***Жизненный цикл семьи*** - это история жизни семьи, ее протяженность во времени, собственная динамика; жизнь семьи, отражающая повторяемость, регулярность семейных событий.

***Этапы жизненного цикла:***

**1 этап** – от заключения брака до рождения детей

**2 этап** – существование семьи в составе супругов и детей

**3 этап** – отделение детей и создание ими своих семей

**4 этап** – прекращение существования семьи вследствие смерти одного из супругов.



**Семейный кризис** — это состояние в паре, когда нарушается саморегуляция, направленная на поддержание внутреннего постоянства и динамического равновесия внутри системы, и это приводит к неудовлетворению. Обычно толчком служит какая-то новая ситуация, которую нельзя разрешить, используя привычную модель поведения.

**К причинам конфликтов, чаще всего, относится:**

* измена и [ревность](https://psychologist.tips/174-kak-izbavitsya-ot-revnosti-sovety-psihologa.html);
* биологическая или социальная, психологическая несовместимость;
* разница интересов и потребностей;
* разница [воспитательных позиций](https://psychologist.tips/1091-semejnoe-vospitanie-stili-i-tipy-ih-harakteristika-i-vliyanie-na-rebenka.html);
* личностные недостатки супругов.

***Е. Дюваль выделил 8 стадий развития семьи относительно родителей и детей:***

1. Вовлечение. Встреча будущих супругов и их эмоциональное притяжение.
2. Пара без детей. Супруги выясняют собственные установки и желания относительно семьи, детей, входят в круг родственников партнера.
3. Пара с детьми, рождение ребенка. Происходит адаптация, перестройки жизни для удовлетворения потребностей супругов и детей.
4. Семья с дошкольником (2,5-6 лет). Преодоление трудностей родительства, усталости, нехватки личного времени. Все внимание направлено на удовлетворение потребностей детей и содействие их развитию.
5. Семьи с детьми от 6 до 13 лет. Родители входят в круг других родителей школьников. Вся деятельность направлена на обучение и поддержание ребенка.
6. Семьи с детьми от 13 до 20 лет. Семья ищет баланс между свободой и ответственностью. У супругов появляется возможность выстроить круг собственных интересов и отдалиться от ребенка.
7. Уход ребенка во взрослую жизнь. Если в семье нет младших детей, то родители остаются наедине друг с другом, наступает новый этап адаптации и познания. С детьми сохраняются поддерживающие отношения.
8. От ухода последнего ребенка до выхода на пенсию. Супруги пересматривают собственные отношения, налаживают отношения с младшим и старшим поколением.
9. Старение. Внимание отводится личной адаптации каждого к пенсии, новому поиску себя. При смерти одного из супругов – переживание утраты и одиночества.



**Рекомендации по преодолению и предотвращению кризисов**

*Для укрепления семьи важно ориентироваться на следующие положения:*

1. Быть самостоятельной [личностью](https://psychologist.tips/731-ponyatie-lichnosti-v-psihologii-sushhnost-i-struktura.html) в семье своих родителей, роль мужа (жены) должна преобладать над ролью сына (дочери).
2. Поддерживать баланс между единством супругов и личностной независимостью. Ели внутренних границ нет, то каждый из партнеров неспособен нести ответственность за себя и саму семью.
3. Каждый человек имеет право на отличные интересы, желания, планы. Они могут расходиться с интересом супруга, но не должны противоречить интересам семьи.
4. Создавать безопасное внутреннее пространство, где супруги могут выразить ярость, несогласие и не бояться итога. Любой выбор, противоречие – потенциальный конфликт и кризис. Важно уметь обсуждать ситуации и идти на компромиссы.
5. Полезно выработать правила по решению [конфликтов.](https://psychologist.tips/241-vidy-konfliktov-v-psihologii.html) Например, решать их только дома и наедине, не решать конфликты перед работой, не переходить на оскорбления, не затрагивать больные темы (какие?).
6. Развивать чувство юмора. Мелкие ссоры оно предотвращает, а крупные – нейтрализует.
7. Удовлетворять [потребности](https://psychologist.tips/714-chto-takoe-potrebnosti-cheloveka-vidy-i-ih-sushhnost.html) друг друга в симпатии, уважении, признании, эмоциональной поддержке, психологической защите, то есть выполнять психотерапевтическую функцию семьи.
8. Коммуникативные навыки каждого из супругов – еще один фактор разрешения кризисов. Даже если при нормативном кризисе семья приближается к разбалансировке, то умение общаться, а не только менять гибкость, позволит вернуться в стабильность.

БОУ «Центр образования и комплексного сопровождения детей»

Минобразования Чувашии

***Жизненный цикл семьи:***

***этапы и кризисы***

