**2. «Кризисы, причиной которых являемся мы сами»**

* **Краткий анонс того, что является кризисом и на какие категории делится;**

Что такое кризис?

Это *решающий момент* в жизни, *критическое время*. Это *поворотный момент*, *переход к лучшему или худшему в жизни* отдельного человека, семьи или какой-то группы людей.

 Подросткам в школе было дано задание, написать, что на их взгляд они считают семейным счастьем:

Вот, что написал один из них: «Папа меняет работу, у мамы мигрень, старший брат женится, у младшего — переходный возраст, свекровь заболела, свекор вышел на пенсию, теща приезжает в гости, у песика чумка. К тому же еще и лифт не работает; воду отключили; экзамен завалил; весна, а надеть нечего; с мальчишками подрался; в метро кошелек украли; всем я мешаю; цены растут; кормят, а бы чем…

Вот так приблизительно и выглядит семейное счастье».

 В том случае, если при любых неурядицах и проблемах все морально поддерживают друг друга, гасят негативные эмоции взаимной любовью и заботой, тогда никакие потрясения и неприятности не страшны, личностные кризисы протекают в стертой форме и не становятся «пусковым механизмом» для кризисов семейных.

Итак, условно кризисы можно разделить на три категории:

* Кризисы, которых избежать невозможно
* Кризисы, причинами которых являемся мы сами
* Искусственные кризисы, привнесенные в нашу жизнь извне.
* **Что отнести к кризисам, причиной которых являемся мы сами;**

Кризисы, причиной которых являемся мы сами.

* Страстное желание исправить партнера по браку
* Неудовлетворенность собой
* Нежелание принять и спокойно отнестись к неизбежному событию
* Конфликты с родными старшего возраста

(свекровь-невестка, теща-зять)

* Здоровье
* Наш собственный характер
* **Как это проявляется в семейных отношениях;**

Если нет умения, активизироваться и консолидироваться в тяжелые моменты, то самые, казалось бы, благотворные перемены на пользу семье не пойдут. К примеру, отцу существенно повысили зарплату. Для одной семьи это может быть просто приятным событием. Для другой — глубоким кризисом: папа возгордился, стал завтракать в ресторане и всех «строить»; мама стала доказывать, что она тоже человек; брат с сестрой передрались, кому первому купят мобилку; свекровь ходит с поджатыми губами — «нет, чтоб первым делом матери зубы вставить». Каждый поставил свое «я» выше общесемейных интересов.

А если вдруг жене приходится зарабатывать на семью, а муж (временно?) сидит дома? В одной семье картина может быть драматическая, трагикомическая и даже в стиле триллера. А в другой семье та же ситуация — не более чем прагматический расчет: на данном этапе развития семьи это отличный выход из положения.

Семья бывает прочной только в том случае, если это достаточно гибкая система. В кризисные моменты нужно быть готовым к изменению ролей членов семьи, перераспределению обязанностей, ломке стереотипов. Очень важно уметь договариваться и соблюдать договор. Но не менее важно уметь «передоговариваться» при изменившихся обстоятельствах, озвучивать свои новые потребности или невозможность выполнять обычные обязанности. **Но сделать это можно по-разному: и спровоцировав кризис, и снять лишнее напряжение в семье.**

Типичная ситуация: у мужа на работе возросли нагрузки, и он стал позже приходить домой. Вечером на просьбы жены он отвечает: «Ты что, не можешь подождать до выходных, не видишь, как я вкалываю?» Ребенку: «Какие игры? Уроки сделал?» Маме: «Ну, хоть ты можешь меня не дергать?»

Но можно и иначе. Жене: «Ты знаешь, мне приходится теперь чаще задерживаться на работе, у меня нет возможности помогать тебе так, как прежде. Но я постараюсь наверстать в выходные». *(Жена оценит и даже в выходные сильно гонять не будет.)* Ребенку: «Если бы ты к моему приходу уже сделал уроки, мы бы с тобой полчаса поиграли». (*Малыш будет счастлив и даже пару раз может сделать уроки пораньше.)* И маме: «Не обижайся, что я меньше уделяю тебе внимания, но я поздно прихожу и так устаю, что у меня уже просто, ни на что не хватает сил». *(Мама поймет, и простит, и пожалеет.)* И нет проблем, и нет кризиса.

Простые человеческие слова обладают магической силой. Но не забывайте: неважно ЧТО, а важно КАК сказать.

* **Можно ли их предвидеть;**

**Не все семейные встряски можно предугадать. Но вот к «плановым» кризисам, каждый из которых знаменует новый этап в развитии семьи, можно и нужно готовиться заранее.** Если планируется пополнение семейства, мужу придется освоить некоторые работы по дому, чтобы суметь и постирать, и приготовить еду. Запланировав выход после декретного отпуска на работу, маме стоит постепенно приучать ребенка к садику, бабушке или няне. При переходе мужа или жены на работу, которая будет занимать больше времени, стоит заранее перераспределить обязанности в семье, привлечь к помощи свекровь, тещу, подросших детей. Важно вовремя морально подготовиться к переходному возрасту своего чада: постепенно расширять его зону свободы, стимулировать проявления самостоятельности, вырабатывать в себе готовность «отпустить» ребенка.

* **Как справляться с кризисами, причиной которых являемся мы сами;**

Конечно, все не предугадаешь и не распланируешь.

Хочу процитировать Библейский текст, в котором дается хороший совет: «… избегай сего, а преуспевай в правде, благочестии, вере, **любви**, терпении, кротости»; 1Тимоф. 6 гл. 11 ст.

**Неожиданные семейные стрессы неизбежны, и помочь преодолеть их может только любовь, взаимовыручка и взаимопомощь, подлинное сотрудничество, вера в близкого человека и доверие к нему.** Не страшно, если недавний кризис потряс семью и оставил неприятные зарубки на душе. Теперь, когда все позади, нужно просто мирно побеседовать и вместе подумать. Но не о том, кто и в чем был больше виноват. А о том, что стоит изменить каждому из вас в собственной душе и в своем отношении к близкому человеку. А важнее всего вспомнить о главном — как начиналась ваша взаимная любовь, и что заставило вас быть вместе.

* **Библейское обоснование.**

Кризисы, причиной которых являемся мы сами:

Выход есть: нужно активно бороться с самим собой, чтобы избежать на своем пути кризисов приводящих к недоверию и замкнутости.

«Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними» (Мф.7:12)