

## *ПОМНИТЕ!*

Рождение первенца –  
сложный период для семьи.  
Но кризис *можно* пережить.  
Вы можете попробовать *решить*  
*проблемы самостоятельно* на  
основе рекомендаций, но если Вам  
уже сложно договориться самим,  
уровень стресса достигает  
максимума, Вы можете *обратиться*  
*за помощью к психологу* в БУ  
"КЦСОН Кормиловского района".



Наш адрес:  
**р. п. Кормиловка**  
**ул. Советская, 9**

Справки по телефонам:  
**2-16-27, 2-12-81**  
*отделение срочного социального*  
*обслуживания и организационного*  
*обеспечения*

*Буклет разработан*  
*психологом Е.М. Анискиной*

Информация и иллюстрации взяты из  
открытых Интернет - источников

Бюджетное учреждение Омской области  
"Комплексный центр социального  
обслуживания населения  
Кормиловского района"

## Особенности взаимоотношений в семье в первый год жизни ребенка

*Советы психолога*  
*молодым родителям*



**Апрель 2015 г.**

Рождение ребенка - это время самых счастливых моментов в нашей жизни! Но для некоторых супругов это может стать серьезной проблемой. Возникают вопросы:

"Почему мы стали чаще ссориться?", "Почему вторая половинка перестала уделять мне внимание", "Мы охладели друг к другу" и т. д.

Психологи называют такое время "кризисом отношений после рождения ребенка".

**Первая проблема, встающая у пары - это ВОСПИТАНИЕ ребенка:** оба супруга имеют свое представление о том, как воспитывать детей, так как каждого нянчили и растили по-своему. Подходы к воспитанию могут значительно различаться.

**Выход:** найдите компромисс со второй половинкой, обсудите приемлемые и неприемлемые вещи в воспитании ребенка.



**Вторая кризисная ситуация - это изменение семейных ПРИОРИТЕТОВ:**

ребенок становится в центре внимания. Молодая мамочка полностью погружает себя в мир малыша, а муж уходит на второй план. Здесь могут начаться ссоры и недопонимания.

**Выход:** найдите БАЛАНС. Жена может уделить время любимому, пока ребенок спит. Мужчине же следует понять, что он не центр вселенной. Почувствовать себя нужным и важным он может, начав уделять время ребенку.

**Проблема третья - отсутствие личного ВРЕМЕНИ у молодой мамы:** постоянный недосып, необходимость все время быть в состоянии повышенного внимания, куча обязанностей не оставляют ей времени на себя. Возникает усталость и изнеможенность. Появляются депрессия и стресс.

**Выход:** Очень важно, чтобы муж помогал своей жене. Не стоит и забывать о том, что мужу тоже приходится сложно. На его плечи ложится полная ответственность за материальное обеспечение семьи.

И еще одна **проблема, с которой сталкиваются семейные пары - это охлаждение между супругами:** из-за постоянных стрессов обоих родителей, недосыпа, загруженности, на совместные моменты попросту не остается времени и сил. Когда вам кажется, что вашу пару мало что стало связывать, из отношений ушла романтика и то тепло, что было, психологи советуют вспоминать те приятные, теплые моменты, что были у вас с вашим любимым человеком раньше. Проявляйте нежность к своему близкому человеку. И ваша вторая половинка, несомненно, ответит вам тем же.



*Кризис начнет спадать сразу, как только супруги начнут выразить свои чувства, помогать друг другу, научатся чувствовать родного человека, а не идти на поводу у своего эгоизма.*

