

ПРАКТИКИ БЛИЗОСТИ ДЛЯ МОЛОДОЙ СЕМЬИ

Чтобы укрепить «МЫ»
во время шторма, нужны простые,
но регулярные ритуалы.

✓ Правило 15 минут.

Каждый день уделяйте друг другу 15 минут без телефонов и телевизора. Просто говорите, обнимайтесь, обсуждайте мелочи. Это время только для двоих.

✓ Свидания без повода.

Не ждите праздников. Раз в две недели — кино, прогулка или ужин при свечах после отбоя ребенка. Выход из роли «мамы» и «папы» в роль «мужчины» и «женщины».

✓ Дневник благодарности.

Перед сном говорите друг другу (или записывайте) одну вещь, за которую вы благодарны партнеру сегодня. Это переключает фокус с минусов на плюсы.

✓ Общее будущее.

Мечтайте вместе. Стройте планы на отпуск, покупки, проекты. Образ желаемого будущего — лучший клей для отношений.



ПОМНИТЕ!
КРИЗИС ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ВСЕГДА.

Чем он закончится для вас — разрывом или новым уровнем любви и понимания — зависит только от ваших усилий.

ЕСЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВИТЬСЯ
НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ:

Обращение к психологу — это не стыдно. Это признак зрелости и ответственности за свою семью.

Вы можете получить бесплатную консультацию в Челябинском областном центре «Семья».

Мы рядом, чтобы помочь вам сохранить тепло вашего очага.



НАШИ КОНТАКТЫ:

454017 г. Челябинск,
ул. Бажова, 24
ул. Румянцева, 19-а
8 (351) 700-14-42
guso14.smfc@minsoc74.ru



ТГ «Семья»



сайт ЧОЦСЗ «Семья»



ВК «Семья»



Челябинский областной центр
социальной защиты «Семья»



ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ

(кризисы в молодой семье)



ЧТО ТАКОЕ СЕМЕЙНЫЙ КРИЗИС?

Это не «конец любви» и не ошибка в выборе партнера. Это переходный этап, лестница, ведущая на новый уровень отношений. Кризис обнажает противоречия, которые копились, и дает шанс пересобрать союз на более взрослых условиях.

Миф: «В хорошей семье не ссорятся и не проходят через кризисы».

Реальность: Кризисы неизбежны, как смена времен года. Их отсутствие — признак застоя, а не гармонии.

ТРИГГЕРЫ КРИЗИСОВ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ (до 5 лет совместной жизни):

1. Притирка (первый год): Столкновение бытовых привычек, традиций родительских семей, ритуалов. «Ты не так складываешь носки!», «А мы всегда праздновали по-другому».

2. Рождение ребенка (кризис 3-х лет отношений): Резкая смена ролей. Из «любовников» в «родителей». Дефицит сна, времени друг на друга, перераспределение бюджета, сексуальная холодность.

3. Кризис идентичности (возраст 25-35 лет): «Кто я? Достиг ли того, чего хотел?». Переоценка ценностей часто ведет к смене работы, увлечений, а иногда и партнера.

4. Выход из «гнезда» (когда ребенок идет в сад/школу): Родители снова остаются вдвоем и понимают, что их связывают только дети. Общих тем для разговора больше нет.

НЕ ПРОПУСТИТЕ СИГНАЛЫ SOS

Кризис приходит не как «гром среди ясного неба». У него есть симптомы. Важно заметить их вовремя.

➤ Эмоциональные «звоночки»:

- Хроническое раздражение друг на друга.
- Апатия: перестали радовать совместные планы.
- Чувство одиночества, даже когда вы рядом.

➤ Поведенческие проявления:

- Критика вместо диалога.
- Уход в работу, гаджеты, хобби с целью избежать партнера.
- Отказ от тактильного контакта (объятий, прикосновений).
- Сексуальная дисгармония.

➤ Когнитивные искажения:

- Мысли: «А может, мы просто разные?», «Зря я тогда...».
- Фокусировка только на недостатках партнера (идеализация прошлого или других людей).

ЧЕК-ЛИСТ «ПРОВЕРКА СВЯЗИ»:

Если вы ответили «ДА» на 3 и более пункта из списка выше — ваша семья находится в активной фазе кризиса. Это не приговор, а повод начать действовать.

КАК ПРОЙТИ КРИЗИС С ПОЛЬЗОЙ?

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

Не пытайтесь «перетерпеть». Кризис нужно прожить «экологично».

ШАГ 1.

ЛЕГАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ

Сядьте и признайте вслух: «У нас сложный период. Нам обоим больно и трудно. Но мы команда и хотим сохранить отношения». Важно говорить от первого лица, без обвинений.

ШАГ 2.

РАЗДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПАРТНЕРА

Проблема — это не ваш муж/жена. Проблема — это кризис.

Ваша задача — не победить друг друга, а объединиться против трудностей. Представьте, что кризис — это «третий лишний», который хочет вас рассорить. Не дайте ему допустить этого.

ШАГ 3.

ТЕХНИКА «Я-СООБЩЕНИЙ»

Замените обвинения на описание своих чувств.

- Вместо: «Ты вечно пропадаешь на работе, тебе плевать на семью!»
- Скажите: «Я чувствую себя одиноко и грустно, когда тебя долго нет рядом. Мне очень нужна твоя поддержка».

ШАГ 4.

ТАЙМ-АУТ В КОНФЛИКТЕ

Если градус накала «зашкаливает» — договоритесь о «стоп-слове». Когда кто-то его произносит, конфликт прекращается на 30 минут. Вы расходитесь по разным углам, пьете воду, дышите. К разговору возвращаетесь только когда успокоились оба.