

Рекомендации молодым супругам:

- *Самое главное, что важно научиться делать, – это снижать собственные ожидания!* Расслабьтесь. Большинство разногласий первого года семейной жизни легко решить, снизив собственные ожидания от партнера! Не полезно выдавать желаемое за действительное. Да, здесь надо начинать с себя! И партнер, на самом деле, может не иметь никакого отношения к вашим ожиданиям.
- Не ждите полного сходства и согласия во всем! То, что вы друг друга любите, это совсем не означает, что вы должны мыслить, как сиамские близнецы и что ваши мнения и желания будут ВСЕГДА совпадать. Такого не бывает даже в самых успешных браках. Каждый из вас пришел в отношения с собственным багажом опыта и разными ожиданиями.
- Необходимо подумать про то, что именно Вас сейчас не устраивает в браке и составить список. И хорошо подумать про каждый пункт. А именно про то, где вы реально можете снизить свои ожидания, требования, амбиции по переделыванию партнера. Переделка – вызывает напряжение и занимает время. Лучше это время тратить на приятные вещи. После того, как список составлен – оцените его на адекватность и начинайте искать

компромиссы. Это надо учиться делать в любом случае. Сначала их надо найти для себя (что я могу и как), а потом и вместе с партнером (что мы можем и как).

Почему это одна из самых полезных рекомендаций?

Да потому, что, когда вы снижаете свои ожидания – вы меньше встречаетесь с разочарованием, и, как следствие, начинаете принимать партнера таким, какой он есть. И это ценность. Большая ценность.

Составитель: Жукова Ю.В.,
специалист по работе с семьей отделения
социальной адаптации несовершеннолетних и
молодежи

Наш адрес:

628450, Сургутский район,
пгт. Барсово, ул. Сосновый Бор, 34
телефон/факс: 740-570,740-555
E-mail: semia-aprel@yandex.ru
Skype: Zamsem; Semzam1
сайт: www.centraprel.ru

ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ

Портал социальных услуг
social86.ru

Социальное обслуживание граждан Югры
«ВКонтакте»
vk.com.socslugi.ugra

ВИД - № 101/2018
протокол МК № 1 от «22» 03 2018 г.

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
«Сургутский районный центр социальной
помощи семье и детям»

«Первый год брака: как его пережить?»



Памятка для новобрачных

п.г.т. Барсово
Сургутский район
2021

Обычно брак – это союз двух любящих друг друга людей, которые готовы быть вместе до самой смерти и делиться всеми радостями и горестями. Но на практике, кроме влюбленности, которая, кстати, по мнению психологов, проходит через три года, есть еще и быт. Вот именно он и убивает даже самые счастливые на первый взгляд отношения.

Все те же психологи утверждают, что в семейной жизни есть несколько рубежей, когда наступает кризис и когда нарастает вероятность «поспешить» в ЗАГС, но уже с другим заявлением - заявлением о разводе. **Самым сложным и кризисным считается первый год брака.** Почему же это происходит? Попробуем разобраться.

Дело в том, что именно в этот период закладываются основы новой семьи. Основной проблемой на первом году жизни является перенос одним или обоими супругами модели семейной жизни родителей в свою собственную семью. Отлично, когда эта модель идеальна, и она устраивает молодоженов. Но очень часто это совсем не так.



Причины кризиса первого года брака

1. Неправильное распределение бытовых обязанностей. Чаще страдает женщина. Однажды ей надоедает быть посудомойкой, прачкой, уборщицей, поваром, и она начинает предъявлять претензии своему благоверному. Часто эти претензии бывают вполне обоснованными. Поэтому очень важно еще до вступления в брак определить степень бытовой ответственности. Даже если вам кажется глупым распределять бытовые обязанности и решать, кто будет выносить мусор, кто готовить, убирать и ходить в магазин, поверьте, это лучше сделать заранее, чтобы потом не пожалеть.

2. Финансовая сторона. Отношения могут пошатнуться, когда у пары на первом году семейной жизни рождается ребенок. Часто женщина, которая когда-то активно зарабатывала деньги и делала карьеру, посещала разом несколько кружков, становится домохозяйкой и мамой-наседкой. Ей надоедает однообразие и рутина. Кроме того, финансовый вклад с ее стороны либо значительно уменьшается, либо исчезает вовсе. Муж, конечно, обеспечивает семью за двоих, но на этом его бытовые и семейные обязанности, по его мнению, должны заканчиваться. Хотите сохранить брак после первого года и далее, поговорите с мужем на тему финансов, их поступления и распределения заранее.

3. Остывшие эмоции. От этого опять больше страдает женщина, такая уж она романтичная особа. Мужчина же обычно решает, что раз избранница уже стала женой, то никуда она не денется, будет всегда

принадлежать ему, поэтому особо напрягаться и не стоит. Он не дарит больше цветы просто так, не водит в кино и кафе, и не чувствует своей вины, когда с друзьями задерживается допоздна.

4. Охладевшие сексуальные отношения. Страсть затухает, и тогда в голову обоих супругов закрадывается мысль об измене. Причем некоторые воплощают эту мысль в реальность.



Помните, когда мы планируем, мы многое упускаем из виду, **частенько выдаем желаемое за действительное**, верим в чудеса, и не ко всему на самом деле готовы. Даже сущие пустяки могут вывести из себя настолько, что в мыслях проскальзывает: *«развод, пока не поздно»*. **Что же делать?**

Специалисты бюджетного учреждения Ханты – Мансийского автономного округа - Югры «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям» окажут квалифицированную юридическую, психологическую консультацию по вопросам повышения ресурсов семьи и преодоления кризисных периодов в брачных отношениях.