

www.detkityumen.ru

Почему дети разрушают брак и как его спасти

Конечно, на самом деле браки разрушают не дети, а сами супруги, не прошедшие испытание ребенком. Как это происходит и где взять спасательный круг, рассказал семейный психолог **Павел Зыгмантович**.

В 9 случаях из 10 ребенок — сильнейшее испытание для брака

Мой профессиональный опыт и мировые исследования показывают, что в подавляющем большинстве семей после рождения детей падает субъективная удовлетворенность браком. С появлением малыша супруги меньше и хуже общаются — семейного счастья становится меньше. Шансы на развод в этот момент, соответственно, растут. Исключением из этой статистики становятся ситуации, когда ребенок был очень долгожданным, или когда люди в паре уже весьма зрелые, — тогда малыш скорее скрепляет отношения.

В идеале до появления ребенка нужно прожить вместе минимум 5 лет

Нет достоверной статистики, демонстрирующей идеальный момент для рождения ребенка. Однако практика подсказывает, что чем дольше пара откладывает этот момент, тем лучше.

На мой взгляд, нижняя планка — это 5 лет совместной жизни. Это не значит, что раньше детей рожать нельзя, — можно. Но дело в том, что, согласно исследованиям, значительное число разводов приходится примерно на четвертый год брака. Именно к этому моменту у большинства пар накапливаются ошибки, недоговоренности, сложности. Возникает кризис. Интересно, что эти данные релевантны для большинства развитых стран.

Находясь бок о бок друг с другом, люди занимаются тем, что в советской психологии называлось проектированием совместной жизни. По сути, это выстраивание широкого навыка существования в паре. Как мы решаем конфликты, как отмечаем праздники, как ездим к родителям, как даем денег в долг друзьям, — эти вопросы неизбежно встают перед людьми изо дня в день.

Если пара прожила вместе 10 лет, крайне высока вероятность, что двое не просто научились договариваться — у них именно выработался навык таких действий. Они умеют соблюдать договоренности, воплощать их и передоговариваться, если что-то пошло не так.

Они правильно реагируют в случае, когда о чем-то договорились и тут же оба об этом забыли. Из любой пучины им выбраться проще, чем тем, кто вместе совсем недавно. При этом появление ребенка для кого угодно становится серьезным испытанием — легко точно не будет никому и никогда. Вопрос лишь в том, кто и как с этим справится.

Увеличьте в пять раз свои ожидания от сложностей

Да, вы не ослышались: паре, которая решается на ребенка, прежде всего нужно понимать, что будет адски трудно. Не просто трудно, а невероятно трудно. Труднее невероятного. Представьте себе все сложности и

увеличьте их в пять раз. Исследования показывают, что, когда люди ждут препятствий и морально готовятся к ним, им проще их преодолеть. Если же люди думают, мол, да ну, ерунда, справимся, у них ничего не выходит.

С ребенком становится легче, когда растет его автономность. Исключение, пожалуй, составляет момент между первым и третьим годами жизни, когда ребенок уже начинает ходить, но еще плохо разговаривает: он везде лезет, все пробует, но ничего толком не понимает. Когда ребенок в три года стабильно ходит на горшок, становится проще, в 5-6 лет он сам принимает душ — еще один повод выдохнуть, в 7 лет сам разогревает себе еду — можно почти что расслабиться. И потом чем дальше, тем легче. Это заметно успокаивает.

До рождения ребенка обсудите, как будете распределять нагрузку

Как правило, люди в лучшем случае заранее покупают кроватку и красят стены в детской. И все. Но этого недостаточно. Когда мы идем в поход, берем сменную одежду на случай, если нас зальет. Мы упаковываем ее в водонепроницаемые чехлы. Мы запасаемся сухим спиртом и дополнительными продуктами. Мы все продумываем загодя. В ситуации с ребенком нужно делать то же самое.

С рождением малыша нагрузка на пару неимоверно вырастет. Вам по-прежнему нужно будет убирать, готовить, чинить что-то в доме, но теперь еще и необходимо будет заниматься ребенком, продолжая при этом зарабатывать деньги.

Каждый нюанс стоит тщательно проговорить. Нужно понимать, что женщина в декрете будет сильно измотана. Обязанности должны распределяться справедливо и удобно для конкретной пары. Одни предпочитают вставать по ночам к малышу по очереди, другим удобно делать это посменно — например, два через два дня. А график, в котором весь труд по уходу за ребенком 24 часа в день лежит на маме, не подойдет никому. Схема «Я, муж, буду работать, а ты, жена, с ребенком сиди» абсолютно неэффективна.

Но имейте в виду: пока договоренность — это еще не навык, надеяться, что она будет на 100% реализована, не стоит. Может, конечно, вам повезет, но, скорее всего, этого не произойдет. Хорошая, умеющая взаимодействовать пара ловко пересматривает договоренности. Эти двое знают, как важно зачастую возвращаться в отправную точку и менять решения. Некомпетентная пара приходит к обидам и скандалам. И таких — примерно половина. В итоге – 50% разводов по всему миру.

Освойте до родов практические навыки

Важно не просто знать, что будет трудно, и не только планировать, как все пойдет, но и набирать реальный багаж «умелок». Желательно, чтобы пара вместе сходилась на курсы, где учат пеленать детей, укачивать их, оказывать первую помощь. Стоит посидеть пару часов с детьми знакомых. Важно посмотреть практические видео. Полезно читать корректную литературу, основанную на науке, а не на фантазиях автора.

Конечно, порой привлечь мужчину к такому заблаговременному погружению в родительство довольно сложно. Когда женщина уже выходит в декрет, мужчина часто еще работает — у него физически меньше времени. Но дело даже не в этом. Зачастую мужчина самоустраивается: мол, ты же женщина — сама разбирайся. У него в голове нет картинки о том, что отец — это очень важная роль. Тогда ребенок рождается и бах — начинаются проблемы.

Если мужчина считает, что дети — это легко, не стоит с ним вообще затевать никаких детей. Но если деваться уже некуда, помогут разъяснения, разъяснения и еще раз разъяснения. Да, он будет обвинять вас в выносе мозга. Но вы повторяйте, что вам нужна его помощь, что он — ваша опора, надежда, оплот, защитник от трудностей. Апеллируйте к тому, что мужчина катастрофически нужен — без него просто не обойтись.

Папе следует взять отпуск сразу после рождения малыша

Примерно первые 1,5 месяца после рождения ребенка — период адаптации к новой жизни. За это время появляется какой-то понятный ритм снов, кормлений и прогулок, становится понятно, как можно в реальности распределить обязанности. Желательно, чтобы в этот момент мужчина и женщина были вместе и именно вместе заботились о малыше. Мужчине важно взять максимально продолжительный отпуск.

Также нужно понимать, что первые несколько дней после родов для женщины крайне тяжелы в физическом смысле. Нужно, чтобы все возникающие хлопоты взял на себя папа, а мама лишь налаживала кормление и приходила в себя.

Каждый родитель должен отдыхать от своей родительской роли

Я встречал исследования, которые показывают, что время, проведенное супругами отдельно друг от друга (мужчина проиграл всю субботу в танки с друзьями, а женщина проболтала целый день с подругами), лучше укрепляет брак, чем постоянная неразлучность. К родительству применимо то же правило: всем мамам и папам стоит отдыхать от своей роли.

Сколько вам нужно «отгулов» — вопрос индивидуальный. На мой взгляд, минимум — это четыре часа в неделю. Это происходит, например, так: мужчина в субботу берет ребенка — жена уходит и возвращается через четыре-пять часов. Она идет в баню, в тир, в кофейню — это совершенно неважно, главное — она занимается собой. То же самое делает и мужчина в удобное для обоих время.

Ситуация, когда мужчина три раза в неделю ходит в спортзал и по воскресеньям играет в футбол, а женщина все время проводит с ребенком, — неправильная. Он может делать все это, но тогда и у женщины должно быть столько же времени на себя — без ребенка.

К сожалению, случаи, когда папа продолжает вести бездетный образ жизни после рождения ребенка, встречаются сплошь и рядом. Многие все еще думают, что мужчина — добытчик, а семья — женское дело, вот ребенок подрастет — сможет с отцом в походы ходить. Но эта схема не работает. Отцу полезно заниматься малышом с первых дней. Чтобы брак был долгим и счастливым, оба супруга обязаны максимально разделять заботу о ребенке.

Если мужу не хватает внимания, ему просто стоит забрать у жены ребенка

Часто мужчины жалуются, что жена ушла с головой в материнство, забыв обо всем остальном. На это у меня есть один простой совет: нужно просто забрать у женщины малыша. Бывает, что мать говорит: «Ты ничего не понимаешь, не знаешь, как что нужно делать», отбивая охоту заниматься ребенком. Да, он может что-то делать неправильно, но, если он не догреет молоко или допустит разбитую губу на прогулке, ничего страшного не случится, с кем не бывает.

Также мужчины часто отмечают, что с появлением детей становится меньше секса. Действительно первое время женщине прописан половой покой. Но он быстро заканчивается, а интимная жизнь порой не возвращается в прежнее русло. И тут работает все та же рекомендация: папе, пришедшему с работы, нужно не ложиться на диван, а идти укладывать малыша. В это время жена пусть принимает душ, читает соцсети, ковыряется в ухе.

Через полтора часа, когда малыш заснет, у вас будет примерно одинаковый уровень сексуального темперамента. Если же она все это время занималась ребенком, а он отдыхал, о чем тут можно говорить?

Никакого секса не будет. Этот совет — простейший, но его работоспособность — колоссальная. Есть, конечно, дети, которые не засыпают без мамы. Но и тогда для папы явно найдутся дела. Он может помыть посуду, развесить белье — освободить женщину от всякой другой работы. Нужно поднагрузить себя, чтобы оказаться в одной точке с женой.

На самом деле сложно выделить секс как отдельную проблему. Пар, у которых все отлично, а с сексом — беда, мало. Даже при непростых жилищных условиях в однокомнатной квартире все решаемо: есть ванная, кухня — было бы желание. Дети могут спать крепко, все можно делать очень тихо. Но если есть проблемы везде, то они будут и в сексе.

Сначала ребенок будет вытеснять другие темы для общения — это нормально

Будьте готовы к тому, что даже в моменты детского сна вы станете думать и говорить в основном о малыше. Это нормально. Когда люди занимаются любой новой деятельностью, все их мысли сосредоточены именно на этом. Если пара переедет из города в деревню, их будет волновать только новый уклад жизни. С ребенком та же история. Потом остальные темы всплывут сами собой. Не стоит насильственно вытягивать себя из темы родительства.

А вот что стоит делать, так это по возможности уменьшать свою нагрузку. Заказывайте доставку продуктов, наймите уборщицу, просите помощи у бабушек. И высвободится время на недетские мысли и планы. Обычно у людей и так дел больше, чем они могут осилить, поэтому что-то отодвигается на вечное «потом». С появлением ребенка нагрузка увеличивается со 120% до 220%. Желательно снизить ее до 150%.

Учитесь договариваться по спорным вопросам

Нередко начинающие родители вдруг обнаруживают, что они по-разному смотрят на жизненно важные темы — например, на прививки. Но тут нет никакой волшебной рекомендации. Единственное, что вы можете делать, — разговаривать, находить решения, быть компетентными. К сожалению, этому нигде не учат. Договаривайтесь, договаривайтесь и еще раз договаривайтесь. Ищите общий язык. Это важно. Все остальное — непринципиально.

Следите за уровнем собственной раздражительности

Бывает, что люди просто не могут оценить уровень своей усталости и необходимость в отдыхе. Проще всего это выявить по истеричности, частому плачу, порывам злости. Если вас все раздражает, вам ничего не хочется, тянет сбежать — это нехороший знак. Следите за своим состоянием и не надейтесь на то, что оно рассосется. Вкладывайтесь в себя и в свое спокойствие.

Решайте семейные проблемы с психологом до рождения детей

Как правило, когда становится понятно, что пора идти к психотерапевту, уже поздно делать это. По-хорошему стоит обращаться к специалисту до рождения ребенка. Если у пары получается решать трудные вопросы, отлично — значит, они со всем справятся сами.

Если вы понимаете, что ругаетесь каждый день, ни о чем не можете договориться, давно не обнимались, а ребенок стал более плаксивым (дети чувствуют сложные моменты), займитесь собой.

В первую очередь попробуйте снизить свою нагрузку. Психолог — не хирург, он не сможет вырезать проблему. Психолог учит взаимодействовать друг с другом — это выработка навыка. Но чтобы учиться, голова должна быть свободной и свежей. Если она занята, учиться будет тяжело и во многих случаях бесполезно. Снижение нагрузки

— основа основ. После этого зачастую и без психолога можно обойтись.

<https://deti.mail.ru/article>

<https://vk.com/>

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4370/