

Материалы для использования в профилактической работе с учащимися УПТО, УССО, старшеклассниками УОСО, а также в работе «Родительских университетов» УОСО и УДО.

«Психологическое здоровье молодой семьи»

Добрый день! Сегодня мы с вами обсудим тему, которая волновала тысячи поколений до нас с вами, и будет волновать будущие поколения молодых людей на протяжении еще множества лет «Как сохранить психологическое здоровье молодой семьи в современном мире?».

Что же мы с вами понимаем под понятием «Молодая семья»? Это прежде всего супруги в возрасте от 18 до 30 лет, состоящие в законном браке продолжительностью до 3 лет.

Почему ограничивают стаж до 3 лет?

Все дело в том, что именно первые 3 года семейной жизни считают наиболее кризисными в развитии семейных отношений. Максимальное количество разводов приходится на семьи, имеющие стаж не более трех — пяти лет (почти 1/3 всех разводов). В течение этого трехлетнего периода проходит адаптация супругов друг к другу с учетом всех факторов и ситуаций добрачного выбора.

Еще в 2016 году Беларусь входила в тройку мировых лидеров по числу разводов:

Мальдивы – 73% разводов от заключенных браков. Несмотря на то, что жители этой страны исповедуют ислам, в последние годы количество разводов бьет все рекорды.

Бельгия – 71%. Бельгия считается страной с самым высоким уровнем жизни. Специалисты считают, что там разведенным быть выгоднее.

Беларусь – 68%.

Выделяются общие черты современных семей – это падение рождаемости, усложнение межличностных отношений, рост разводов.

И сегодня данные статистики также не радостные. Количество зарегистрированных браков за 2020 год на 14 % меньше чем в 2019 году, а количество разводов выросло на 5 % за 2020 год по сравнению с 2019 годом. При этом в сельской местности количество разводов увеличилось на 12%.

Цифры не утешительны: так за первый квартал 2020 года зарегистрировано 9500 браков и за тоже время – 9 000 разводов (94,7%).

Каковы же причины, приводящие к разводам?

В каждой стране свои причины развода. В последнее время в нашей стране основными причинами разводов являются:

- Низкий уровень материального дохода, отсутствие работы, невозможность содержать семью, купить или снимать жилье (46%).

- Измена одного из партнеров, ревность (22%).
- Эгоизм, невозможность найти общий язык между супругами (21%).

А также:

- Ранний возраст создания семьи, ранние беременности.
- Алкоголизм и наркозависимость одного или обоих супругов.
- Религиозные и национальные разногласия.
- Насилие в семье.
- Отсутствие поддержки со стороны родственников.

Сегодня традиционный институт семьи переживает некоторый кризис, связанный с изменением содержания брачно-семейных отношений.

Одной из основных функций брака сейчас становится обеспечение психологического комфорта, так называемая терапевтическая функция брака.

Еще в период добрачного общения молодые люди должны не только делать взаимный выбор и проверять свои чувства, но и совместно проектировать будущее совместной жизни, представлять, как будет организована повседневная жизнь семьи.

Однако на сегодняшний день у молодых людей зачастую отсутствует соответствующая мотивация при вступлении в брак. Они испытывают трудности с самоопределением в будущей семье, в выяснении супружеских ролей, внутрисемейного статуса каждого из них, их общих целей, обязанностей. Это в свою очередь приводит к возникновению психологических проблем в первые годы супружеской жизни, при этом не всегда супруги способны их осознать и самостоятельно с ними справиться.

Психологические проблемы могут возникнуть в ситуациях эмоциональной близости, психологической совместимости, привыкания супругов к изменившемуся образу жизни. Им также приходится привыкать к увлечениям, проявлениям характера друг друга. При этом может случиться так, что супруги могут испытывать утрату чувства любви, разочарование друг в друге как результат более глубокого узнавания.

Стоит отметить, что в браке современные молодые семьи на первое место ставят взаимопонимание, доброжелательность, на второе - эмоциональные отношения, на третье - материальное благополучие, и лишь четвертое место – это рождение и воспитание детей.

Самыми счастливыми для молодой семьи являются первые месяцы брака, когда семья продолжает жить в праздничной атмосфере. Со временем начинают возникать первые конфликты при совместном решении материально-экономических и психологических проблем, при взаимоотношениях с родственниками, при разделении семейных ролей и домашних обязанностей, особенно при рождении ребенка.

В первые годы супружества формируется единая ценностная система семьи, большое значение для этого имеет совместное проведение досуга мужем и женой. Молодая семья предпочитает ходить вместе в гости, проводить отпуск, смотреть телевизор, читать книги, интернет-странички, даже совместно заниматься спортом и туризмом.

Во многих семьях в первый год после заключения брака рождается ребенок. Его рождение изменяет роли супругов, им приходится приспосабливаться к новому образу жизни, к выросшим психическим и физическим нагрузкам, ограничениям общего досуга и всем сопутствующим последствиям молодого родительства. Семейно-бытовые трудности, повышенная усталость в этот период зачастую приводят к конфликтам между супругами.

Недостаток знаний и опыта молодых супругов конструктивно разрешать неизбежные разногласия ведет к тому, что процесс их взаимной адаптации нарушается; не удается формировать структуру семьи, превратиться из двух разрозненных «я» в единое «мы», сохраняя при этом свое индивидуальное своеобразие, свою уникальность.

В первые годы молодая пара, как правило, учится самостоятельно, методом «проб и ошибок». Поэтому, в зависимости от того, смогут ли молодые супруги найти общий язык, построить отношения, основанные на любви, уважении, взаимопонимании, получится ли у них выходить из конфликтных ситуаций быстро, легко решать свои проблемы и преодолевать стоящие на пути трудности будет зависеть их дальнейшая семейная жизнь.

Существует ряд факторов, снижающих стабильность семьи в начальной стадии ее жизни:

- неподготовленность молодых людей к резкому изменению образа жизни, отсутствие ответственности за другого человека, неспособность к решению проблем, неумение вести себя в межличностном общении;
- конфликты, проблемы, недовольство супругов, связанные с различиями во взглядах на семейную жизнь и межличностные отношения;
- различного рода конфликты, взаимное недовольство, связанные с распределением супружеских ролей и обязанностей;
- проблемы власти и влияния в супружеских взаимоотношениях;

- сексуальные проблемы, недовольство одного супруга другим в этой сфере, их взаимное неумение наладить нормальные сексуальные отношения;
- отсутствие тепла в отношениях супругов, дефицит близости и доверительности, проблемы общения;
- сложности и конфликты во взаимоотношениях супружеской пары с родителями одного или обоих супругов;
- проблемы с жильем, недостаточное материальное обеспечение молодых супругов;
- нежелание молодых людей брать на себя полностью ответственность за материальное обеспечение семьи, за ведение домашнего хозяйства и воспитание детей;
- снижение ценности брака как чрезвычайно важного события в жизни человека, налагающего серьезные обязательства;
- отсутствие у некоторых молодых супругов подготовки к выполнению всего комплекса функций, необходимых в семье;
- болезнь (психическая или физическая) одного из супругов, проблемы и трудности, вызванные необходимостью адаптации семьи к заболеванию, негативным отношением к себе и окружающим самого больного или членов семьи.

Все эти причины приводят к возникновению острых конфликтов, следствием которых нередко является распад молодой семьи.

Также психологические проблемы молодой семьи возникают и в случае закономерных психологических особенностей функционирования семьи в целом.

Очень важно отметить, что адаптация супругов в молодой семье значительно усложняется из-за того, что каждый из супругов приносит опыт взаимоотношений между родителями, вследствие чего в молодой семье сталкиваются и переплетаются между собой две «психологии»: «психология» семьи, где вырос муж, и «психология» родительской семьи жены.

В таких ситуациях характерны фразы «А у нас было принято так...», «А в моей семье такого не было...», «Моя мать так никогда бы не сделала...», «Это не правильно, так мы не делали...».

Что же делать в такой ситуации? Искать компромисс. Вы не ваши родители. Вы другие. Да, в вас заложены модели семей ваших родителей, но вашей семье другие правила и законы. Никто не отрицает возможности, что вы возьмете на вооружение некоторые лучшие образцы поведения, традиции, обычаи, но в любом случае они будут трансформированы вами под вашу молодую семью. С годами что-то

сохранится, а что-то будет исключено за ненадобностью или несоответствием правилам жизни вашей семьи.

Еще одна из проблем современной семьи заключается в стирании жестких границ между образцами поведения мужа-отца и жены-матери.

В прошлом преобладали традиционные образцы поведения, когда мужчина выполнял роль главы семьи, ее кормильца и носителя социального статуса, а женщина – хранительницы домашнего очага, хозяйки и воспитательницы детей. В настоящее время женщины стали активно работать, повышать свой уровень образования. Широкого распространяются идеи равноправия, муж и жена нередко имеют примерно одинаковый социальный статус и заработок, а иногда статус и заработок жены выше статуса и заработка мужа, или жена является единственным кормильцем в семье. Супруги на равных участвуют в принятии семейных решений, а иногда именно женщина берет ответственность на себя при более инертном супруге.

Однако в нашем обществе еще на генетическом уровне остались ожидания традиционной семьи, но при этом на жизненном опыте мы понимаем, что сегодня чаще всего и муж и жена выполняют семейные функции на равных.

Проблемы чаще всего возникают, когда муж и его родители ожидают от работающей жены еще и выполнения всех ее «женских» обязанностей по дому, уходу за мужем и воспитанию детей. При этом муж, чаще всего, не считает нужным брать на себя часть «женских» обязанностей.

Чтобы избежать этой проблемы, парню и девушке еще до свадьбы необходимо было бы обсудить распределение обязанностей и расставить все точки над «и» в этом вопросе. А сегодня уже просто необходимо садиться за стол переговоров и разговаривать друг с другом, объясняя свою позицию по вопросу обязательств каждого из супругов в обеспечении семьи и ведении домашнего хозяйства.

В идеале, конечно же, лучше прийти к компромиссу и распределить обязанности так, чтоб не перегружался один из супругов, а другой не отлынивал от обязанностей. И самое главное – оба супруга должны дополнять друг друга, помогать и поддерживать, а по мере необходимости и подставлять плечо, протягивая руку помощи в трудный момент. В современном мире больше не существует понятий «женская» и «мужская» работа, сегодня все переплелось. И совсем не зазорно мужу помочь жене со стиркой (учитывая, что сегодня стирает чаще всего стиральная машина), приготовить что-либо из еды (по мере способностей) или даже пропылесосить в квартире. А если жена умеет

зарабатывать больше мужа, то это только плюс к семейному бюджету, если данный факт не задевает самолюбие мужа.

Также психологическую проблему представляет собой несовпадение представлений мужа и жены относительно профессиональной карьеры женщины. Как правило, если женщина активно участвует в профессиональной деятельности, она пользуется и большими правами в решении основных семейных проблем. Вопрос о том, в какой степени женщина должна посвятить себя семье или же работе, часто является предметом споров между супругами. Возможно, этот вопрос молодым людям необходимо было бы обсудить еще до свадьбы.

Психологический климат в молодой семье может осложниться и из-за совместного проживания молодой пары с родителями. Причины совместного проживания бывают разные – это и невозможность купить или снимать квартиру, и нежелание отделяться материально от родителей, так как нет достаточного материального дохода, и нерешительность ведения самостоятельного домашнего хозяйства в силу отсутствия опыта или занятости молодых супругов. В каждом из этих случаев есть доля осознанного отказа от принятия на себя ответственности за собственную семью.

Проживая на территории родителей, молодая семья должна принимать правила и порядки семьи своих родителей. Изначально создавая свою семью, молодые люди планировали жить по правилам и законам своей новой семьи, а тут придется подчиняться родителям. И в этом случае не избежать конфликтов и проблем. При этом не надо забывать, что в этом случае в семью пришел новый член со своими правилами, устоями и взглядами на семейную жизнь. И чаще всего его взгляды коренным образом не совпадают с традициями принимающей семьи.

В этом случае, конечно же, молодой семье лучше отделиться и стать самостоятельной, принимая всю полноту ответственности за свое семейное счастье и благополучие.

Если же нет возможности жить отдельно, то молодому и старшему поколению стоит все же обсудить взаимовыгодные условия проживания под одной крышей, включая пункты уважения молодыми старших и принятие родителями желания молодых супругов к самостоятельности и независимости.

Конечно, если молодая семья полностью зависит финансово от родителей, то особых условий, границ и правил она, вероятней всего, не сможет выстроить.

В случае если молодожены имеют собственный бюджет, но живут вместе с родителями одного из супругов, у них есть возможность выстроить собственные правила и границы семьи, но эти правила должны быть серьезно скорректированы с тем, что принято в родительской семье.

Даже если родители настроены доброжелательно по отношению к вошедшему в их семью зятю или невестке, конфликтные ситуации могут возникать довольно часто по самым ничтожным поводам: молодые слишком громко включают музыку, к ним очень часто приходят друзья, они поздно ложатся спать и поздно встают, старшее поколение – наоборот, и так далее. В целом, молодые ведут себя не так, как поступали в своё время их родители, нормативные представления у двух поколений разные – это также зачастую может служить дополнительной причиной конфликтов.

В данной ситуации могут возникать и гораздо более серьезные причины. В такой расширенной семье, даже если молодая пара попытается выстроить свои правила семейного функционирования, их постоянно придется менять в зависимости от требований старшего поколения, любое свое решение молодые должны будут согласовывать, часто в ущерб собственным желаниям. Если же молодые станут настаивать на автономности своих семейных отношений, то родители могут посчитать это неуважением или пренебрежением их мнением. Понятно, что семейная атмосфера от этого не улучшится.

В случае же подобного конфликта один из молодоженов (муж – если молодожены живут в квартире свекра и свекрови, или жена – в случае проживания с тещей и тестем) будет находиться «между двух огней», пытаясь погасить конфликт.

Также очевидна возможность возникновения конкурентных отношений между зятем и тещей в случае проживания в квартире родителей жены или между невесткой и свекровью, если квартира принадлежит родителям мужа.

Немаловажен и тот факт, что в традициях наших семей называть мужа дочери (зятя) сыном, а жену сына (невестку) дочерью. Получается простая модель – в семью новый член входит на правах ребенка. Считается, что назвать родителей супруга мамой и папой – признак хорошего отношения. Говорят про зятя или невестку: «он нам как сын» или «она нам как дочь», «мы взяли в свою семью» и так далее.

Старшее поколение имеет заранее заложенную (хотя бы только и на уровне названности) возможность осуществлять родительские функции: не только контролировать новоиспеченных «сына» или

«дочь», но и диктовать им свои правила и даже наказывать, то есть выполнять любые воспитательные функции.

Такое положение приводит к нарушению границ молодой семьи, их полной прозрачности, к изменению или даже полному исчезновению правил функционирования молодой семьи. И, как итог, происходит нарушение эмоционального взаимодействия, возникают напряженность, чувство общей неудовлетворенности браком, иногда происходит нарушение сексуальных отношений на фоне невысказанных обид и нерешенных проблем, а также невозможности сексуальных взаимоотношений по причине отсутствия интимной обстановки в квартире родителей.

Следует помнить, что для формирования собственной семьи человеку все же необходимо психологически отделиться от своих родителей, достичь определенного уровня психологической зрелости. В противном случае имеет место психологическая неготовность к браку, незрелость супругов, которая и определяет их чрезмерную привязанность к своим родителям.

Также существуют в молодых семьях и социально-психологические сложности с умением распределять бюджет. Данное умение формируется обычно трудно, методом проб и ошибок, иногда по схеме «как делают мои родители», хотя не всегда схема родителей является экономически успешной.

Психологическая проблема состоит также в неумении отказаться от чего-либо, необходимого одному из супругов, для удовлетворения общей потребности. Кроме того, причиной конфликтов становится простое неумение договариваться, искать компромиссные варианты решения общей проблемы.

Может создавать серьезные психологические проблемы и процесс физиологической, сексуальной адаптации молодых партнеров.

Следует отметить, что психологические проблемы семьи, о которых речь шла выше, в своей основе имеют проблему определения структуры внутрисемейной власти. Иначе говоря, при решении вопросов распределения бюджета, устройства жены на работу, выбора места для летнего отдыха и множества других во многих молодых семьях в действительности каждым из супругов решается главная задача – настоять на своем, упрочить свои позиции в семье, обеспечить свое главенство. Любопытно, что это происходит несмотря на то, что на словах большинство молодых жен согласны признать супруга главой семьи.

Только с приобретением опыта семейной жизни к супругам обычно приходит понимание того, что глава семьи – это не почетное звание, это нелегкий труд и большая ответственность.

Период притирки характеров, взглядов на жизнь, семейный уклад – очень сложный этап в отношениях, вызывающий подъемы и спады настроения молодых. Насыщенный самыми противоречивыми переживаниями, этот момент супружеской жизни часто запоминается на всю жизнь и отражается на дальнейшей судьбе семьи. Каждый из партнеров не только открывает мир другого, но и сам обнаруживает в себе что-то раньше не замеченное.

Для молодых супругов очень важным является умение разрешать конфликты. Каждый день для супругов встают проблемы, требующие немедленного разрешения: куда пойти, как провести свободное время, как и на что потратить деньги, кого позвать в гости и тому подобное. Умение находить компромиссные решения по таким вопросам ведет к сплочению семьи.

Владея конструктивными способами разрешения конфликтов, супруги могут найти выход из самых, казалось бы, безнадежно противоречивых столкновений, и наоборот, при неумении находить компромиссные решения, проявлять взаимную поддержку, мельчайший повод приведет к серьезным последствиям.

На сегодняшний день проблема психологических трудностей в молодой семье очень актуальна и будет оставаться таковой еще на протяжении долгого времени. Об этом свидетельствуют такие факты как рост психологических консультаций по вопросам семьи и брака, обсуждение семейных проблем на форумах в интернете, увеличение выпуска литературы по этой проблеме и прочее.

Мы все мечтаем иметь крепкую, здоровую и счастливую семью. А это огромный, кропотливый труд обоих супругов длиною в жизнь! Желаю Вам любви, взаимопонимания и семейного благополучия, дорогие друзья.

Используемые источники:

<https://smekni.com/a/201837-3/analiz-instrumentariya-psikhosotsiainogo-soprovozhdeniya-moiody-semi-3/>

«Статистический ежегодник Республики Беларусь, 2020», Минск, 2020.