

Елизавета Филоненко

Острые углы семейного круга



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
Ф55

Филоненко Е.

Острые углы семейного круга / Филоненко Е. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 150 с.

ISBN 978-5-532-99164-4

Родился ребенок - и все поменялось. Поменялись желания, обязанности, пространство и...отношения. Кто будет отвечать за воспитание малыша? Как устанавливать правила? Книга посвящена тому, как встраивать ребенка в жизнь молодой семьи.

ISBN 978-5-532-99164-4

© Филоненко Е., текст, 2015
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Я пришел и семью залихорадило	5
Причины семейных кризисов	6
Кризис семьи в связи с рождением ребенка	13
Жизнь на фоне стрессов	15
Трудности общения в семье	19
Семейные роли: сопротивление изменениям	20
Нам трудно говорить об этом	24
Я хочу, чтобы меня понимали	31
Заблуждения родом из детства	31
«Чтение мыслей»	32
Любящий сам все поймет	34
Три полезные стратегии общения в семье	39
Первая стратегия: принять систему ценностей партнера как равноценную своей	39
Вторая стратегия: открыто обсуждать различия в представлениях супругов	39
Третья стратегия: семья должна сформировать свои уникальные правила	42
Включенность ребенка в жизнь семьи	45
Детоцентризм – что это такое?	45
Нежелательные тенденции отношений в семье	49
Дистанцирование ребенка	49
Семья живет детской жизнью	50
Ребенок на вершине иерархии	51
Ребенок в мире взрослых	53
Здоровые тенденции семейных отношений	56

Участие ребенка в жизни семьи	56
Ребенок на правах младшего члена иерархии	58
Разграничение взрослого и детского пространства	61
Камни преткновения детско-родительских отношений	71
Сферы, где нужно переключение	71
Отношения с собой	71
Отношения с родителями	75
Отношения с супругом	78
Техника безопасных переговоров с партнером	81
Романтические отношения супругов	87
Отношения со старшими родственниками	89
Кто в доме хозяин	89
Почему старшие не сдают позиций	96
Семейные коалиции	106
Границы поведения для ребенка	110
Устанавливаем правила: важные нюансы	141
Воспитывать, не обижая	146
Заключение	150

Я пришел и семью залихорадило

Эта книга посвящена отношениям в семье, внутри семьи и изменение этих отношений в связи с прибавлением семейства, с рождением ребенка. Эта тема неразрывно связана с темой кризисов, которые переживает семья, изменяясь в своем составе и с темой границ, которые то расширяются, то сужаются, когда члены семьи входят в неё или покидают ее состав.

Появившийся малыш – кроме радости, надежд на будущее, встречи с новым человеческим существом, еще несет в себе и причину переформирования всех семейных отношений. Недаром говорят, что с рождением ребенка все меняется. И два человека бывшие до этого просто супругами, теперь получают новые роли папы и мамы, а тещи и тесты, свекры и свекрови становятся бабушками и дедушками.

В теории семейных систем Мюррея Боуэна считается, что любое изменение состава семьи в любую сторону, это кризис для семьи, который вызывает большое напряжение всех ее членов семьи и, соответственно, всей системы. Систему просто трясет в это время.

Именно напряжение и лихорадку переустройства и переживает семейная система после рождения ее нового члена. И чтобы кризис миновал благополучно, а перестройка успешно состоялась, взрослым стоит подумать о том, как лучше и благоприятней встроить малыша в семейные отношения.

Мы и будем говорить об этом процессе встраивания ребенка в семейные отношения с точки зрения существования самой семьи. Конечно готовых рецептов здесь нет и кризисные явления все равно в той ли иной мере будут. Но если видеть причины кризиса, то можно выйти из него на новый виток, новую фазу развития. Посмотрим, чем здесь поможет психология...

Причины семейных кризисов

Каждый семейный кризис в каждой семье уникален, имеет свои особенности. Однако во всех кризисах есть типичная черта: они возникают вместе с необходимостью внутренних и внешних изменений в людях, семью составляющих.

Первый семейный кризис возникает на стадии диады (сообщества из двух человек – мужа и жены), когда семья только образовалась. На этом этапе супругам нужно приспособиться к своему новому положению, выработать общее представление о семье, установить правила общения внутри созданной ими «ячейки общества» и правила взаимодействия семьи с внешним миром.

Второй кризис поджидает семью на стадии триады (папа, мама и я), когда рождается первый ребенок. Появление каждого следующего ребенка естественно влечет за собой изменение состава семьи – и новый кризис.

Существует общественный стереотип, состоящий в том, что трудности, возникающие в связи с радостным событием, каким является рождение ребенка, как-то не принято обсуждать. Женщине неудобно, часто попросту стыдно жаловаться на сложности, с которыми она сталкивается. В такой ситуации она даже чувствует вину за свои мысли и ощущения. Например, рождение долгожданного ребенка может сопровождаться у женщины не только радостными чувствами, но и вызывать подавленность, повышенную тревожность, сомнения в компетентности. Однако в результате того, что женщина стесняется своих негативных переживаний, считает, что она не имеет на них права (событие то произошло радостное, а она несчастлива!), чувствует вину за них, она не рассказывает о них окружающим, не ищет помощи, оказывается в изоляции. Изоляция, в свою очередь, снижает шансы получить помощь как от общения с близкими, так и профессиональную (если бы она решилась на визит к психологу).

Следующий кризисный период связан с выходом ребенка за рамки семьи – в общество, которое оценивает всякого человека по своим параметрам. Это время поступления ребенка в школу.

Интересно, что всем известный детский «кризис трех лет» проходит для семьи обычно безболезненно. Это можно объяснить тем, что хотя характер ребенка меняется, в связи с чем и родители меняют подход к нему, но принципиальных изменений во взаимоотношениях членов семьи не происходит.

Еще одна кризисная фаза – уход детей из семьи, который также меняет ее состав. Этот кризис, который в психологии называется «кризис пустого гнезда», часто сопровождается переживаниями родителей, связанными со старением, ограничением уровня их жизненной активности. Наиболее горестное событие – смерть одного из супругов – переводит другого на стадию монады.

В теории семейных систем считается, что изменение состава семьи в любую сторону, будь то прибавление члена семьи или, наоборот, уход из семьи какого-то человека, – это семейный кризис. На периоды кризисов приходится наибольшее количество крупных и мелких конфликтов, разводов, измен, психологических трудностей у членов семьи.

Почему же изменение состава семьи – кризис? Ведь событие это зачастую радостное: родился долгожданный ребенок, дочка вышла замуж... Откуда же проблемы психологического характера?

Первая причина лежит на поверхности, людям в связи с изменением состава семьи нужно выполнять новые обязанности, а старые часто видоизменяются или вовсе исчезают. Наиболее ярко это видно, когда рождается ребенок. За ним нужно ухаживать. Это новые обязанности мама и папы. А супруги могут просто элементарно не знать, как это делается, например, если ребенок первый. Но и любой последующий ребенок ставит перед семьей новые задачи: требует новой системы отношений. Совершенно не одно и то же – быть родителями одного ребенка, двух или трех детей.

При уходе (смерти, разводе или просто отъезде) кого-то из членов семьи оставшимся ее членам нужно осваивать новую деятельность: у ушедшего были определенные обязанности и своя роль в системе. Это и конкретные дела:

- # зарабатывание денег;
- # походы в магазин и на рынок;
- # приготовление завтраков, обедов, ужинов;
- # оплата счетов;
- # забота о детях.

Это и определенная роль в системе отношений:

- # контакт с друзьями и родственниками;
- # воспитание молодого поколения;
- # беседы и умение выслушать близких;
- # поддержка и утешение родственников.

Все эти задачи «провисают» с уходом члена семьи, и их необходимо перераспределить.

Итак, первая причина кризиса в том, что от членов семьи требуется освоить новую деятельность, включиться в новую совместную работу.

Вторая причина непосредственно вытекает из первой: как правило, новая деятельность требует новых взаимоотношений. Новых командных взаимодействий. Когда семья живет относительно спокойно, не сталкивается со значительными переменами в жизни, то отношения сотрудничества приобретают стереотипный характер. Не всегда, конечно, члены семьи довольны сложившимися стереотипами, но люди уже привыкли к ним и знают, чего ожидать друг от друга: кто за что отвечает и кто что должен сделать (или никогда в жизни не делал и делать впредь не собирается). Например, жена несет ответственность за домашний быт, создает уют и организует встречи с друзьями и родственниками, а муж решает финансовые вопросы семьи, занимается крупными покупками, планирует и организует отпуск.

Отказ от своих обязанностей создает напряжение и часто воспринимается как вызов, как определенное невербальное сообщение другим членам семьи. Так, например, если жена однажды утром не идет

готовить завтрак, хотя обычно это делала, такой поступок может быть серьезным заявлением о ее недовольстве ситуацией и даже сигналом к началу «военных» действий.

Так называемые *стереотипы взаимодействий*, то есть привычные схемы общения внутри семьи, обычно жестко закреплены и их нарушение вызывает тревогу. Когда состав семьи меняется, так или иначе изменяется деятельность каждого ее члена, а это, в свою очередь, ведет к необходимости изменить стереотипы взаимодействий. Нужно выработать новые правила: кто что будет делать и за что отвечать. Это естественный процесс, часто он заканчивается успешно, однако на этапе освоения новых схем взаимодействия в семье возникает больше конфликтов и недопонимания, чем обычно. Прекрасной иллюстрацией этому может послужить известный советский фильма «По семейным обстоятельствам».

Он и Она замечательно существует в режиме «молодых супругов»: они игривы, жизнерадостны, оба увлечены своей профессией, ладят друг с другом и объединяются в крепкое сообщество, противостоящее сварливой теще. Все меняется, когда появляется ребенок. Супруги, еще недавно единомышленники, никак не могут договориться, как им распределить свои обязанности, кто в большей степени должен пожертвовать карьерой. Они на время перестают быть командой, способной решать стоящие перед ними задачи, не могут эффективно взаимодействовать.

Итак, вторая причина кризиса в том, что от членов семьи при изменении контекста, в котором они теперь должны действовать, требуется перестроить взаимоотношения.

И наконец, **третья причина** кризиса, связанного с изменением состава семьи: такие перемены часто влекут изменение статуса и ролей людей ее составляющих. В семье у каждого своя роль, которая связана и с внешним проявлением, и с определенным самовосприятием: муж, жена, отец, свекровь. Рождение ребенка превращает женщину в мать, бывшую маму награждает статусом бабушки (не всегда желанным), а старший ребенок становится братом или сестрой.

Новая роль требует не только изменения поведения и новых форм контактов с окружающими, но и нового осмысления себя, анализа своих ценностей, расстановки приоритетов. Этот необходимый внутренний процесс не всегда происходит легко. Часто новая роль приводит к внутреннему конфликту, новый статус отвергается, человек стремится вернуться в привычный образ себя.

Так, мужчина, несмотря на любовь к своему ребенку, противится роли отца, не хочет брать на себя ответственность за кого-либо, его одолевают бунтарские или инфантильные фантазии о свободе, «иной жизни» и независимости. Известны и многочисленные случаи, когда женщина не желает принять свою новую роль, не может бесконфликтно ощущать себя матерью. Тут также могут активироваться тревоги по поводу правильности выбора партнера, утраты своей привлекательности, женских и профессиональных возможностей.

Другой пример: муж и жена до рождения ребенка были только супругами, после появления ребенка они воспринимают друг друга и как супруги, и как партнеры по воспитанию детей, родители. Одна роль, супружеская например, могла не вызывать у них никаких трений и разногласий, они были довольны собой и друг другом в этой роли. А другая роль, родительская, уже может быть предметом для недовольства или непонимания. Супруг доволен своей второй половиной в роли жены, но как мать она кажется ему чрезмерно истеричной, непоследовательной или слишком мягкой. Или, наоборот, женщина довольна своим мужем как отцом (мягкий, внимательный, надежный), но он не до конца удовлетворяет ее как партнер по брачным отношениям (неромантичный, скучноватый).

В любом случае новая роль усложняет систему отношений людей, связывает их более многообразными и сложными психологическими отношениями.

Итак, в связи с изменением состава семьи, в нашем случае – в связи со счастливым прибавлением семейства, обнаруживаются три уровня проблем:

проблемы с новой деятельностью;

межличностные, коммуникационные проблемы;