

Отличительная особенность нормативных семейных кризисов в том, что это происходит с каждой семьей в процессе перехода от одного жизненного цикла семьи к другому

ЖИЗНЕННЫЙ ЦИКЛ СЕМЬИ

- ✓ добрачный период (период ухаживаний);
- ✓ заключение брака и образование новой семейной пары ;
- ✓ семья с маленькими детьми;
- ✓ семья с детьми подросткового возраста;
- ✓ период приобретения детьми взрослого статуса и их отделение («птены покидают родное гнездо»);
- ✓ период жизни после ухода детей;
- ✓ смерть одного из супругов.

Этапы развития семьи:



Каждый из этих этапов сопровождается повышенной тревожностью, требует подготовки и последующего перераспределения сил всех членов семьи

Когда семья (человек) находится в кризисе, бывает сложно самостоятельно найти выход

Если Вам или Вашему близкому нужна профессиональная поддержка в кризисных семейных ситуациях.

Вы можете получить бесплатную помощь:

Психолог:

тел: +7 (929) 399-24-09 (г. Барнаул)

Медиатор:

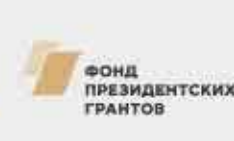
тел.: +7 (903) 991-29-47 (г. Барнаул)

тел.: +7 (906) 968-88-52 (г. Бийск)

Skype:

«Помощь семье: психологи и медиаторы»,
логин в Skype: aroo-csdf

Все обращения конфиденциальны



СЕМЬЯ ДЛЯ ВЗАИМНОЙ ЛЮБВИ



В рамках проекта «Азбука преодоления семейного кризиса», реализуемого Центром социального развития семьи в сотрудничестве с Управлением юстиции Алтайского края и Сибирским центром медиации и права с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов на развитие гражданского общества

В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ ПРИСУТСТВУЕТ ВСЬ СПЕКТР ЭМОЦИЙ: ОТ ПОЗИТИВНЫХ ДО НЕГАТИВНЫХ. РАЗРУШИТЕЛЬНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ ТОЛЬКО НАКОПЛЕННЫЕ (ТОКСИЧНЫЕ) ЧУВСТВА

ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Продолжите предложения каждый самостоятельно, после полученные результаты обсудите с будущим супругом.

- ✓ Мне нравится, когда ты...
- ✓ Я расстраиваюсь, когда ты...
- ✓ Я злюсь, когда ты...
- ✓ Я благодарна/благодарен тебе за...



Групповые занятия для будущих супругов и молодоженов «Школа эмоций: как не разрушить себя и близкого человека», позволяют:

- ✓ повысить свою эмоциональную грамотность;
- ✓ приобрести навык управления эмоциями;
- ✓ узнать, как опираясь на негативные и позитивные эмоции и чувства сделать семейную жизнь более радостной и счастливой.

Онлайн «Школа Эмоций: как не разрушить себя и близкого человека» проводится по средствам Skype каждый первый четверг месяца по предварительной записи по телефону:
8-929-399-24-09.

Самопомощь. Робин Скиннер, Джон Клииз «Семья и как в ней уцелеть»

НЕТ СЕКРЕТА КРЕПКОГО БРАКА

НАДО ЛЮБИТЬ



ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Каждый из супругов самостоятельно отвечает на вопросы, после обсудите полученные результаты с будущим супругом.

- ✓ Как я узнаю, что он/она меня Любит?
- ✓ Как я выражаю свою Любовь близкому человеку?

Сделать отношения в браке более крепкими и радующими можно через выражение определенным образом Любви своему спутнику:

- ✓ Слова поощрения (комплименты, благодарности, добрые и ободряющие слова и др.)
- ✓ Время, проведенное вместе (на кухне, в парке или путешествии и др.)
- ✓ Подарки (мелкие и крупные, купленные и сделанные своими руками и др.)
- ✓ Помощь по дому, забота (помыть посуду, присмотреть за детьми и др.)
- ✓ Ласковые прикосновения (держаться за руки, поцелуи, массаж и др.)

Самопомощь. Гэри Чепмен «5 языков любви. Как выразить любовь Вашему спутнику»

ВСТУПАЯ В БРАК МЫ ДАЕМ СПУТНИКУ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНУЮ ПРАВО БЫТЬ БЛИЗКИМ, СТАРАЕМСЯ ПОНЯТЬ, КАК ПОЛНОСТЬЮ ОТЛИЧНОГО ОТ НАС ЧЕЛОВЕКА, МЫ МОЖЕМ СТАТЬ ЕГО/ЕЕ ЗНАТОКОМ

ПРОВЕРЬ НАСКОЛЬКО ПРОЧЕН ВАШ СОЮЗ



Групповые занятия для будущих супругов и молодоженов «Школа молодой семьи», позволяют:

- ✓ узнать цель создания и стадии развития семьи;
- ✓ обсудить секреты построения крепких и радующих отношений между супругами;
- ✓ создать «Копилку семейных ресурсов».

Онлайн «Школа молодой семьи» проводится по средствам Skype каждую первую среду месяца по предварительной записи по телефону:
8-929-399-24-09.

Самопомощь. У.Ф. Харли «Законы семейной жизни»