

## БРАК И ДЕТИ. ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ЖИЗНЕННЫЙ ЦИКЛ СЕМЬИ

### Семьи с маленькими детьми. Изменения в отношениях пары, связанные с родительством

**Рождение ребенка** - кризисный период, новый этап жизни семьи. Новорожденный ребенок целиком зависит от ухода за ним. Это требует отказа от старых привычек, распределения обязанностей по воспитанию и уходу. Оба родителя должны приспособиться к этой новой ответственности. Вместе с тем, необходимость пересмотра семейных правил многих застает врасплох. Успешное преодоление данного кризиса зависит от отношений, которые сложились у пары до рождения ребенка. Умеют ли супруги договариваться, находить компромиссы, могут ли вообще обсуждать имеющиеся трудности, насколько они доверяют друг другу, способны ли на взаимную поддержку.

Часто рождение ребенка существенно сказывается на супружеских отношениях. Далеко не всем удается остаться супругами, став родителями. Супружеские и родительские роли и задачи не совпадают. Супружеские отношения основаны на чувстве любви и преданности, проявлении внимания именно друг другу, без участия детей. Поэтому супругам как паре важно сохранять некоторую автономию от других членов семьи, позволяющую каждому удовлетворять собственные психологические потребности. Именно супружеская подсистема должна обеспечивать взаимное удовлетворение эмоциональных, сексуальных потребностей супругов, их стремление к личностному развитию. Отношения родителей как супругов, их повседневные взаимодействия предоставляют ребенку модель его будущих партнерских отношений. Ребенок видит примеры того, как выражать привязанность и любовь, как относиться к партнеру, испытывающему стресс, как преодолевать конфликты на основе равноправия. Это становится частью его ценностей и ожиданий, когда он вступает в контакты с внешним миром.

В отличие от этого, родительская подсистема имеет целью рождение и воспитание детей, предоставление им условий для полноценного развития, обеспечение безопасности, удовлетворения физических и эмоциональных потребностей. Родители имеют право принимать решения, способствующие выживанию семьи, установлению правил. Но также они имеют право и оберегать свою личную жизнь.

В современной культуре, ориентированной на ребенка, чаще бывает, что супружеские отношения «растворяются в родительских». Ожидания относительно рождения и воспитания детей ограничивают функции супружества, «замыкают» существование семьи исключительно на ребенке. Вместе с тем, устойчивость и стабильность супружеской пары связана именно со способностью удовлетворять потребности мужа и жены.

Изменения в отношениях начинают проявляться уже **на этапе беременности**. На отношения между супругами влияют имеющиеся у них представления об этом периоде, ожидания относительно поведения друг от друга, характер протекания беременности, степень ее желательности для пары. Тревога за здоровье ребенка, плохое самочувствие, повышает эмоциональное напряжение в паре и супруги могут начать отстраняться друг от друга.

Если беременность наступила вскоре после вступления в брак или явилась основной причиной его заключения, супругам может не хватить времени, чтобы подготовиться к появлению ребенка. У них нет опыта совместного проживания, распределения обязанностей, еще нет умения коммуницировать друг с другом. Такая семья изначально строится на родительских отношениях, а супружество становится вторичным. Вмешательства членов расширенной семьи в период беременности оказывают серьезное влияние на автономию молодой пары, особенно если отделение одного из супругов от родительской семьи не произошло.

Меняется и сексуальная жизнь пары. На нее влияют установки по поводу сексуального поведения во время беременности, физиологические и гормональные изменения, медицинские аспекты. Для сохранения удовлетворяющего уровня сексуальной жизни, взаимного доверия необходима способность обсуждать имеющиеся проблемы и разногласия. С другой стороны, если в супружестве отсутствует дистанция – супруги практически лишаются автономии и возникновение в дальнейшем собственных интересов у партнера может восприниматься болезненно.

С рождением ребенка пара автоматически формирует «треугольник» отношений. Структура семьи становится более устойчивой, но дистанция между супругами увеличивается, отношения становятся более уязвимыми. Если конфликты и противоречия не были разрешены на предыдущей стадии (см. статью «Трудности молодой семьи») и пара рождает ребенка в надежде, что это их сблизит, то это может привести к новому кризису, который на фоне нерешенных старых проблем может протекать острее.

В первый год жизни младенца связь ребенка с матерью является очень тесной, симбиотической и муж часто оказывается на периферии, дистанцируется, больше времени начинает уделять работе. Мужчина чувствует себя одиноким, заброшенным. Такие проблемы как измены, алкоголизм, болезни бывают вызваны

обидой и невостробованностью. На этом этапе отцу может потребоваться помощь, чтобы преодолеть отчуждение, сблизиться с матерью и ребенком, выработать новое представление о себе, как о родителе.

После рождения ребенка влияние членов расширенной семьи увеличивается, родственники становятся советчиками, помощниками. Бабушки и дедушки на позициях более знающих могут «вытеснить» родителей с их места. При этом молодые мама и папа либо сдают свои позиции, либо начинают бороться за свое родительское место.

На правила и установки семьи начинают влиять не только родственники супругов, но и окружающая социальная среда. В жизнь семьи активнее проникают социальные нормы, касающиеся «правильного» взращивания детей. Медицинские, образовательные и социальные учреждения, с которыми взаимодействует семья, а также соседи, друзья и родственники явно и неявно транслируют эти нормы и представления. Изменение контактов с внешним миром также требует обсуждения и распределения обязанностей по взаимодействию с разными учреждениями.

Другая особенность данного периода – изменения активности социальной жизни. Круг общения молодой мамы часто ограничен, и женщина оказывается неудовлетворенной сменой социальной роли и распределением обязанностей. Это усиливает соперничество и конфликты между супругами, особенно если до рождения ребенка жена вела активную социальную жизнь и занималась карьерой. Если супруги умеют договариваться о распределении обязанностей и полномочий, решении материальных вопросов, гибко реагировать на изменения уклада, совместно вырабатывать принципы воспитания ребенка, то они могут успешно справиться с трудностями этого этапа. Это, безусловно, зависит от уровня гибкости, открытости коммуникации, автономности пары, стратегий родительского поведения, взятых из собственных родительских семей.

Нарушения в супружеской подсистеме негативно сказываются на ребенке даже в семьях, «живущих ради детей». Неспособность мужа и жены налаживать отношения между собой приводит к включению ребенка в эти отношения. Эмоции, не использованные в супружестве, вкладываются в детско-родительские отношения. Дети начинают выполнять роли утешителей. Особенно склонны к этому женщины. Для мужчин недостаток эмоциональных связей между супругами выражается в дистанцировании за счет работы, внебрачных связей.

Дети, при такой эмоциональной нагрузке начинают демонстрировать симптоматическое поведение, выражающееся в непослушании, трудностях в учебе, девиациях, болезнях. Это объединяет отстранившихся друг от друга родителей, позволяет им жить и сохранять семью ради детей. Проблемы и плохое поведение ребенка эффективно отвлекает супругов от проблем, касающихся их взаимоотношений. Поиск новых смыслов совместного существования часто является сложной задачей и требует от мужа и жены гибкости, способности находить новый интерес друг в друге и в жизни.

По мере роста ребенка у него появляются новые потребности, он становится более самостоятельным и стремится к большей независимости, автономии. Это требует перестройки семейной системы, преобразования старых стереотипов воспитания. Для ребенка, который уже начал ходить и говорить, важно обеспечить безопасность, не замедляя развитие ребенка. С одной стороны требуется определенная свобода, с другой – сохранение контроля и родительской власти. Детей следует поощрять делать выбор, самостоятельно есть и одеваться. Вместе с тем, исследовательская активность малышей должна иметь разумные и постоянные границы. Родителям важно обеспечить баланс между ограничениями и свободой, причем по мере взросления ребенка требования к нему должны постепенно меняться.

Ребенку нужно предоставить достаточно пространства (и времени), позволить ему делать собственные открытия и ошибки. Очень небольшое пространство приводит к чрезмерной близости, и семья заполняет с помощью ребенка вакуум в отношениях. У такого ребенка могут возникнуть трудности с развитием чувства автономии. С другой стороны, слишком обширное пространство равнозначно его отдалению от семьи (то есть в семье нет для него места).

Если мать, прежде занятая с ребенком выходит на работу, возникает необходимость перераспределить обязанности. Так как времени у матери становится меньше, возможно потребуются, чтобы отец взял на себя часть домашних обязанностей. Если договориться по этим вопросам не удастся, возникает кризис, который затрагивает каждого члена системы.

Когда **рождаются другие дети**, в семье возникают более сложные отношения, включающие в себя и взаимоотношения между детьми. Старший ребенок уже не находится в центре родительского внимания и начинается ревность и соперничество детей. Нужно опять перераспределить, кто какие функции на себя берет. Изменяется вся семейная ситуация: родители становятся взрослее, они уже по-другому переживают

беременность и рождение ребенка, испытывают другие материнские и отцовские чувства, новый ребенок – это тоже уникальная личность, новый характер.

Кроме этого, считается, что порядок рождения детей влияет на их положение в семье. Если нет четкой иерархии или она противоречива (например, старшие должны заботиться о младших, а младшие слушаться не должны), то старший ребенок оказывается в невыгодном положении и конкуренция и соперничество обостряются. Если нет четкого социального правила на этот счет, то каждая семья должна изобретать свое. Дети, взаимодействуя друг с другом получают важные ролевые навыки. Старшие учатся заботиться и командовать, а младшие – принимать заботу и подчиняться. Средний ребенок может быть более гибким и социально адаптивным, т.к. он умеет быть младшим по отношению к старшему ребенку и старшим по отношению к младшему.

### **Дети выходят во внешний мир. Семьи с детьми-школьниками или подростками**

Значительный дисбаланс в семье, требующий адаптации, появляется в момент поступления в школу и в различные периоды отрочества, когда требования школы и конкурирующие влияния со стороны группы ровесников разрушают стереотипы, установившиеся в семье.

Резкие перемены в семье происходят, когда дети идут в школу. Семейная система начинает испытывать большее давление со стороны внешних структур. Должны быть установлены новые правила и внешние границы семьи. Контакты с внесемейным окружением позволяют ребенку получить собственный опыт завязывания отношений.

Школа – это проверка семьи на эффективность воспитания ею детей и семья теперь должна соотносить себя с новой системой. Если ребенок справляется со всеми школьными требованиями, то это показатель успешности не только ребенка, но и семьи в целом. На этом этапе семья должна выработать новые стереотипы: как помогать ребенку с выполнением домашних заданий, кто и как должен помогать, как урегулировать приготовление уроков и досуг, как относиться к школьным оценкам.

Первый класс - сильный стресс для ребенка, особенно если ребенок до школы вообще не был ни в каком детском учреждении. Если семья в большей мере ориентируется на внешние социальные правила, а родители имеют высокий социальный статус, какие-либо достижения, то это может быть серьезный кризисный момент и для всей семьи. Ребенок, который не справляется с какими-то внешними требованиями не просто оказывается не успешным, но и "позорит" всю семью. Когда социальные правила на первом месте, ребенок не чувствует поддержки («учитель всегда прав», «взрослого нельзя критиковать», «получил двойку – сам виноват»). Взрослые не помогают преодолеть трудности, не вселяют веру в свои силы, а только усиливают ощущение неуспеха.

В этот период у супругов назревает собственный кризис, часто связанный с профессиональной самореализацией. Родители, не достигшие своих целей в жизни, часто посвящают себя детям. Отрицая свои собственные проблемы, они делают акцент на проблеме ребенка и объединяются для преодоления кризиса. Симптом (трудности в школе, проблемы со здоровьем) способствует тому, чтобы ребенок оставался в центре внимания, и помогает родителям избежать обсуждения собственных проблем и супружеских взаимоотношений. Плохое поведение ребенка также может способствовать их объединению через вовлечение в конфликт. Другой вариант для родителей, имеющих трудности в отношениях - когда один из родителей вступает в союз с ребенком против другого, пытается спасти ребенка от другого.

В процессе взросления ребенок начинает ориентироваться не только на внутрисемейные правила, и, тем самым, вносит в семейную систему новые элементы. Он начинает сравнивать, как живет его семья и семьи его друзей. Новые потребности ребенка заставляют изменять отдельные правила. Изменяются границы между родителями и ребенком. С одной стороны границы должны допускать контакты родителей и ребенка, с другой – предоставить ему возможность личного пространства, держать в тайне некоторые стороны своего опыта.

С наступлением подросткового возраста родителям следует предоставлять своему ребенку больше автономии, обеспечить гибкость границ, считаться со все возрастающей компетентностью подростка. Повзрослевший ребенок бросает вызов семейным правилам, регламентирующим личную жизнь, контроль и ответственность. Но подросток во многом остается непоследовательным, он ведет себя то, как ребенок, то как взрослый. Родители в связи с этим тоже не могут выстроить единую линию поведения и требований по отношению к нему. Нужно ли устанавливать жесткие ограничения? Позволять ли ребенку учиться на собственных ошибках и в каких случаях? Стоит ли интересоваться его друзьями?

Супруги в этот период часто сталкиваются с переменами в собственной жизни. Трудности, связанные с взрослением детей могут накладываться на собственные кризисные периоды взрослых. На этом этапе супружеские отношения проходят переоценку. В условиях раскола родительской диады ребенок склонен

объединяться с тем или другим родителем для обретения большей свободы. Проблемы в семейной системе, обусловленные поведением подростка, имеют тесную связь с расширенной семьей. Родители могут взаимодействовать со своими детьми-подростками так, как в свое время общались с собственными родителями.

В подростковом возрасте особенно значимым становится мнение сверстников. Это отдельная субкультура и теперь семье приходится конкурировать с мнением друзей. Подросток становится более компетентным и требует большей самостоятельности, уступок от родителей. Приходится заново приходить к соглашениям по поводу самостоятельности и управления. Кроме этого, достигшие среднего возраста родители решают не только проблемы поддержки и самостоятельности подрастающих детей. Может возникнуть необходимость поддержки своих собственных родителей.

С наступлением подросткового возраста начинается процесс отделения повзрослевших детей, и эта перемена сказывается на всей семье. Особенно если ребенок уезжает из родительского дома для учебы в другом городе. Бывает, что второй ребенок занимает относительно отчужденное положение, однако, когда старший уходит из дома, он сталкивается с повышенным вниманием к себе со стороны родителей и они начинают втягивать его в ранее возникшие стереотипы. Это может означать неумение адаптироваться к требованиям перемен в семье.

Таким образом, изменения в семейной системе, происходящие на всех этапах развития детей, неизбежно сказываются и на супружеских отношениях. Сохранение и развитие супружеских отношений в семьях с детьми зависит от наблюдаемых в родительских семьях мужа и жены стратегий супружества, представлений и установок о совмещении супружеской и родительской роли, передаваемых через поколения, гибкости реагирования пары на происходящие изменения, способности супругов обсуждать имеющиеся разногласия. Все это влияет на качество брака. Полноценные супружеские отношения, удовлетворяющие по разным параметрам и мужа, и жену, являются естественной и надежной основой семьи, способствуют созданию благоприятной атмосферы для развития и взросления детей.

Материал подготовлен психологом отделения помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, Голубиной Г.А.

При написании статьи были использованы следующие литературные источники:

1. Браун Дж., Кристенсен Д. Теория и практика семейной терапии. СПб.: Питер, 2001.
2. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2001.
3. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
4. Олифинович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. СПб.: Речь, 2008.
5. Системная семейная терапия: Классика и современность / под ред. А.В. Черникова. М.: Независимая фирма «Класс», 2005.
6. Фисун Е.В. «Брак и дети»// Системная психотерапия супружеских пар / Автор-сост. А. Я. Варга. М.: Когито-Центр, 2017.