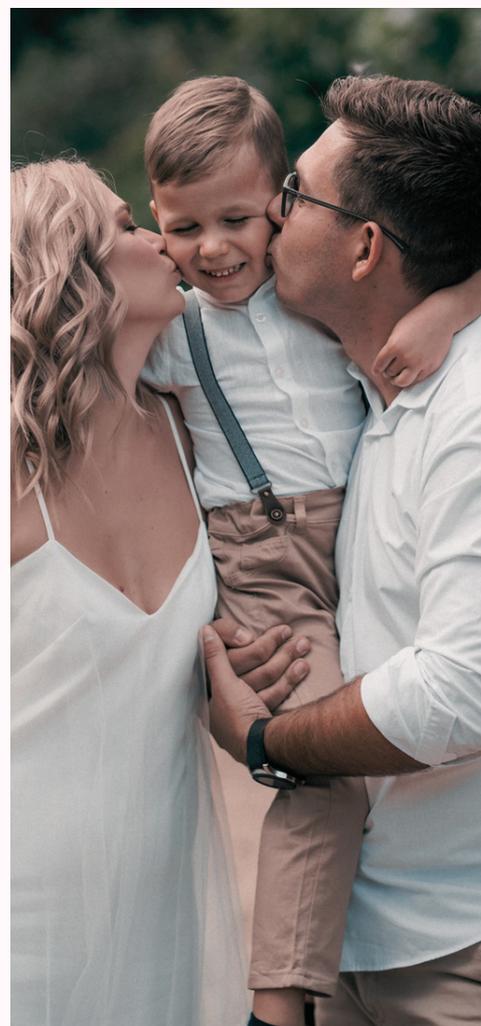




# СЕМЕЙНЫЙ КРИЗИС

Как родить и не развестись?



**3 первых шага, которые помогут**



# Как рождение ребенка меняет семейную жизнь?

В нашем обществе появление ребенка связывают исключительно со счастьем и радостью.

Попробуйте набрать в интернете словосочетание «рождение ребенка», и вы увидите сплошные улыбки, спящих мимимишных младенцев и счастливые лица родителей.

У нас не принято говорить о том, что **появление ребенка – это не только счастье и радость, но и мощнейшие изменения в семье, не всегда комфортные**, к которым всем членам семьи еще предстоит адаптироваться:

• вы больше не романтическая пара

• теперь с вами всегда новый человек

• ему все равно, устали вы или нет, когда ели в последний раз

• кормления, ночные просыпания, купание, осмотры у педиатра – все вокруг ребенка

**НАСТУПАЕТ КРИЗИС** 



К чему он приведет?

к переходу на новый уровень отношений и их укреплению

к распаду семейной системы

**ЗАВИСИТ ОТ ГОТОВНОСТИ СУПРУГОВ  
К ИЗМЕНЕНИЯМ**



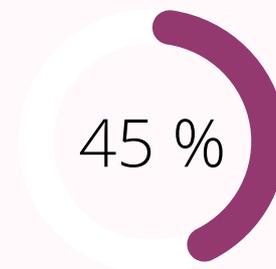
# Красные флажки кризиса после рождения ребенка

По статистике в первый год после рождения ребенка:



у 90% семейных пар **снижается уровень удовлетворенности совместной жизнью**

*8-милетнее проспективное исследование  
Brian D. Ross et al 2009*



45-55% пар **разводятся**, так как не понимают, как решить конфликты **на почве быта и воспитания**

*по разным источникам*



## КРАСНЫЕ ФЛАЖКИ СЕМЕЙНОГО КРИЗИСА

Проверьте, есть ли они в вашей семье



**бытовые сложности:**  
как всё успеть, как распределить обязанности, где получить помощь



**конфликты:** возникают на ровном месте и перерастают в крупную ссору



**неприязнь к партнёру:**  
он вдруг стал не таким, как прежде, и начинают раздражать даже мелочи



**игра "кто больше устал":**  
но в ней не может быть победителя и нет никакого смысла



**отсутствие секса:**  
смена гормонального фона, снижение либидо, фокус только на родительских ролях



**разные подходы к воспитанию:**  
как у родителей, так и у старшего поколения ("В наше время..", "а ты, когда был маленький...")

# Почему так происходит?



5 изменений, с которыми **сталкиваются 90% семей** и о которых **НЕ говорят на курсах для будущих родителей**:

## **Конфликт ролей**

Женщина становится не только женой, но и матерью, и эта роль вытесняет, заменяет собой супружескую.

Из отношений уходит интим и близость.

Мужчины часто воспринимают это болезненно

## **Потеря чувства свободы и независимости**

Прежняя беспечность ушла в прошлое, теперь на попечении родителей – ребенок, за которого они отвечают. Психологическое взросление может проходить сложно у обоих партнеров

## **Вмешательство третьего**

Чаще всего женщине помогает в уходе за ребенком её собственная мать. Но если для жены – это мама, любимый и близкий человек, то для мужа – это тёща, отношения с которой бывают далеки от идеальных

## **Хроническая усталость обоих партнеров**

Отсутствие полноценного сна и отдыха, однообразие обстановки и резкое падение социальной активности

## **Бытовые и материальные сложности**

Чем более налаженный быт вела жена до родов, тем сложнее изменения воспринимают мужа. Многие женщины тяжело переживают финансовую зависимость от мужа

# Насколько вы довольны отношениями в семье?



👉 Пройдите простой тест 👉

1. Есть ли у вас ощущение, что жизнь стала рутинной и быт вас съедает?
2. Чувствуете ли вы себя зависимой от партнера?
3. Испытываете ли вы эмоциональное выгорание, постоянную усталость, апатию?
4. Ощущаете ли вы непонимание со стороны партнера, родственников?
5. Хотелось бы вам получать больше помощи со стороны партнера?
6. Чувствуете ли вы нарушение своих границ со стороны родственников?(ненужные советы и т.д.)
7. Можете ли вы разрешить конфликт с партнером с помощью диалога?
8. Хотели бы вы больше уделять времени себе?
9. Ощущаете ли вы себя хуже других? (везде идеальные семьи, а у вас нет)
10. Чувствуете ли вы, что после рождения ребенка в семье наступил кризис и решить его не получается?

## 👉 Интерпретация результатов 👉

Чем больше галочек вы набрали, тем в большей степени у вас **выражен семейный кризис после рождения ребенка:**

- **ожидание от материнства не совпали с реальностью**, хотя вы каждый день вкладываете в это колоссальную энергию
- проводите время с ребёнком, следите за его питанием, создаете уют, работаете над собой – делаете всё, что должно приносить чувство удовлетворения, но **жизнь превратилась в серую рутину**
- вы испытываете **напряжение в отношениях с близкими**: вы словно пытаетесь докричаться, а вас не слышат. Просите помощи, а вместо неё или ничего, или советы. Часто ваши просьбы провоцируют конфликты с партнёром. Вы осознаете за них и свою ответственность и, в то же время, ждёте больше понимания от любимого человека



# 3 шага навстречу здоровым отношениям



**Кризис – это не катастрофа и не повод подавать на развод.** Это повод разобраться с тем, что происходит с каждым членом семьи и вашими отношениями

## 1 шаг

### РАБОТА НАД СОСТОЯНИЕМ МАМЫ

Построение здоровых отношений с супругом начинается со здоровых отношений с собой. Это про бережное отношение к себе, к своим чувствам и потребностям, личным границам, про внутреннюю опору

## 2 шаг

### РАБОТА НАД ОТНОШЕНИЯМИ С ПАРТНЕРОМ

Папы тоже испытывают эмоциональное напряжение после рождения ребенка. Это про понимание того, какие изменения происходят с папой, как его поддержать, как вернуть тепло в отношения, как проходить конфликтные точки так, чтобы отношения улучшались

## 3 шаг

### РАБОТА НАД ОТНОШЕНИЯМИ С БАБУШКАМИ

Кем станет бабушка после рождения ребенка: неоценимым помощником или врагом, постоянно дающим непрошенные советы? Зависит от того, как выстроите личные границы, какую модель взаимодействия выберете и как наладите контакт с бабушкой





# ШАГ 1: Работа над состоянием мамы



**Здоровые отношения с собой = внимание к своему состоянию + понимание своих потребностей**

Часто после родов мамы сталкиваются с **эмоциональной нестабильностью, беби-блюзом**. Иногда даже с **депрессией**. Симптомы могут быть разнообразны: от апатии до агрессии, от усталости до вспышек энтузиазма.

Мамам бывает сложно сконцентрироваться, они быстро утомляются и теряют интерес к жизни.

Хотя на первых порах кажется, что просто устала, нет настроения и вообще все надоело.

Чтобы справиться с эмоциональной нестабильностью, важно подойти к этому комплексно:

## 1 ПОЙМИТЕ ПРИЧИНЫ СВОЕГО СОСТОЯНИЯ

Часто они связаны с хроническим игнорированием потребностей мамы. Первые месяцы материнства предполагают необходимость больше времени уделять ребёнку, чем себе.

Женщина отказывается от базовых потребностей, например, плохо спит, если есть ошибки в организации грудного вскармливания.

***Проанализируйте, от каких ваших потребностей вы отказались или осознанно приняли решение временно их игнорировать?***

***Как это можно восполнить?***

## 2 УСТАНОВИТЕ ГРАНИЦЫ

Когда вы осознали свои потребности, можно заявить о них миру.

Поделитесь с близкими, ***какое общение сейчас для вас допустимо и что отнимает силы.***

Оградите себя от токсичного влияния и непрошенных советов.



# ШАГ 1:

## Работа над состоянием мамы

### 3 БОЛЬШЕ ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ И СВОЁМ ОРГАНИЗМЕ

Утренняя зарядка, ароматный чай из любимой чашки, маска для лица, любимая музыка или сериал, короткая медитация или дыхательная практика, смешной ролик, общение с такими же мамами в чате – регулярные приятные действия для себя вернут вам радость и интерес к жизни.

***Добавьте их в свою ежедневную рутину. Впишите их в расписание вашего дня.***

Это не менее важно, чем наглаженные пелёнки и вкусный обед.

### 4 ЗАПРАШИВАЙТЕ ПОДДЕРЖКУ У ПАРТНЕРА И БЛИЗКИХ

Это позволит выйти из режима многорукого многонога.

***Поищите способ делегировать хотя бы часть бытовых забот на партнёра, наемный персонал или родственников.***

Думаете, проще самой решить любую проблему, чем попросить помощи партнера и не поругаться?

В моменте – да, но в перспективе это может быть губительно.

Часто за проблемой коммуникации и неумением правильно просить помощи стоит непонимание потребностей друг друга.



Но именно **умение общаться, уважать границы, понятно доносить мысли и желания является основой для гармоничных отношений.**

К сожалению, в состоянии усталости и взаимных претензий **самостоятельно к такому взаимодействию прийти почти невозможно.**



# ШАГ 2: Работа над отношениями с партнером

## 1 ОПРЕДЕЛИТЕ, ПРИСУТСТВУЮТ ЛИ В ВАШИХ ОТНОШЕНИЯХ НЕОСОЗНАННЫЕ РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

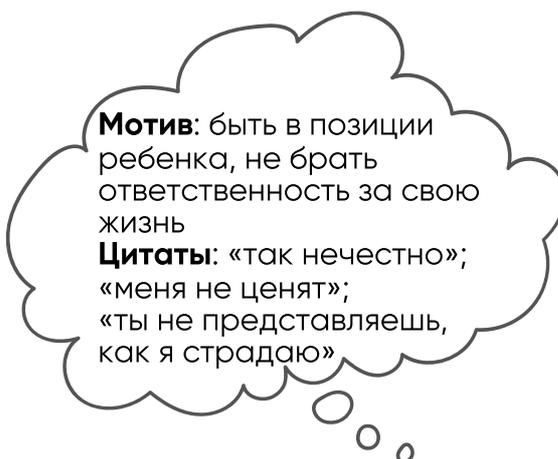
Ответьте на вопросы, чтобы понять, являетесь ли вы участником неосознанной ролевой игры:

№	Вопросы	Часто	Редко
1	Как часто вы жалуетесь на жизнь, мужа, родителей, начальника?		
2	Как часто вы помогаете и советуете, даже если вас напрямую об этом не спрашивали и не просили?		
3	Как часто вы считаете, что у вас что-то не получилось из-за сложившихся обстоятельств (правительства, близких, др)?		
4	Как часто вы злитесь на других людей за то, что они делают не то и не так?		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		

Если хоть на один из вопросов вы ответили «Часто», скорее всего, вы в игре.

Проанализируйте, какой % дня вы играете каждую роль?

\_\_\_\_\_% в день  
я в этой роли



**ЖЕРТВА**



## ШАГ 2: Работа над отношениями с партнером

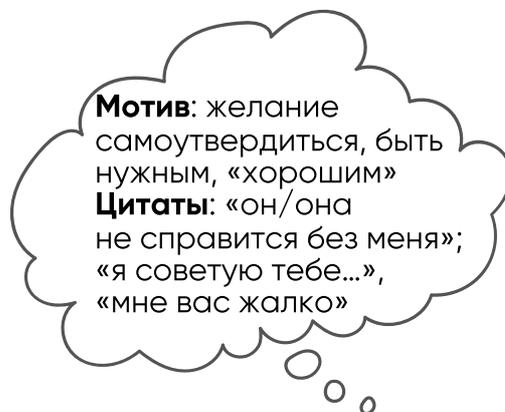


**АГРЕССОР**

**Мотив:** желание самоутвердиться, одержать верх  
**Цитаты:** «ты сам виноват», «не понимаешь по-хорошему»; «ты меня спровоцировал»

\_\_\_% в день  
я в этой роли

\_\_\_% в день  
я в этой роли



**Мотив:** желание самоутвердиться, быть нужным, «хорошим»  
**Цитаты:** «он/она не справится без меня»; «я советую тебе...», «мне вас жалко»

**СПАСАТЕЛЬ**

### 2 ВЫЙДИТЕ ИЗ НЕОСОЗНАННЫХ РОЛЕВЫХ ИГР

Переведите фокус внимания с окружающих на себя, свои желания, рост и развитие личности. Проанализируйте вторичные выгоды игр.

### 3 БАЛАНС РОДИТЕЛЬСКИХ И СУПРУЖЕСКИХ РОЛЕЙ

Согласуйте собственную модель воспитания в вашей семье. Проверьте, не подменяются супружеские роли родительскими. Уделите внимание супружеским ролям.



Зачастую, находясь внутри семейной системы и не владея необходимыми инструментами, **решить эти задачи самостоятельно бывает сложно и трудозатратно.**



## ШАГ 3: Работа над отношениями с бабушками

После появления малыша бабушки чаще всего начинают к вам приезжать, даже из других городов, чтобы помочь. И это нормально.

Но вам при этом нужно понимать, что приезжают они не только затем, чтобы вам помочь (как и они, и вы думаете), но и для того, чтобы **передать вам свой материнский опыт**. И это тоже совершенно нормально.

Но на почве передачи этого опыта в семье начинают разыгрываться **многочисленные конфликты по вопросам ухода за ребенком, его кормления, сна и способов взаимодействия с ним**.

Для того, чтобы наладить с бабушками экологичное общение, нужно понять, **что стоит за ее действиями, какие у нее истинные намерения, какие у нее потребности и эмоции**.

### 1 ОЗДОРОВИТЕ ОТНОШЕНИЯ С БАБУШКАМИ

Посмотрите **бесплатный 20-минутный урок**, который гарантированно поможет вам улучшить отношения с близкими и четко понимать, как разрешить любую конфликтную ситуацию в семье.

ПОЛУЧИТЬ  
УРОК  
БЕСПЛАТНО





# ШАГ 3: Работа над отношениями с бабушками

## 2 ВЫПОЛНИТЕ УПРЖАНИЕ ПОСЛЕ ПРОСМОТРА БЕСПЛАТНОГО УРОКА

1. В левую колонку выпишите **потребности бабушки**. Какие-то свои потребности она вам озвучит сама. О каких-то вы сами знаете или догадываетесь
2. В следующую колонку выпишите то, **как она сама хочет их удовлетворять**. Это не сложно – она вам всё время это транслирует
3. Для того, чтобы учесть интересы как бабушки, так и ваши, заполните третью колонку. В нее внесите то, **как вы сами готовы помочь ей в удовлетворении ее потребностей**.

А линия, которая разделяет вторую и третью колонку, которая отделяет список хотелок бабушки от вашего списка того, как вы готовы пойти ей навстречу, – и есть ваши границы

Какие потребности у бабушки?	Как она хочет их удовлетворять?	Как я могу и хочу ей помочь это сделать?



# Готовы идти дальше?



К любому кризису можно **подготовиться заранее**, а еще его **можно преодолеть, если понимать изменения**, которые происходят с каждым из членов семьи после рождения ребенка



Онлайн-курс школы «Принятие»

## Испытание ребенком

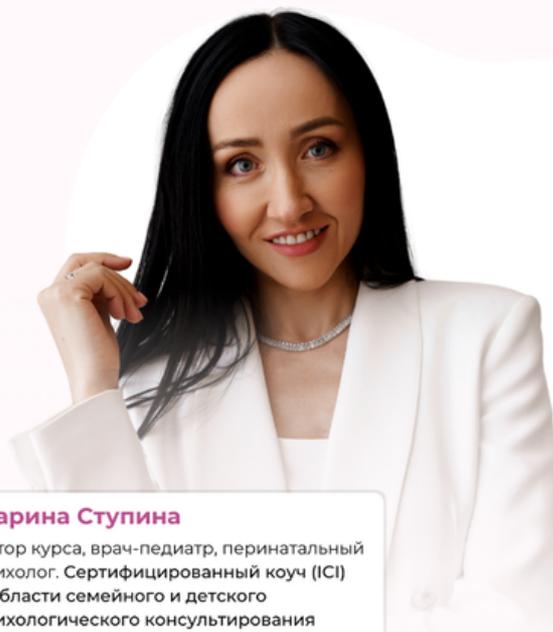
Как родить и не развестись?

Постройте **гармоничные отношения** с мужем и старшим поколением после рождения ребенка

 Старт курса: сразу после оплаты

 Длительность: 3-6 месяцев

[Записаться на курс](#)



### Марина Ступина

Автор курса, врач-педиатр, перинатальный психолог. Сертифицированный коуч (ICI) в области семейного и детского психологического консультирования  
Мама 3-х детей



Курс создан **совместно с семейным психологом** – Елизаветой Колобовой  
сексолог, психолог-консультант, семейный медиатор



 **Курс "Испытание ребенком. Как родить и не развестись"** создан для того, чтобы научить вас проходить кризисы и выходить на новый уровень близости

**Важная часть обучения - практика.** В каждом уроке есть задания, которые приведут вас к результату

 **Курс "Испытание ребенком. Как родить и не развестись"** задуман как **ускоренная психотерапия**. Подойдет для тех, кто готов строить гармоничные отношения в семье уже сейчас

# Курс "Испытание ребенком. Как родить и не развестись"

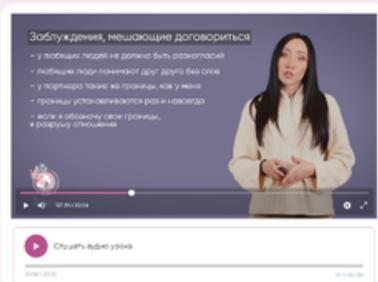


## МОДУЛИ ОБУЧЕНИЯ:

- Модуль 1. **Основы семейных взаимоотношений**
- Модуль 2. **Я теперь мама, что дальше?**
- Модуль 3. **Новая роль партнера - он теперь папа**
- Модуль 4. **Отношения с бабушкой ребенка**
- Модуль 5. **Как объяснить членам семьи, какая вам нужна помощь**
- Модуль 6. **Личные границы как основа здоровых отношений**
- Модуль 7. **Практические инструменты экологичного общения**

## КАК ПРОХОДИТ ОБУЧЕНИЕ:

Смотрите короткие видеоуроки или слушаете в аудиоформате на прогулке



Ведете рабочую тетрадь и выполняете практические упражнения



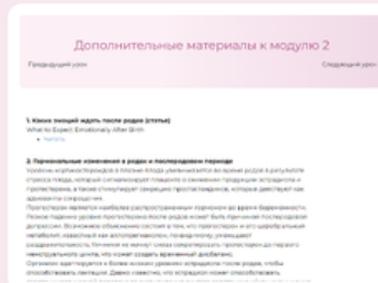
Задаете вопросы эксперту на закрытых конференциях



Общаетесь в закрытом чате учениц



Изучаете дополнительные материалы



**Мне нужны эти знания!  
Записаться на курс**

