

Адаптация в браке

Одним из важных условий адаптации в браке является способность быть психологически гибким.

Каждый человек привыкает к своему укладу жизни, к своим привычкам, пока он живет один. Чем сильнее он привязан к своему стилю жизни, тем сложнее ему что-то менять в супружестве.

Способность к изменению и принятию новых условий является фактором совместимости, внутренней возможностью человека принимать другие правила игры, которые возникают в супружеских отношениях.

Часто в первые годы брака яркие чувства помогают супругам справиться с новым этапом в жизни. Им кажется, что все прекрасно, легко и безоблачно.

Какие основы важно закладывать в первые годы семейной жизни, чтобы брак был счастливым?

Очень важно оберегать друг друга от негативных эмоций, которые не имеют отношения к супружеским отношениям. Это, безусловно, кропотливая работа — надо научиться рассказывать, к примеру, о ситуации на работе, не включаясь в нее эмоционально. Человек приходит с работы, заряженный определенными эмоциями, и невольно транслирует их на партнера.

Женщине очень важно чувствовать, в каком состоянии муж пришел домой,

не вторгаться в его пространство до тех пор, пока он сам этого не захочет, не предъявлять претензии с порога. Если мужчина устал и раздражен, он не может сразу избавиться от переполняющих его эмоций, не настроен на беседу — важно понять, что сейчас стоит оставить его в покое и позволить ему справиться с эмоциями. Нужно научиться не принимать настроение партнера на свой счет, давать ему возможность "напитаться" атмосферой дома — посмотреть телевизор, спокойно поесть. Потом, скорее всего, он сам поделится с вами своими новостями. Тогда вы получите от мужа и внимание, и ласку.

Женская психика более мобильна, чем мужская, лучше приспособлена к переключению из одного состояния в другое. Это великая наука — создание домашней атмосферы, чтобы всем было хорошо. Если человек может пожертвовать своими желаниями на время и пережить то, что он недополучил от отношений сегодня, при этом своим поведением обеспечить другому человеку комфортную атмосферу, потом благодарный супруг за это воздаст.



Если у супруга после свадьбы остались собственные интересы, которые могут не совпадать с интересами «второй половинки», как на это правильно реагировать?

Во-первых, нужно понимать, что другой человек не похож на вас — это естественно и нормально. Он не всегда хочет делать то, что хотите делать вы, и как бы люди ни были близки, они никогда не будут одинаковыми. И вам тоже часто не хочется делать то, что хочется делать партнеру. Оптимальный вариант отношений — когда люди дают друг другу возможность оставлять за собой собственное пространство.

Эта внутренняя свобода и личное пространство создают у партнера ощущение, что его понимают, что он может быть таким, какой он есть, и его принимают таким.

Если у супруга возникает желание побыть одному даже в первые годы супружества — это не повод думать, что любовь прошла, или все же стоит задуматься? Почему такие желания могут возникнуть?

Ничего страшного в этом нет, здесь все опять же зависит от ситуации. Все наши разочарования в семейной жизни происходят от того, что какая-то ситуация не соответствует нашим ожиданиям. Если человек хочет посидеть с книжкой, посмотреть телевизор или просто подумать

в одиночестве, восстановить силы после напряженного дня — надо понять, что это его способ существования в определенный период времени. В этот момент другому партнеру нужно дать эту возможность, не мешать. Но если супруг /супруга все время держит дистанцию, тогда, конечно, это настораживает, и возникает вопрос: "Зачем мы вместе, если ты все время без меня?".

Сложная ситуация может возникнуть, когда в браке одному супругу хочется всем делиться и все рассказывать, а другому в этот момент важно побыть одному. Хорошо, когда обмен желаниями происходит в вежливой и уважительной форме, и никто при этом не обижается. Каждый человек смотрит "со своей стороны", поэтому если у вас никогда не возникает желания побыть в одиночестве, вряд ли вы поймете человека, у которого такое желание есть.

Но в этой ситуации важно отнестись с уважением к "странности" другого, даже если она вам непонятна и несвойственна.

Насколько важно молодой семье жить отдельно от родителей и почему? Стоит ли повременить с браком, пока не найдутся возможности жить отдельно?

Безусловно, если такая возможность есть, то, конечно, лучше молодой паре жить отдельно от родителей, потому что, пока вы живете с родителями, вы все равно остаетесь детьми. Пока у вас нет собственного пространства, где вы можете

быть самим собой, включаются ролевые отношения "сын-дочь".

Бессознательно так складывается, что супруги должны выстраивать отношения не только друг с другом, но еще и с родителями. Супруги вынуждены подстраиваться под общий уклад и ту систему, в которой они живут.

Даже у того человека, к чьим родителям приходит супруг или супруга, возникают с родителями новые отношения, которые встраиваются в схему ролевых игр. И это создает молодоженам дополнительные сложности.

Брак — это, прежде всего, внутренняя работа над самим собой, и это приносит гораздо больше результатов, чем попытки изменить другого человека.



МОЛОДАЯ СЕМЬЯ



Государственное казённое учреждение
«Социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних «Доверие»
в муниципальном образовании
город Салехард»

**ГКУ ЯНАО СРЦН «Доверие»
в МО г. Салехард»**

ул. Патрикеева, д.25,
тел. 8(34922)4-03-03, 4-44-53
e-mail: doverie.slh@dszn.yanao.ru
<http://srcn-doverie.ru>

**Отделение психолого-педагогической
помощи**

ул. Матросова, кв.61, тел. 8(34922)9-91-39 доб. 554