



# Основні різновиди сімейних криз.

Ольга ОБУХОВА

к.б.н., доцент кафедри фізіології і патофізіології  
з курсом медичної біології ННМІ СумДУ

# План

## Вступ

1. Види криз у відношеннях
  - 1.1. Нормативні кризи
  - 1.2. Ненормативні кризи
2. Прояви сімейної кризи
  - 2.1. Індивідуальний рівень
  - 2.2. Мікросистемний рівень
  - 2.3. Макросистемний рівень
  - 2.4. Мегасистемний рівень

## Висновки

# Вступ

- Найважливіше, що потрібно зрозуміти про кризи, то це те, що криза – це не катастрофа. Це перехід з одного стану в інший. І так, він, як правило, супроводжується різними труднощами, але його мета – зробити нас краще, сильніше, чесніше одне з одним. виправити те, що можна виправити. Прожити і відпустити те, що неминуче.



# Види криз у відносинах сім'ї за В. Сатир

**Нормативні**  
через які  
проходить  
практично кожна  
подружня пара

**Ненормативні**  
які трапляються не  
у всіх сім'ях

# Нормативні кризи сімейного життя:

Перші п'ять нормативних сімейних криз пов'язані з народженням і дорослішанням дітей, решта – частково з дітьми, частково з фізіологічними особливостями вікових змін подружжя.

- 1. Вагітність і народження першої дитини.** Часто ця криза збігається з першим роком спільного життя. Тобто, на тлі браку сну і часу на звичайні справи йде притирання різних поглядів на ведення побуту і способу життя в цілому.
- 2. Дитина освоює і активно використовує мову.** За теорією Сатир, батькам на цьому етапі доводиться повновому подивитися на те, що і як вони обговорюють, наскільки готові відповідати на питання “чомушки”, на якість і кількість спілкування з малюком в цілому.
- 3. Дитина стає школярем.** Період, коли дитина йде в школу і освоюється в новому колі спілкування, дуже важливий, адже малюкові потрібно стати більш самостійним, навчитися виконувати нові життєві задачі.
- 4. Підлітковий період.** Тут теж маємо подвійну кризу. З одного боку, підліток виявляє в собі “надздібності” – виявляється, він може мати свою думку, право вибору і право порушувати встановлені правила. З іншого боку, в цей же час, у одного або обох з подружжя може статися криза середнього віку. І кожному в родині в ці моменти потрібні підтримка, увага і прийняття.
- 5. Синдром “покинутого гнізда”.** Діти подорослішали та з'їжджають від батьків. Подружжя відчуває спустошеність і тугу. Їм потрібно знову звикати до життя удвох.

# Нормативні кризи сімейного життя:

6. **Нові дорослі члени сім'ї.** Мова про той момент, коли діти заводять постійних партнерів, одружуються, і подружжю доводиться вибудовувати відносини з новоспеченими зятями і невістками.
7. **Клімакс у жінок.** Для жінки це дуже нелегкий період, тим більше для дружини у шлюбі. Організм перебудовується, жінка стає більш чутливою, що може погіршити або вивести на поверхню якісь розбіжності всередині сім'ї.
8. **Знижується сексуальне бажання у чоловіків.** У віці приблизно 60 років чоловік починає відчувати проблеми з потенцією, і це пригнічує його. Природно, його переживання позначаються на "погоді в будинку".
9. **Бабуся і дідусь.** Поява онуків, здавалося б, має тішити подружжя, але разом з цією радістю вони набувають нових для себе ролей. Чоловік і дружина повинні змиритися з тим, що рішення по вихованню приймають батьки дитини, а не вони самі. Це не легко.
10. **Смерть одного з подружжя.** Втрата коханої людини стає ударом для іншого, навіть якщо ця подія прогнозована (наприклад, в результаті тривалої хвороби).

# Нормативні кризи за прожитими роками:

- Перша криза пара може переживати після **року стосунків**, адже тоді часто люди з'їжджаються, і спільний побут кардинально відрізняється від просто прогулянок та побачень.
- Криза **трьох років** стосунків, коли вже часто у пари з'являються діти, а отже новий ритм життя, інші обов'язки, непорозуміння та навіть ревності.
- Криза **семи років**, коли згасає романтика і приходять сірі будні. Ну і четверта сходинка, коли пара після більше ніж 10 років разом може зрозуміти, що очікування щодо шлюбу чи партнера не справдились, пов'язує їх лише спільний дім чи діти.



# Ненормативні сімейні кризи:

У цю категорію входять кризи, після яких сім'я або розпадається, або вже ніколи не буде колишньою.

- ✓ Зрада одного (або обох) подружжя.
- ✓ Домашнє насильство.
- ✓ Розлучення.
- ✓ Усиновлення або опікунство.





# Прояви сімейної кризи:

## 1. Прояв сімейного кризи на індивідуальному рівні:

- почуття дискомфорту, підвищена тривожність;
- неефективність старих способів комунікації;
- зниження рівня задоволеності шлюбом;
- відчуття незрозумілості, невисловлене, безвиході та марності вживаються з метою змінити ситуацію зусиль, тобто відчуття обмеження своїх можливостей, нездатність виявити в ситуації нові напрямки розвитку;
- зміщення локусу контролю: член сім'ї перестає займати суб'єктну позицію, йому починає здаватися, що щось відбувається «з ним» - тобто поза ним, а значить, і зміни мають відбутися не з ним, а з іншими. У такому випадку він щиро починає думати, що саме зміна ставлення або поведінки іншого члена сім'ї призведе до поліпшення ситуації;
- закритість для нового досвіду і в той же час надія на «чудесне повернення світу», не пов'язане з власними змінами;
- поява надцінних ідей у деяких членів сім'ї;
- формування симптоматичного поведінки.



# Прояви сімейної кризи:

## 2. Прояв сімейного кризи на мікросистемному рівні:

- порушення по параметру згуртованості: зменшення або збільшення психологічної дистанції між членами сім'ї (крайні варіанти - симбіотичне злиття і роз'єднаність);
- деформація внутрішніх і зовнішніх кордонів нуклеарної сім'ї, крайніми варіантами якої є їх диффузність (розмитість) і жорсткість (непроникність);
- зміни рольової структури сімейної системи (поява дисфункціональних ролей, жорстке, нерівномірний розподіл ролей, «провал» ролі, патологізація ролей);
- порушення ієрархії (боротьба за владу, перевернута ієрархія);
- виникнення сімейних конфліктів;
- зростання негативних емоцій і критики;
- порушення метакомунікації;
- наростання почуття загальної незадоволеності стосунками в сім'ї, виявлення розбіжності в поглядах, виникнення мовчазної протесту, сварки і докори, відчуття ошуканості у членів сім'ї;
- регрес або повернення до раннім моделям функціонування нуклеарної сім'ї;
- «Застрявання» на якійсь стадії розвитку сім'ї та нездатність вирішувати завдання наступних етапів;
- суперечливість і неузгодженість домагань і очікувань членів сім'ї;
- руйнування деяких усталених цінностей сім'ї та несформованість нових;
- порушення традицій і ритуалів;
- неефективність старих сімейних норм і правил за відсутності нових;
- дефіцит правил.



# Прояви сімейної кризи:

## 3. Прояви сімейного кризи на макросистемному рівні:

- актуалізація сімейного міфу;
- реалізація архаїчного поведінкового патерну, неадекватного актуального контексту існування сім'ї, але що був ефективним в попередніх поколіннях;
- порушення внутрішніх і зовнішніх кордонів розширеної сім'ї, крайніми варіантами яких є дифузність і жорсткість (непроникність) меж;
- порушення ієрархії (наприклад, перевернута ієрархія, міжпоколінні коаліції);
- порушення рольової структури розширеної сім'ї (рольові інверсії, «провал» ролі);
- порушення традицій і ритуалів;
- неефективність старих сімейних норм і правил та несформованість нових.



# Прояви сімейної кризи:

## 4. Прояв сімейного кризи на мегасистемном рівні:

- соціальна ізоляція сім'ї;
- соціальна дезадаптація сім'ї;
- конфлікти з соціальним оточенням.



# Висновок

- Якщо криза відчувається дуже гостро, найкраще рішення – звернутися до сімейного психотерапевта. Неупереджений погляд професіонала допомагає не просто побачити ситуацію з боку, але і знайти якісь опори всередині себе і всередині сім'ї. Наприклад, зрозуміти, що вас об'єднує або прийняти відмінності.