**Семейный цикл**

Семьи проходят через предсказуемый цикл семейной жизни, характеризуемый рядом важных событий или ступеней (Birchler, 1992). Первым событием в этом цикле становится отделение от родительской семьи. Отделение от семьи родителей может происходить в момент вступления в брак или ранее, если человек сделал выбор в пользу независимости: решил жить один или с каким-либо человеком или людьми. Второе важное событие — это, как правило, вступление в брак со всеми сопровождающими его нюансами адаптации и налаживания отношений с новым человеком или с родственниками. Наиболее типичным третьим событием становится рождение первого ребенка и начало периода родительства. Это событие называют образованием собственной семьи или переходом к родительству. Существуют и другие важные события в жизненном цикле семьи: поступление в школу первенца, рождение последнего ребенка и уход его из семьи, смерть одного из супругов.

**Переход к родительству**

Переход к родительству является одним из основных периодов в семейном цикле. Часто люди испытывают значительное давление семьи и общества, побуждающее их завести ребенка, сделать необратимое изменение в своей жизни. В отличие от ролей и обязанностей, налагаемых супружеской жизнью, многие роли и обязанности, связанные с родительством, не исчезают с изменением обстоятельств жизни человека. Родительство требует совершения многочисленных перемен и приспособлений. Когда оба молодых супруга работают, но у них нет ребенка, они часто могут позволить себе довольно многое, и уровень их жизни можно назвать высоким. Они покупают машины, мебель и одежду. Они часто обедают в ресторанах и наслаждаются активным отдыхом. Когда в семье появляется первый ребенок, от такого образа жизни супругам приходится отказаться (Aldous, 1987, 1996; Klein, Aldous, 1988).

Переход к родительству сопровождают следующие изменения различных сфер личной и семейной жизни (Cowan, Cowan, 1992):

• *Изменения в идентичности и внутренней жизни.* Изменение чувства Я родителей и их предположений о семейной жизни.

• *Перераспределение ролей и перемены в супружеских отношениях.* Когда оба супруга измучены недосыпанием, невозможностью побыть вместе столько, сколько им хочется, в их жизни происходят перемены, связанные с разделением труда.

• *Перемены в ролях и отношениях старшего поколения.* Переход к родительству затрагивает не только родителей, но также бабушек и дедушек.

• *Изменения ролей и отношений вне семьи.* Внешние изменения касаются, главным образом, матери, так как ей приходится на некоторое время оставить работу, чтобы посвятить себя заботе о ребенке.

• *Новые родительские роли и отношения.* Супруги должны принять на себя новые обязанности, связанные с воспитанием ребенка.

Хотя некоторые заботы у родителей оказываются общими, отцы и матери могут демонстрировать различные реакции на появление первого ребенка. Женщины, как правило, изменяют свой образ жизни, отдавая приоритет своим родительским и семейным ролям. Мужчины часто начинают работать более интенсивно, чтобы лучше обеспечивать семью. Появление ребенка становится причиной новых стрессов и трудностей, а ролевые изменения происходят очень быстро. Оба родителя испытывают новые для себя чувства гордости и волнения, к которым примешивается чувство возросшей ответственности. Иногда ответственность может казаться непомерной, тяготить молодого родителя. Некоторые мужчины завидуют способности супруги производить на свет потомство и тем тесным эмоциональным связям, которые возникают между матерью и малышом. Супругам приходится выкраивать время на общение друг с другом, для других интересов. У многих пар после рождения ребенка возникают сексуальные проблемы, повышается конфликтность, уменьшается количество общения и времени, затрачиваемого на общие интересы (Osofsky, Osofsky, 1984).

Однако появление ребенка — это скорее переход семьи в новое состояние, чем ее кризис (Entwisle, 1985). Большинство супружеских пар сообщают, что они испытывают лишь незначительные трудности в приспособлении к новой ситуации. Например, у многих матерей не бывает послеродовой депрессии (глава 4). Они отмечают у себя лишь слегка подавленное настроение, длящееся в течение 2-3 дней. По всей видимости, у 10-20% матерей не бывает даже такого снижения настроения (О'Нага, Zekoski, Philipps & Wright, 1990). Кроме того, в ходе одного исследования (Belsky, Rovine, 1990b) обнаружилось, что от 20 до 30% семейных пар после рождения ребенка начинают получать даже большее удовлетворение от супружеской жизни.

На умение новоиспеченных родителей приспособиться к своим ролям влияет множество факторов. Для матери решающее значение имеет социальная поддержка, особенно со стороны мужа (Cutrona, Troutman, 1986). Супружеское счастье в период беременности является важным фактором в определении того, насколько хорошо муж и жена сумеют приспособиться к новой ситуации (Wallace, Gotlib, 1990). В действительности, на адаптацию отца в послеродовой период особенно влияет оценка матерью супружеских отношений и своей беременности (Wallace, Gotlib, 1990).

Самооценка родителей также может являться значимым фактором; тем, у кого она выше, приспособиться, по-видимому, легче (Belsky, Rovine, 1990b). Важны здесь и особенности ребенка. Например, у родителей младенцев с более трудным темпераментом (глава 6) часто отмечается снижение удовлетворенности от супружеской жизни (Belsky, Rovine, 1990b; Crockenberg, 1981).

**Задачи, решаемые родителями на разных стадиях**

**развития детей**

Каждый период семейного цикла отличается специфическими требованиями к родителям. Младенец требует к себе практически постоянного внимания, с чем одни родители могут справиться гораздо легче, чем другие. Некоторых может тяготить сильная зависимость от потребностей ребенка. Другие не переносят детского плача. Рыдания малыша могут вызвать у отца или матери чувства беспомощности, зависимости или гнева.

Каждый критический для ребенка период провоцирует критический период у родителей. Согласно одной научной концепции (Galinsly, 1980), существуют шесть отдельных стадий родительства. На **стадии формирования образа,** длящейся от зачатия до рождения ребенка, супруги пытаются представить себе, какими матерью или отцом они будут, оценивая свои ожидаемые действия согласно собственным стандартам идеального родителя. На **стадии выкармливания,** продолжающейся от рождения до момента, когда ребенку исполняется примерно 2 года (когда он научится говорить: «Нет»), у родителей формируется чувство привязанности к своему малышу. Они научаются соизмерять эмоциональное участие и время, которое они отдают супругу, работе, друзьям и своим родителям, с потребностями младенца. На **стадии авторитета,** в период, когда возраст ребенка составляет примерно от 2 до 5 лет, супруги начинают задумываться, какими родителями они были и какими будут. Прогресс здесь происходит в том случае, когда родители осознают, что они и их дети не всегда соответствуют созданному ими идеальному образу.

На **интерпретативной стадии,** в период среднего детства, родители вынуждены проверять и пересматривать многие из своих устоявшихся предположений. Когда их дети становятся подростками, отец и мать проходят через **стадию взаимозависимости,** на которой им предстоит подвергнуть ревизии свои властные отношения с теперь уже почти взрослыми детьми. Эти отношения могут быть конкурентными или стать партнерскими, основанными на сравнении двух способов видения мира. Наконец, на **стадии расставания,** когда выросшие дети уходят из дома, родителям приходится не только «отпустить» их, но и взяться за трудную, порой неприятную задачу критического осмысления того, какими отцом и матерью они были. На каждой стадии родители должны суметь разрешить свои внутренние конфликты на новом и более высоком уровне интеграции, иначе они могут не справиться с охватившими их чувствами. Это неснятое напряжение может негативно сказаться на супружеских отношениях или на способности эффективно выполнять родительские функции.

Однако родители, которым не удается успешно руководить детьми на какой-то одной стадии развития, могут вполне справляться с ними в другой период их роста. Например, родители, испытавшие массу трудностей с младенцем, могут прекрасно справиться с воспитанием дошкольника или подростка. Может быть верным и обратное: родитель, уверенно чувствующий себя с беспомощным малышом, имеет множество проблем с добивающимся независимости подростком. На каждой стадии семейного цикла родители должны не только справляться с новыми проблемами и запросами своих растущих и развивающихся детей, но и преодолевать трудности, возникающие в супружеской и семейной системах (McGoldrick, 1988). Семейные пары должны принимать решения и улаживать конфликты таким образом, чтобы каждый из супругов мог оставаться целостной и уважающей себя личностью. Системы, в которых один человек постоянно занимает господствующее положение, а второй приносит себя в жертву, — недолговечны. Кроме того, возникают дополнительные осложнения, порождаемые бунтующим и стремящимся к независимости подростком, например требующим, чтобы супружеская и семейная системы видоизменились и предоставили ему, почти автономной личности, больше свободы. Семейная система, характеризующаяся излишней жесткостью или недостаточно структурированная, не способна удовлетворить развивающиеся потребности ребенка.