у него возникает потребность в расширении сферы его социальных контактов. К этому возрасту, после периода почти полного сосредоточения на самом себе и на матери, у ребенка возникает желание вступать во взаимоотношения с более широким социальным окружением, что сопровождается возрастанием самоконтроля и способности устанавливать отношения привязанности и доверия с другими людьми (Тайсон Р., Тайсон Ф., 1998). Усиливается стимул к исследованию мира и отделению от матери («Я хочу это сделать сам»), К этому времени у матерей также может возникнуть потребность снизить интенсивность взаимодействия с ребенком, вновь приблизиться к мужу, который мог находиться на периферии треугольника вследствие ее концентрации на ребенке, а также заняться собственной профессиональной карьерой.

Переживание семьей данного кризиса зависит от степени готовности родителей к расширению сферы контактов их ребенка; от умения поддержать его возрастающую самостоятельность; от гибкости семейной системы, обусловливающей способность всей семьи к изменениям; от уровня коммуникативных умений, определяющих способность супругов договариваться об изменениях.

Включение детей во внешние социальные институты может вскрывать имеющиеся семейные дисфункции, поскольку характер и качество адаптации детей к новой ситуации в их жизни определяется особенностями сложившихся внутрисемейных отношений. Психологические проблемы детей, таким образом, могут выступать в качестве индикатора наличия внутрисемейных проблем.

В возрасте 6–7 лет большинство детей в нашей стране начинают посещать школу. На этом этапе проблемы в семейной системе возникают «в связи с тем, что ребенок все чаще занят вне семьи» (Хейли Дж., 1995). У ребенка напряжение растет в связи с включением в новый социальный институт и изменением требований, тогда как у родителей – в первую очередь по причине того, что «продукт их воспитательной деятельности оказывается объектом всеобщего обозрения» (Черников А.В., 2001). Задача супругов на этом этапе – поддержать ребенка и помочь ему адаптироваться к новым социальным условиям, порождающим ряд трудностей и проблем:

трудности, связанные с новым режимом дня.

трудности адаптации ребенка к классному коллективу;

трудности, связанные с взаимоотношениями ребенка с учителем, истоки которых могут лежать в сфере детско-родительских отношений, будучи обусловленными стилем семейного воспитания;

трудности, вызванные необходимостью принять новые требования со стороны родителей.

К этому времени в семье уже могут быть сформированы стереотипные паттерны взаимодействия, затрудняющие адаптацию ребенка к новым социальным условиям. Те способы взаимодействия, которые были приемлемы в семье, могут оказаться неэффективными при установлении новых отношений: способы получать поддержку, внимание, любовь, заботу, способы достигать желаемого и т.п. Если ребенок привык в семье удовлетворять свои потребности через капризы, он, скорее всего, будет вести себя точно так же и в школе, где данный способ поведения неприемлем. Сложности у ребенка могут возникнуть и в том случае, когда в семье нет ясных границ и нарушена иерархия (наличие перевернутой иерархии) – это чревато проблемами, связанными с принятием школьных норм и правил. Адаптация к школе может быть затруднена, если ребенок не посещал детский сад и не имеет опыта внесемейных контактов (общение со сверстниками при посещении спортивных секций, кружков, летних оздоровительных лагерей и др.).

Кризис 4: принятие факта вступления ребенка в подростковый период

Данный семейный кризис связан с необходимостью семьи приспособиться к факту взросления ребенка и достижения им половой зрелости. Подростковый возраст – период вторичной индивидуации ребенка, которая, по мнению Блоса, включает в себя два взаимно переплетающихся процесса (Тайсон Р., Тайсон Ф., 1998):

1) отделение, или сепарация;

2) отказ от родителей как главных объектов любви и нахождение заместителей вне семьи.

Подростку предстоит пройти свой кризис идентичности. При этом пребывание только в социальной роли сына или дочери становится уже недостаточным для того, чтобы адаптироваться к взрослой жизни. В результате он находит новые модели жизни, расширяя сферу своих социальных контактов и выходя за пределы семьи. Фактором, облегчающим этот процесс, является наличие поддержки со стороны семьи и уверенность в ее стабильности и надежности.

В поисках собственной идентичности подросток может бросать вызов семейным правилам, регламентирующим его личную жизнь, шокировать семью нетипичными для нее ценностями и поведением. Это нередко приводит к росту конфликтности в семье, основными областями которой являются: аккуратность, помощь в домашнем хозяйстве, успеваемость в школе, общение со сверстниками, внешний вид подростка, вредные привычки, вопросы эротики и секса. Среди причин подобных конфликтов наиболее важными являются (Ремшмидт Х., 1994):

различие опыта детей и родителей, прежде всего касающееся подросткового периода;

несформированность четких этапов перехода от детской зависимости к взрослой независимости;

отсутствие правил, определяющих ослабление родительской власти;

психологические и социальные различия между родителями и детьми.

Таким образом, большинство конфликтов вытекает из напряженности, создаваемой потребностью подростков в самостоятельности и осознанием взрослыми ответственности за своих детей.

В силу этих обстоятельств семья переживает чрезвычайно тяжелый период, который можно назвать «кризисом ответственности». Он связан с необходимостью перераспределить зоны ответственности в семье и, в частности, определить, какова доля ответственности подростка. Семье нужно выработать соглашение по поводу того, за что может отвечать ребенок, а за что – нет, каковы теперь обязанности родителей. Этот процесс может быть очень болезненным, сопровождаться конфликтами, отсутствием взаимопонимания с обеих сторон, нежеланием считаться с чувствами друг друга, попытками родителей усилить контроль за подростком и эмоциональной отстраненностью от его реальных трудностей, непринятием его нового статуса.

С достижением ребенком подросткового возраста перед семьей вновь встает необходимость в структурных изменениях. Подростковый кризис на микросистемном уровне психологического функционирования семьи можно рассматривать как внутрисемейную борьбу за поддержание прежнего иерархического порядка. Родители больше не обладают всей полнотой власти и должны считаться с все возрастающей компетентностью подростка. В связи с этим им необходимо предоставить ему больше автономии и быть более гибкими в принятии его возрастающей независимости.

Разрешение проблем на данном этапе вновь будет зависеть от способов решения критических задач, коммуникации и ведения переговоров, выработанных на более ранних стадиях развития семьи.

Проблемы в семейной системе, обусловленные поведением подростка, тесно связаны с опытом, имеющимся в расширенной семье (Ackerman, 1959). Как правило, на особенности переживания семьей данного кризиса оказывает влияние характер преодоления подростковых коллизий самими родителями. С позиции собственного опыта они могут стремиться оградить детей от «ошибок», допущенных ими в том же возрасте. Некоторые родители пытаются реализовать через детей то, что им самим не удалось в свое время сделать либо получить от своих родителей

Таким образом, если родители когда-то столкнулись с трудностями при отделении от своей семьи, для поддержания эмоционального баланса они будут склонны культивировать зависимость в собственном ребенке. Развитие его индивидуальности может таить в себе угрозу для семьи с проблемами в супружеской подсистеме, провоцируя тревогу расставания и страх одиночества у родителей. В этом случае супруги не будут способны признать возрастающую потребность ребенка в самостоятельности, и последний, чтобы заслужить их одобрение, в свою очередь, окажется вынужден игнорировать собственные желания.

Протекание данного семейного кризиса может осложняться часто приходящимся на этот же период личностным кризисом «середины жизни» родителей. Кроме того, интенсивность, длительность и болезненность переживания семьей данного переходного этапа во многом определяются качеством преодоления предыдущих кризисов и количеством неразрешенных задач развития семейной системы.

Кризис 5: семья, в которой выросший ребенок покидает дом

Данный нормативный кризис связан с процессом отделения молодого человека от семьи и началом его самостоятельной жизни. Изменения структуры семьи, обусловленные уходом детей или появлением новых членов семьи, вызывают у всех участников этого процесса острые переживания.

В нашей культуре отсутствуют четкие традиции и церемонии, знаменующие приобретение молодым человеком нового статуса и требующие от родителей изменения отношения к нему. Несмотря на то, что существует ряд событий, которые так или иначе связываются с переходом к взрослости (получение паспорта, поступление в среднее специальное (высшее) учебное заведение, призыв на военную службу, начало трудовой деятельности, заключение брака, отдельное проживание и др.), их наличие не означает полного отделения и автономии детей от родительской семьи, так как молодые люди часто остаются финансово и эмоционально зависимыми от родителей.

В случае ухода детей из родительской семьи супруги оказываются перед необходимостью пересмотреть свои отношения. Если прежде они полностью фокусировались на ребенке (или детях), может так случиться, что у них не останется общих тем для разговоров и оснований для продолжения совместной жизни. Иногда, наоборот, пары достигают согласия по давним проблемам, решение которых было отложено из-за появления детей.

Данный кризис может переживаться не единожды, в зависимости от состава семьи и с различной степенью интенсивности. Конфликт в семье, которая не может отпустить ребенка, нередко становится источником его проблемного поведения (например, побегов из дома, злоупотребления запрещенных психоактивных веществ, промискуитета, суицида и др.). Для понимания процессов, происходящих в семье в этот период, весьма полезной может оказаться теория семейных систем М. Боуэна. Согласно Боуэну, семья – это эмоциональная система, представляющая собой трансгенерационный феномен. Центральным концептом данной теории является понятие о дифференциации «Я». Недифференцированность на уровне семейной системы выражается в высоком уровне сплоченности или отчужденности между членами семьи, в зависимости эмоционального состояния каждого члена семьи от одного и того же фактора семейной жизни. Низкий уровень дифференциации обусловливает ригидность семьи как системы и становится причиной ее плохой адаптивности, в частности, затрудняет переход от одного этапа ее развития к другому, то есть осложняет протекание нормативных кризисов. Используя концепцию М. Боуэна об уровнях дифференциации, можно обозначить несколько исходов данного кризиса:

1, Эмоциональное отделение, предполагающее сохранение отношений молодого человека с членами семьи при одновременном принятии родителями факта его взрослости. Способность молодого взрослого дифференцироваться от своей родительской семьи в перспективе ведет к развитию автономии в отношениях с будущими членами семьи и друзьями.

2. Эмоциональная зависимость молодого человека от семьи при общем низком уровне дифференциации ее членов. В этом случае существуют два возможных варианта развития отношений в семье. В первом случае молодой человек продолжает сохранять очень тесные взаимоотношения хотя бы с одним из родителей. Во втором – имеет место географическое и / или психологическое дистанцирование от родительской семьи по принципу эмоционального разрыва, создающее иллюзию независимости и автономного существования.

Молодой человек может продолжать выполнять функцию семейного стабилизатора, даже если он живет отдельно от родителей – например, посредством симптоматизации или девиации его поведения. Он может оказаться несостоятельным в профессиональной либо личной сфере, у него могут появиться какие-либо проблемы (финансовые, правовые, проблемы со здоровьем и т.д.). В этом случае семья, поглощенная решением трудностей ребенка, вновь обретает стабильность и целостность, словно он и не покидал ее. Следовательно, до тех пор, пока молодой человек будет несостоятельным, родители могут проявлять свою совместную заботу о нем, избегая таким образом необходимости выстраивания отношений друг с другом.

Процесс сепарации в диаде «родитель–ребенок» обусловлен историей жизни нескольких поколений семьи. Чем более успешным было отделение родителей в юности от собственных родительских семей, тем легче им будет «отпустить» своего ребенка, поддержать его в приобретении автономии.

Кризис 6: супруги вновь остаются вдвоем (кризис семьи, в основном выполнившей свою родительскую функцию)

Семью, в основном выполнившую свою родительскую функцию, часто называют «опустевшим гнездом». Этот кризисный период начинается с уходом из дома последнего ребенка. Он может протекать вполне гладко, если паре удалось отпустить детей и сохранить при этом близкие отношения с ними на фоне благополучия в супружеской подсистеме.

В связи с уходом детей изменяется структура семьи: существовавший на протяжении долгого времени треугольник, включавший мать, отца и ребенка, трансформируется в супружескую диаду. При успешном разрешении предыдущего кризиса взрослый ребенок приобретает свободу для выстраивания новых отношений, сохраняя способность приближаться к своей родительской семье, восстанавливая на время «треугольные» отношения, и отдаляться от нее. Подобные преобразования требуют установления нового баланса близости–отдаленности и изменения ролевой структуры семьи.

Таким образом, на первый план вновь выступают супружеские отношения. Протекание данного кризиса может обостряться при наличии не решенных на предыдущих этапах супружеских проблем: партнерам вновь предстоит научиться жить вдвоем. Однако даже достаточно гармоничные супружеские пары этот период могут переживать достаточно болезненно.

Главной задачей развития семьи на этом этапе является адаптация к потере социальных ролей и социальной активности, так как данный кризис по времени часто совпадает с завершением профессиональной деятельности и выходом супругов на пенсию. Факт ухода на пенсию по-разному влияет на мужчин и женщин. Мужчины острее ощущают утрату продуктивности и социальных связей. Женщины переживают выход на пенсию более спокойно, особенно если они продолжают вести домашнее хозяйство (Walsh, 1983). С выходом супругов на пенсию один из них может начать болеть, чтобы у пары появился смысл для дальнейшего существования. Тогда в паре появляются новые роли: «болеющего» и «заботящегося», «спасителя» и «нуждающегося в помощи», что позволяет стабилизировать данную систему и является способом компенсировать утрату родительских функций.

Проблемы, переживаемые супругами в связи с выходом на пенсию, касаются нескольких контекстов:

1) широкого социального (потеря социальных контактов, утрата значимой работы, значительное снижение доходов и др.);

2) внутрисемейного (проблемы, связанные с высвобождением времени для внутрисемейных контактов);

3) внутриличностного (снижение самооценки, кризис самоидентичности, появление эмоциональных и когнитивных расстройств).

Одним из наиболее важных аспектов данного кризиса является необходимость принятия супругами новых ролей бабушки и дедушки. Благодаря внукам поддерживается связь между прародителями и их взрослыми детьми. Роли бабушки и дедушки помогают супругам адаптироваться к уходу на пенсию, заново пережить родительство и дают возможность компенсировать неудачи, связанные с взаимоотношениями с собственными детьми (Черников А.В., 2001).

Задачи семьи на этапе «опустевшего гнезда» пересекаются с проблемами взрослых детей и внуков, переживающих собственные этапы развития. Неспособность членов семьи справиться с задачами своего развития зачастую становится причиной конфликтов поколений. Симптоматизация пожилых супругов на данном этапе не всегда связана с ухудшением их здоровья, а может представлять собой неосознаваемую попытку получить внимание и заботу со стороны повзрослевших детей.

Существует несколько вариантов выхода из данного кризиса:

1. конструктивный, связанный с личностным ростом супругов, появлением новых сфер для их самореализации, возможностью получать удовольствие от зрелых супружеских отношений и осуществлять планы, выполнение которых было затруднено или отложено в связи с воспитанием детей;

2. неконструктивный, выражающийся в потере смысла жизни, возникновении ощущения ненужности, одиночества, снижении творческого потенциала супругов, разочаровании в браке, расколе супружеской подсистемы, невозможности найти удовлетворяющие сферы активности, замещающие воспитание детей и продолжающуюся концентрацию на жизни последних.

Повторный брак – один из феноменов современной жизни. Он представляет собой еще один семейный кризис, который, однако, не является строго нормативным, поскольку его переживает не каждая семья. Вместе с тем для людей, вступающих в новый брачный союз, он сохраняет свою нормативность и знаменует начало жизненного цикла новой семьи.

Повторным называется брак, который создается человеком (людьми), ранее уже состоявшим(и) в брачных отношениях. Он подразумевает объединение уже не двух, а трех и более родов, в результате чего образуется смешанная семья, или семья повторного брака.

Выделяют несколько типов повторных браков. Основаниями для классификации могут выступать:

1. Характер прекращения предыдущих брачных отношений*:*

Брак, в котором хотя бы один из супругов пережил развод.

Брак, в котором хотя бы один из супругов пережил смерть брачного партнера.

2. Наличие или отсутствие опыта брачных отношений*:*

Брак, в котором один из партнеров имел опыт супружеских отношений. О Брак, в котором оба партнера имели опыт супружеских отношений.

3. Число детей, рожденных в предыдущих браках*:*

Брак, в котором ни один из партнеров не имеет детей от предыдущих браков.

Брак, в котором один из партнеров имеет детей от предыдущих браков. О Брак, в котором оба партнера имеют детей от предыдущих браков.

4. Разница в возрасте между партнерами*:*

Брак, в котором партнеры являются ровесниками или один из них незначительно старше другого.

Брак, в котором один партнер намного старше другого (разница в возрасте превышает 10 лет).

Каждый тип повторного брака предполагает свой комплекс трудностей, с которыми могут столкнуться члены новой семьи при переживании данного кризиса. К числу последних можно отнести следующие:

ролевая неопределенность;

отсутствие общих традиций или норм;

проблемы в определении границ новой семьи;

сложности установления близких отношений с членами расширенных семей;

если в семью попадают дети от предыдущих браков – трудности в детско-родительских взаимоотношениях;

отягощение повторного брака проблемами, не разрешенными в предыдущем браке.

Длительность данного семейного кризиса и особенности связанных с ним переживаний носят индивидуальный для каждой семьи характер. Чтобы адаптироваться к новой ситуации, членам смешанной семьи может потребоваться достаточно много времени.

Вместе с тем неоднократное заключение людьми повторных браков нередко представляет собой «хождение по кругу», детерминированное действием их семейных сценариев. В таких случаях выбор партнера, как правило, бессознательно осуществляется по тем же основаниям, что и предыдущий. Если бессознательные конфликты, мотивирующие выбор

Выстраивание новых отношений может быть сопряжено с рядом трудностей:

стеснение и неловкость при знакомстве;

страх близости из-за травматичных отношений в прежнем браке;

опасения вновь пережить боль и разочарование;

чувство вины перед детьми за отношения с другим мужчиной (женщиной);

неприятие детьми новых отношений родителя (родителей). Часто такие отношения в глазах детей выглядят как предательство по отношению к бывшему супругу, особенно в случае его смерти.

Если повторный брак заключается людьми, у которых предыдущие отношения прекратились в результате смерти брачного партнера, то в новом браке возрастает риск «жизни втроем». Как правило, это обусловлено сильной идеализацией умершего супруга (супруги) или эмоциональной незавершенностью отношений с ним.

Кроме нормативных кризисов – трудностей, связанных с прохождением семьей основных этапов жизненного цикла, – семейная система может переживать и ненормативные кризисы.

Ненормативный семейный кризис – это кризис, возникновение которого потенциально возможно на любом этапе жизненного цикла семьи и связано с переживанием негативных жизненных событий, определяемых как кризисные. Р. Хилл выделил три группы факторов, приводящих к возникновению семейных кризисов (Hill R., 1970):

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.).

Первая группа факторов обычно является сферой деятельности социальных работников и социальных педагогов. С последствиями действия второй группы факторов имеют дело кризисные психологи, врачи, психотерапевты. Факторы третьей группы чаще всего приводят семью к специалисту в области семейной психологии и психотерапии.

Признаками семейного кризисного события могут выступать:

сверхнормативность для данной семьи;

угрожающий функционированию семьи характер события;

резкое возрастание внутриличностной напряженности, кризисное состояние членов семьи;

возникновение межличностных конфликтов в семье, требующих их разрешения/и отсутствие у членов семьи опыта решения конфликта такого уровня;

истощение адаптационных ресурсов членов семьи;

прогрессирующие негативные изменения в семейной ситуации;

затруднения функционирования семьи в связи со столкновением с ситуациями, аналогичных которым не было в семейном опыте;

нарушение стереотипов поведения членов семьи.

В каждом ненормативном семейном кризисе можно выделить следующие взаимосвязанные компоненты:

1. Кризисное событие.

2. Восприятие и понимание членами семьи происходящего.

3. Отношение членов семьи к данному событию и особенности его переживания ими.

4. Изменения в семейной системе.

5. Возможные индивидуальные и общесемейные способы выхода из кризиса.

Большинство ненормативных семейных кризисов имеет свои закономерности протекания, знания о которых необходимы психологу для организации адекватной психологической помощи.

К ненормативным относят следующие кризисы:

* Измена
* Развод
* Тяжелая болезнь
* Инцест
* Смерть члена семьи

**Список литературы**

* 1. Дружинин В.Н. Психология семьи: 3-е изд. / В.Н. Дружинин. – СПб. Изд-во Питер, 2006 – 176 с.
  2. Ковалев С.В. Психология семейных отношений / С.В. Ковалев. – М.: Изд-во Педагогика, 1987 – 160 с.
  3. Олифирович Н.И. Психология семейных кризисов / Н.И. Олифирович,Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента. – СПб.: Изд-во Речь, 2006 – 360 с.
  4. Сатир В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. – М.: Изд-во Педагогика-Пресс, 1992 – 192 с.
  5. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – Л.: Изд-во Медицина, 1989. – 192 с.