

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**  
**ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ**  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ МОЛОДЫХ**  
**ЛЮДЕЙ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКЕ**  
**СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ**



Белгород, 2022

УДК 159.9  
ББК 88.5  
М54

**Авторы-составители:**

*Н.Н. Доронина, Ю.Н. Гут, М.Ю. Худаева, Е.А. Овсяникова,  
О.Е. Панич, Е.В. Шитикова, С.В. Шкилев*

М54        Методическое пособие для психологов по формированию психологической готовности молодых людей к семейной жизни и профилактике семейных конфликтов / авт.-сост.: Н.Н. Доронина, Ю.Н. Гут, М.Ю. Худаева и др. – Белгород : ООО «Эпицентр», 2022. – 128 с.

Методическое пособие для психологов по формированию психологической готовности молодых людей к семейной жизни и профилактике семейных конфликтов состоит из двух частей. В первой части представлены программы тренинговых занятий. Вторая часть пособия представляет собой конспекты тематических встреч психолога с семьями.

Пособие адресовано психологам для работы с семьями с целью профилактики супружеских конфликтов и гармонизации семейных отношений.

УДК 159.9  
ББК 88.5

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
1. Программы тренинговых занятий, направленных на формирование психологической готовности молодых людей к семейной жизни и профилактику семейных конфликтов .....	5
2. Планы-конспекты тематических встреч с молодыми семьями и молодыми людьми, планирующими зарегистрировать брак, направленных на формирование компетенций психологической готовности к семейной жизни и профилактику семейных конфликтов .....	49

## ВВЕДЕНИЕ

На протяжении всей человеческой истории семья и брак были важнейшими институтами. В семье удовлетворяются базовые потребности в безопасности, любви, общении, продолжении рода. Однако в настоящее время гармоничные супружеские отношения зачастую не складываются, что приводит к разводам.

Гармоничные отношения в семье возможны только тогда, когда они приносят взаимное счастье, нацелены на совместное будущее и стабильны. При этом особенно важно формирование конструктивного стиля общения, выбор эффективной тактики взаимодействия, установление удовлетворяющих обоих супругов семейных правил и традиций и т.д.

Семейная жизнь в самом ее начале обычно характеризуется только позитивными моментами. Однако это не исключает вероятности того, что будут возникать проблемы в отношениях членов молодой семьи. Семейную жизнь трудно сохранить от конфликтов и недопонимания. Поэтому важно, чтобы в семье была налажена коммуникация, члены семьи друг другу доверяли, друг друга уважали. А уважение в отношениях является крепкой опорой, которая необходима каждой семье. *«В семейной жизни надо считаться с мыслями, убеждениями, чувствами, стремлениями любимого человека. Храня свое достоинство, надо уметь уступать друг другу»*, – писал В. А. Сухомлинский.

В данном методическом пособии представлены планы-конспекты тренинговых занятий и тематических встреч, направленных на профилактику конфликтов и гармонизацию взаимоотношений в семье.

# **1. ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКУ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ**

*В семейной жизни самый важный  
винт – это любовь.*

*А.П. Чехов*

## **Тренинговое занятие №1 ЭФФЕКТИВНЫЕ КОММУНИКАЦИИ ДЛЯ ВЫСТРАИВАНИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

**Цель** – построение эффективного взаимодействия, сплочение семьи.

### **Задачи:**

1. Знакомство с приемами и способами эффективной межличностной коммуникации.
2. Развитие эмпатии, умения давать «обратную связь» партнёру.
3. Формирование благоприятного психологического климата, сплочение семьи.

**Время занятия** – 1,5-2 часа.

### **Материалы и оборудование:**

1. Мебель: стулья по количеству участников;
2. Канцелярские принадлежности: ручки, цветные карандаши и бумага, одноразовые бумажные тарелочки по количеству пар; ватман и цветные маркеры.

### **План занятия:**

1. **Приветствие**, обсуждение принципов и регламента совместной работы.

## Принципы работы:

- Единая форма обращения друг к другу на «ты» (по имени). Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу на «ты», включая тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.

- Искренность в общении и право сказать «нет». Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение. При этом каждый имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если он не готов говорить или действовать, то имеет право сказать «нет», но это должно быть сказано открыто.

- «Обратная связь». Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

- Персонификация высказываний. Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Больше говорить от себя лично: «Я считаю, что...» вместо «Некоторые думают...».

- Недопустимость перехода «на личности». При обсуждении происходящего следует оценивать не самих участников, а их действия (за исключением специально организованных процедур). Не «Ты мне не нравишься...», а «Мне не нравится, когда ты говоришь... или поступаешь...».

- Общение по принципу «здесь и теперь». Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

- Активность. Каждый член группы старается быть активным участником происходящего и будет стремиться участвовать во всех событиях и процедурах.

- Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

Время: 10 минут.

## **2. Упражнение «Цветок пожеланий».**

**Цель** – знакомство участников.

*Ход проведения.* На ватмане участники совместно рисуют цветок, на лепестках которого пишут свое имя и ожидания от тренинга, по желанию озвучивают написанное.

Время: 10 минут.

## **3. Упражнение «Добро пожаловать».**

**Цель** – развитие навыков невербальной коммуникации.

*Ход проведения.* Ведущий: «Помните таблички на дверях официальных учреждений: «Добро пожаловать!», «Посторонним вход воспрещен!»? Их можно воспринимать как метафору общения. Всем знакомы ситуации, когда человек, с которым мы общаемся, как будто вывешивает у себя на груди такие же таблички, открывающие или закрывающие общение.

Потренируемся «в чтении» этих посланий, которые проявляются в мимике, интонации, жестах. Попробуем понять, всегда ли сдержанность – проявление «закрытости», а «улыбка до ушей» – признак теплоты и искренней заинтересованности в общении. Кто хочет выступить в роли эксперта?»

Ведущий выходит на середину. Он берет колоду карт и делит ее на две части. Одну половину он отдает «эксперту», вторую раздает оставшимся участникам. Ведущий продолжает:

«Задание таково: наш «эксперт» выйдет на несколько минут за дверь. За это время вы решите, в какой позиции по отношению к нему вы будете выступать: в открытой или закрытой. Постарайтесь не выдавать себя сразу. Давайте попробуем, с одной стороны, „сыграть коммуникацию“ искренне и

последовательно. С другой – сделать это с нюансами, на полутонах, чтобы оставить «эксперту» возможность поразмышлять».

Вернувшись в комнату, «эксперт» по очереди подходит к любым пяти из сидящих в кругу участников. Он может разговаривать с ними, может молча анализировать их позы, жесты, мимику, может пользоваться любой подходящей возможностью определить, «открыт или закрыт» партнер. Когда ответ найден, «эксперт» выкладывает перед игроком любую карту из своей колоды. Если он выложил карту вверх рубашкой, это признак того, что он обнаружил закрытый стиль коммуникации. Если же карта выкладывается открыто, то и коммуникация признана открытой. Лишь после этого сам игрок выкладывает против карты «эксперта» свою карту. Если карты совпадают, «эксперт» записывает себе в актив один балл. Если же нет, получает штрафное очко.

Определившись с каждым из пяти игроков, «эксперт» меняется с последним из них ролями. Выигрывает «эксперт», набравший максимум очков. Это – свидетельство об умении расшифровывать язык невербальной коммуникации, различать нюансы в партнерском взаимодействии.

*Обсуждение:*

– Чем запомнилась вам игра? Чему научила, о чем заставила задуматься?

– Вспомните моменты семейной жизни, когда вам хотелось выбрать «закрытую карту» по отношению к партнеру. Когда и почему это происходило?

– Всегда ли «закрытый» тип коммуникации плох, а «открытый» – хорош?

– Проанализируйте семейные контакты: с кем из членов семьи вы используете по преимуществу один из видов контакта («открытый» или «закрытый») и почему?

Время: 20 минут.

#### **4. Упражнение «Карта взаимопонимания».**

**Цель** – развитие эмпатии.



*Ход проведения.* После освоения данного упражнения вы сможете использовать его как самостоятельно, так и совместно с партнером. Обеспечьте себе спокойное время и удобное место сначала для индивидуальной, а затем совместной работы в паре.

1. Представьте себе партнёра в позитивной ситуации совместного досуга. Опишите его чувства, эмоции, состояние. Старайтесь не подключать собственные эмоции в момент выполнения упражнения, помните, что ваша задача – понять его, а не себя.

2. Далее работаем по схеме-карта взаимопонимания. В верхней части квадрата расположена зона «Думаю и Чувствую» – с позиции другого человека опишите его мысли, их ход, его логику. Определите спектр чувств, их проявления.

3. Двигаясь вправо по квадрату, проделайте ту же работу с зоной «Слышу» – представьте как человек слышит приходящую к нему информацию, как он ее принимает, какой тон разговора он воспринимает, что влияет на него и как в момент получения какой-либо информации.

4. Перейдите в зону «Вижу» – что видит этот человек, как воспринимает увиденное, что ему нравится видеть, а что нет. Что он испытывает, когда видит приятное и неприятное для себя.

5. Двигаемся к зоне «Говорю и Делаю» – о чем говорит, почему он это говорит так, а не иначе. Зачем он это говорит – что бы что? Какие поступки отличают этого человека? Почему он поступает так, а не иначе?

6. Теперь наиболее сложный этап интеграции всех четырех аспектов. Постарайтесь описать проблемные зоны, с которыми человек столкнулся в своей жизни. Как они на него повлияли?

7. Опишите с позиции человека его достижения – что он имеет, благодаря чему, осознает ли их. Представьте его ценности – что бы это могло быть? Ценности могут быть духовными, материальными, социальными. Почему сложились именно эти ценности?

*Обсуждение:* Опишите возникшие предположения на листе бумаги и обсудите их в парах. По результатам обсуждения дайте обратную связь в групповом формате.

Продельвая это упражнение, вы начнете лучше понимать партнера. Исчезнут многие вопросы о поведенческих реакциях, способах коммуникации и взаимодействия. Вы сделаете шаг на пути открытия целого мира внутри другого человека.

Время: 30 минут.

### **5. Упражнение «Герб семьи».**

**Цель** – согласование и выработка совместных целей.

*Ход проведения.* Ведущий рассказывает участникам о том, что с давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые отражают в лаконичной форме жизненную философию, главную ценность семьи. В гербе можно увидеть силу и мощь рода, дерзание и вдохновение его отдельных членов, исследовать традиции и преемственность поколений. Герб олицетворяет верность дому и роду, ведет по выверенному веками пути созидания и укрепления государственности, дарует паять о великих свершениях, предостерегает от ошибок и опасностей. В гербе большая сила и держать должны его сильные руки.

Участникам в парах предлагается нарисовать свой герб, это не обязательно должно быть что-то конкретное, может быть сочетание цветов, геометрических фигур, цветowych пятен и др.

Ведущий раздаёт участникам игры одноразовые бумажные тарелочки, которые играют роль щитов, цветные карандаши, мелки и фломастеры.

Рисование должно быть совместным. Изображение герба и девиза заставляют сконцентрироваться на главном и общем, что ценят в жизни дети и родители, чем дорожат.

Рядом с гербом предлагается написать свой жизненный девиз. Девиз должен быть кратким и отражать суть жизненных устремлений, позиций, идею или цель семьи.

*Обсуждение:* Что нового узнали участники группы о себе и других? Какие чувства они испытывают сейчас? Чем бы хотели поделиться друг с другом?

При этом необходимо спросить участников об их чувствах во время рассказа о своём гербе (когда все участники выскажутся, группе предложить – если есть желание, что-то изменить в своём гербе).

– каковы ваши впечатления от этого упражнения?

– о чем побудило задуматься создание герба?

Время: 30 минут.

### **6. Упражнение «Подарки».**

**Цель** – положительное завершение тренинга, рефлексия.

*Ход проведения.* Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей паре, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения – более сплоченными?»

Давайте скажем, что каждый из нас дарит. Я, например, дарю первой паре оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить.

Время: 20 минут.

### **7. Подведение итогов тренинга. Рефлексия.**

## **Тренинговое занятие №2**

### **РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ СУПРУГОВ**

**Цель** – развитие эмпатии, умения слушать партнера по общению.

**Задачи:**

1. Развитие навыков активного слушания и понимания чувств собеседника.
2. Развитие эмпатии, умения давать «обратную связь» партнёру.
3. Формирование благоприятного психологического климата, сплочение семьи.

**Время занятия** – 1,5-2 часа.

**Материалы и оборудование:**

1. Канцелярские принадлежности: ручки, бумага.

2. Мяч.

**План занятия:**

**1. Приветствие.**

**Цель** – создание благоприятной атмосферы.

*Ход проведения.* Участникам тренинга необходимо поздороваться друг с другом невербально.

Время: 5 минут.

**2. Упражнение «Семья нужна человеку для...».**

**Цель** – развитие навыков общения, умения высказывать свою позицию.

*Ход проведения.* Для чего нужна современному человеку семья? Давайте попросим каждого из сидящих в кругу участников тренинга назвать свое имя, а затем познакомить присутствующих со своей позицией. Итак, каждый по очереди отвечает на вопрос, зачем нужна семья. Тренер записывает ответы на доске.

*Обсуждение:* группа обсуждает названные позиции.

- Легко ли было определить, для чего вам лично нужна семья?

Задумывались ли ранее об этом?

Время: 15 минут.

**3. Упражнение «Смена ролей».**

**Цель** – развитие умения слушать партнера.

*Ход проведения.* Если вы хотите научиться слушать друг друга и замечать в партнере хорошие стороны, поменяйтесь ролями! Допустим, вы пытаетесь решить, куда поехать в отпуск или чья очередь мыть посуду. Пусть каждый делает вид, что говорит от имени партнера.

Вариант для двоих. Каждый из вас будет играть роль партнера, находя аргументы, которые, по его мнению, привел бы этот человек. Если вы будете

честны, вы сможете многому научиться и поймете, какими вы видите друг друга.

Соло-версия. Ведите обычный разговор так, словно вы говорите от лица партнера. Постарайтесь встать на его точку зрения.

*Обсуждение:* Какие чувства вы испытывали при выполнении данного упражнения?

Время: 15 минут.

#### **4. Упражнение «Никто не знает».**

**Цель** – развитие коммуникативных навыков.

*Ход проведения.* Сейчас тот, у кого в руках мячик должен назвать свое имя и то, что о нем никто не знает, и перекинуть мячик любому участнику. Все остальные должны внимательно слушать и запоминать что говорят.

Пример: «Я Маргарита Николаевна, никто не знает, что я.....»

Каждый участник называет свое имя и любую информацию, которую никто о нем не знает.

2 часть: а теперь мы с вами делаем наоборот, тот, у кого мячик, кидает его любому участнику и называет его имя и то, что о нем узнал. Например: Ваня, я узнала, что ты...»

*Обсуждение:* какие чувства вы испытали при выполнении данного упражнения? Была ли информация, услышанная от вашего партнера, новой для вас?

Время: 15 минут.

#### **5. Упражнение «Ласковое слово».**

**Цель** – развитие эмпатических навыков.

*Ход проведения.* Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых.

*Обсуждение:* Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще?

Когда вам что-то требуется, и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку?

Или, когда у вас хорошее настроение?

Часто ли вы делаете это?

Если нет, то почему?

Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям?

Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами?

А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

Время: 25 минут.

### **6. Упражнение «Твои достоинства».**

**Цель** – развитие коммуникативных навыков.

*Ход проведения.* Участники стоят в кругу. Каждый говорит своему соседу справа о его достоинствах. Тот к кому обращаются, отвечает: «Да, это есть у меня, а еще я...» (называет положительное качество своего характера).

Например:

- У тебя очень добрые глаза.

- Да, это у меня есть, а еще я очень жизнерадостный.

*Обсуждение:* Какие чувства вы испытали при выполнении данного упражнения? Как часто вы говорите в семье друг другу о достоинствах?

Время: 15 минут.

### **7. Подведение итогов тренинга. Рефлексия.**

## **Тренинговое занятие №3 САМОПОЗНАНИЕ СУПРУГОВ**

**Цель** – развитие навыков самопознания супругов.

**Задачи:**

1. Развитие коммуникативных навыков супругов.

2. Развитие эмпатии, умения давать «обратную связь» партнёру.

3. Формирование благоприятного психологического климата, сплочение семьи.

**Время занятия** – 1,5-2 часа.

## **Материалы и оборудование:**

1. Канцелярские принадлежности: ручки, бумага.
2. Карточки с названиями эмоций.

## **План занятия:**

### **1. Приветствие.**

**Цель** – создание благоприятной атмосферы.

**Материалы:** карточки с названиями эмоций.

*Ход проведения.* Участникам раздаются карточки, на которых написаны названия эмоций, и они, не показывая их другим участникам, должны сказать слово «Здравствуй» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Список эмоций (по желанию может быть дополнен): радость, удивление, сожаление, разочарование, подозрительность, грусть, веселье, равнодушие, спокойствие, заинтересованность, уверенность, желание помочь, усталость, волнение, энтузиазм.

*Обсуждение:*

- Легко ли вам было выполнять данное упражнение?
- Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?
- В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

Время: 15 минут.

### **2. Упражнение «Три позиции».**

**Цель** – развитие навыков самопознания.

*Ход проведения.* Из позиции родитель – ребенок – взрослый вам необходимо сказать фразу, по кругу. Сейчас мы с вами посмотрим, как выглядят эти позиции. И научимся их различать. Ваша задача произнести фразу из каждой позиции. Упражнение выполняется по кругу.

Время: 15 минут.

### **3. Упражнение «Активное слушание».**

**Цель** – развитие навыков активного слушания.

*Ход проведения.* Сейчас мы с вами проведем упражнение, где каждый побудет в роли слушающего и говорящего и сможет сравнить эти две позиции. Упражнение мы будем выполнять в парах. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе. Или делимся каким-либо образом. Распределите между собой роли: один из вас будет «говорящим», а другой «слушающим». Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг (этап) рассчитан на определенное время, но вам не надо следить за временем. Я каждый раз буду говорить, что надо делать и когда надо завершить выполнение задания. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется «слушающий». «Говорящий» может пока отложить их в сторону. Итак, «говорящий» в течение 5 минут рассказывает «слушающему» о своих трудностях, проблемах в общении. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. «Слушающий» соблюдает правила хорошего слушания и тем самым помогает «говорящему» рассказывать о себе. Через 5 минут я останавливаю беседу.

Сейчас у «говорящего» будет 1 минута, в течение которой ему надо будет сказать «слушающему», что в поведении последнего помогало ему открыто высказываться, рассказывать о себе, а что затрудняло этот рассказ. Отнеситесь, пожалуйста, к этому заданию очень серьезно, потому что именно от вас ваш собеседник может узнать, что в его поведении побуждает других людей высказываться открыто, говорить о себе, а что затрудняет такой рассказ, а знать это каждому очень важно.

После того как 1 минута прошла, дается следующее задание: теперь «говорящий» в течение пяти минут будет рассказывать «слушающему» о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает устанавливать контакты, строить взаимоотношения с людьми. «Слушающий», не забывая



соблюдать правила хорошего слушания, должен учесть всю ту информацию, которую он получил от «говорящего» в течение предыдущей минуты.

Через 5 минут снова останавливается беседа и предлагается перейти к следующему шагу.

«Слушающий» за пять минут должен повторить «говорящему», что он понял из двух его рассказов о себе, т. е. о трудностях и проблемах в общении и его сильных сторонах в общении. На протяжении этих 5 минут «говорящий» все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит «слушающий». Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его неправильно поняли, то «слушающий» должен поправляться до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После того как «слушающий» скажет все, что он запомнил из двух рассказов «говорящего», последний может сказать, что было пропущено или искажено.

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями: тот, кто был «слушающим», становится «говорящим» и наоборот. Все четыре шага упражнения повторяются, при этом тренер каждый раз сам дает задание на следующий шаг.

*Обсуждение.* Как вам удавалось выполнять предложенные правила, какие правила было легче выполнять, какие сложнее? О чем вам было легче говорить — о своих трудностях и проблемах в общении или о сильных сторонах? Какое впечатление произвела на вас та часть упражнения, когда вы были «говорящим», какое влияние на вас оказывали различные действия «слушающего», как они вами воспринимались?

Время: 30 минут.

#### **4. Упражнение «Толстое стекло».**

**Цель** – развитие коммуникативных навыков.

*Ход проведения.* Представьте, что между вами и вашим партнером толстое стекло. Ваша задача договориться при помощи мимики и жестов. Речь использовать нельзя.

*Обсуждение.* Какое из невербальных средств в большей степени помогло вам понять друг друга? С какими сложностями вы столкнулись при выполнении упражнения?

Время: 15 минут.

### **5. Упражнение «Продолжить фразу...».**

**Цель** – развитие навыков самопознания.

*Ход проведения.* Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим:

«Я не люблю когда.....»

«Я люблю когда.....»

«Мне радостно, когда...»

«Мне грустно, когда...»

«Я сержусь, когда...»

«Я горжусь собой, когда...»

«Я мечтаю о том, что ...». Каждый член группы рассказывает о том, какие мечты появляются у него чаще всего и с чем они связаны. Рассказ идет по кругу.

«Самые счастливые события в жизни»

Участникам группы предлагается вспомнить самые счастливые события в жизни и перечислить их.

*Обсуждение.* Участники группы обмениваются мнениями и чувствами, которые вызвало данное упражнение.

### **6. Подведение итогов тренинга. Рефлексия.**

## Тренинговое занятие №4

### СЕКРЕТЫ БЛАГОПОЛУЧНОЙ СЕМЬИ

**Цель** – актуализировать значимость семьи в жизни каждого человека.

**Задачи:**

1. Стимулировать размышление о семейных ценностях и обсуждение их значимости.
2. Вызвать понимание уникальности семьи среди других семейных союзов, чувство гордости от принадлежности к ней.
3. Проявить в игровой форме идею о том, что каждая семья – объединение личностей с разными характерами, ценностями, интересами и запросами.

**Время занятия** – 1,5-2 часа.

**Материалы и оборудование:** доска/флип-чарт и маркер, листы для работы, ручка/карандаш для каждого участника, список ценностей для каждого, карандаши, ластик, краски.

**План занятия:**

1. Приветствие.
2. Упражнение «Связующее звено».

**Цель** – настроить на эффективную работу, создание атмосферы доверия в группе.

*Ход проведения.* Группа разбивается на пары. Каждая пара получает газету (книгу, мяч, воздушный шар... – то, что есть под рукой у тренера и по своей форме и фактуре годится для проведения этой игры). Партнеры стоят лицом друг к другу, поднимают на уровень плеча согнутые в локтях руки таким образом, чтобы полученный от тренера предмет оказался зажат между их распрямленными ладонями. (Можно зажать шар на уровне груди или прижать предмет лбами ... С частью из предметов то же упражнение можно провести, когда предмет прижимается плечами, спинами, коленями партнеров. Вариантов немало, есть простор для импровизации!) Когда зазвучит музыка, пары должны будут в такт звукам двигаться по комнате, не

роня при этом на пол зажатый между ладонями предмет. Нельзя сжимать предмет в руке, между пальцами и т.д. Он удерживается в положении на уровне плеч лишь взаимным давлением ладоней!

*Обсуждение.* Длительного обсуждения не требуется, достаточно обмена впечатлениями.

Время: 10 минут.

### **3. Упражнение «Лед и пламень».**

**Цель** – проанализировать собственную роль в создании общей семейной атмосферы.

*Материалы:* доска/флип-чарт и маркер, листы для работы, ручка/карандаш для каждого участника.

*Ход проведения.* Эмоциональный настрой семьи – это тончайшая и капризная система, подверженная малейшим изменениям в настроениях членов семьи, зависящая от множества составляющих: эмоциональный настрой членов семьи, здоровье, состояние банковского счета, время суток, положение на работе ...

Американские психологи провели исследование событий, вызывающих душевный подъем. Ответы представляли следующий список: хорошие отношения с супругом или возлюбленным, наличие достаточного времени на любимые дела, приход гостей, телефонный звонок, получение письма, наличие денег на отдых и развлечения, проведение времени с детьми, свободное время, неожиданное получение денег, проведение времени с семьей, музыка.

То есть около половины вещей, которые могут нас порадовать, так или иначе связаны именно с семьей, родительством. И наоборот, масса возможностей и у человека, и у объективных факторов сделать эмоциональный климат семьи замечательным или же невыносимым.

Займемся, однако, исследованием человеческого фактора! Запишем на доске «топ» из десяти эмоциональных характеристик человека, которые делают его пребывание в семье подарком для всех. Записав эти десять

качеств, перейдем к эмоциям прямо противоположным, тем, которые становятся угрозой для семейного мира и спокойствия. Запишем и их на доске. Проведем обсуждение полученных списков, и если группа, а их «утвердила», то попросим каждого участника тренинга переписать на свои листы в столбик результаты совместной деятельности. Теперь разлинуем оставшуюся свободной (после записи качеств) часть листа. Каждому из членов вашей семьи выделите отдельный столбик. Не забудьте оставить место и для себя! У нас получится таблица, где слева – эмоциональные состояния и качества, а справа – ряд колонок: «я», «жена», «сын», «дочь», «теща» Записываем всех тех, кого вы считаете ответственным за создание семейного климата. Ну и самый интересный этап – против каждого качества в каждой из колонок проставить свою оценку по десятибалльной системе. Начнем с себя, затем проанализируем степень проявления качеств у наших родных и близких.

*Обсуждение.* Какие выводы вы могли бы сделать по окончании своей работы? Какие качества не имеют максимальной оценки? Как вы думаете, что нужно делать с теми качествами, которые не оценены максимально?

Время: 45 минут.

#### **4. Упражнение «Семейные ценности».**

**Цель** – формирование представлений о значимости семейных ценностей.

*Материалы:* список ценностей для каждого, большие листы белой бумаги, карандаши, ластик, краски.

*Ход проведения. Вводная часть.* Каждому человеку присуща индивидуальная, специфическая иерархия личностных ценностей, служащих связующим звеном между духовной культурой общества и духовным миром личности, между бытием общественным и индивидуальным. Как правило, для личностных ценностей характерна высокая осознанность: они отражаются в сознании в виде ценностных ориентации и служат важным фактором социальной регуляции взаимоотношений людей и поведения

индивида. Особенно это важно для семейных взаимоотношений. Упражнение состоит из двух этапов.

*Основная часть.* 1-й этап. Тренер раздает участникам материалы для упражнения и дает следующую инструкцию. «Вам предлагается список ценностей, которые люди, как правило, считают важными для совместной жизни. Просмотрите, пожалуйста, список. Если необходимо – дополните его своими ценностями.

*Список ценностей:* наличие общих интересов; взаимное уважение; невмешательство в дела друг друга; любовь; преданность; сохранение самостоятельности и автономии членов семьи; материальное благополучие; национальная монолитность; благополучие в глазах окружающих; дисциплина и четкость; выполнение всеми членами семьи своих обязанностей; совместное проведение свободного времени; открытый дом – для друзей, родственников, коллег; много детей; хорошее здоровье; сотрудничество; непререкаемый авторитет родителей; доверие; взаимопомощь.

2-й этап. «Вы поработали над составлением списка семейных ценностей. Теперь вам предстоит составить шкалу приоритетов: определить, какие из ценностей для вас являются базовыми, какие – менее значимыми, а какие вообще находятся на периферии. На листе ватмана нарисуйте, пожалуйста, большое дерево. Это Древо семейных ценностей. Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, самые принципиальные ценности, ствол составили менее важные, а ветвями – те ценности, которые относительно важны для вас».

*Обсуждение.* Какие выводы вы могли бы сделать по окончании своей работы над Древом семейных ценностей? Подумайте, как бы выглядело Древо, если бы его изобразили другие члены вашей семьи? Что значат для вас семейные ценности? Осознанно ли происходит создание семейных ценностей в семье, или это происходит само собой? Как влияют ценности на семейные взаимоотношения?

Время: 20 минут.

### **5. Упражнение «История семьи».**

**Цель** – демонстрация участникам тренинга влияния семейных традиций на устои семьи.

*Ход проведения: Вводная часть.* Огромное значение в формировании семейных отношений имеют семейные традиции, которые передаются из поколения в поколение. Проблема только в том, что не все их помнят, а если и помнят, то не умеют пользоваться.

*Основная часть.* Тренер предлагает участникам сосредоточиться и вспомнить одну из тех семейных историй, которая передается как предание, как семейная реликвия из поколения в поколение. Затем это предание можно рассказать группе. Слово предоставляется всем желающим.

*Обсуждение.* Какие чувства вызвали у каждого семейные воспоминания? Почему данная история была столь значимой для семьи, стала преданием? Можно ли сказать, что эта история отражает ценности, стиль поведения, традиции, принятые в данной семье? Если да, то какие?

### **6. Упражнение «Семейная взаимопомощь».**

**Цель** – продемонстрировать участникам тренинга разнообразие семейных отношений и различные представления о функциях и предназначении семьи как объединения людей

*Материалы:* листы-задания для каждой подгруппы, доска, маркер.

*Ход проведения:*

*Вводная часть.* Без взаимной помощи семья не может быть семьей. Во многих случаях эта помощь может быть достаточно сложной и представлять для другого члена семьи значительную трудность или неудобство. Но тем семья и сильна, что в трудную минуту может поддержать каждого своего члена.

*Основная часть.* Группа разбивается на подгруппы в 3- 5 человек каждая. На доске записываются следующие роли: мать; отец; старший ребенок; младший ребенок; бабушка/дедушка; сосед.

Тренер просит каждую группу задуматься над тем, как одна и та же информация трансформируется в различной ситуации, применительно к различным людям, в зависимости от формы высказывания. Затем дает инструкцию.

«Насколько мы успешны в том, что можно было бы назвать уместным поведением – реакциями, адекватными той ситуации, месту, в которых мы оказались, людям, с которыми мы общаемся?

- Мне необходима помощь! – обращаетесь вы к различным людям и получаете в ответ...

Давайте проверим, как каждый из перечисленных на доске людей может отреагировать на вашу просьбу.

На карточках, которые получила каждая группа, есть несколько ситуаций. Выберите одну из них и начните работу.

Построим работу следующим образом:

- в каждой подгруппе определите для себя, о каком виде деятельности пойдет речь, в каком характере помощи вы нуждаетесь;
- каждый попытается представить себе мысленно (можно сделать необходимые записи), к кому из героев списка он может обратиться и как будет развиваться сцена диалог;
- на следующем этапе в группе проигрываются все варианты диалога со всеми выбранными вами героями. Каждый из членов мини-группы может поучаствовать в импровизированной сцене-диалоге, продемонстрировать группе свое видение ситуации, разыграв с партнером свой вариант развития сцены;
- последний этап – обсуждение».

*Обсуждение.* Чтобы сделать его эффективным и конкретным, каждая подгруппа может использовать листок с вопросами. Насколько варианты, которые были заранее подготовлены вами, вписываются в общее представление группы о том, как может развиваться ситуация? Считаете ли вы свои варианты оптимальными после того, как познакомились с мнениями



других участников команды? Считаете ли вы свой вариант более мирным, более агрессивным, нейтральным, более интеллигентным, чем чужие варианты? Говорит ли выбранная вами реакция о стиле вашего поведения в реальной семейной обстановке? Что в реакциях и предложениях товарищей по группе показалось вам неприемлемым? Что стало неожиданностью? С чем вы готовы безоговорочно согласиться?

#### Карточка 1

Через несколько недель вы празднуете десятилетие семейной жизни. Хотелось бы провести этот день по-особенному. У вас есть некоторые мысли по этому поводу, так что с вопросом «Ты мне поможешь?» вы обращаетесь к...

#### Карточка 2

Ваш ребенок завалил один из школьных предметов. Партнер считает, что вы не уделяете ребенку достаточно времени. Карьера — это прекрасно, но проблемы сына тоже требуют срочного решения. «Можешь ли ты помочь мне?» – просите вы у...

#### Карточка 3

После семейной ссоры вам очень неуютно. Хочется помириться, разрядить уже два дня царящую в доме грозную атмосферу, которая мешает всем жить. Даже дети обратили внимание на то, что между родителями произошла серьезная размолвка, и ждут, когда же, наконец, конфликт разрешится. «Ты мне поможешь?» – обращаетесь вы к...

#### Карточка 4

Наконец, после замечательного семейного торжества ваши гости разошлись. Квартира выглядит так, как и должна выглядеть после приема двух десятков гостей, половина из которых – дети. Через час по телевизору начинается передача, которую вы целый месяц мечтали посмотреть, но стол завален посудой, раковина переполнена, игрушки разбросаны по всей квартире... «Ты мне поможешь?» – обращаетесь вы к...

## Карточка 5

Вы серьезно обеспокоены предстоящим семинаром, который должны приготовить для коллег по отделу. Множество вариантов, планов, идей громоздятся в голове, никак не желая укладываться в какую-то стройную концепцию. Время поджимает, а решение еще не найдено... К кому вы обратитесь за помощью?

Время: 30 минут.

### **7. Подведение итогов тренинга. Рефлексия.**

## **Тренинговое занятие №5**

### **ЧТО ТАКОЕ МАНИПУЛЯЦИИ И КАК ИМ ПРОТИВОСТОЯТЬ**

**Цель** – развить навыки противостояния манипуляциям в общении.

#### **Задачи:**

1. Дать определение понятию манипуляции и разобрать ее признаки.
2. Добиться ясного понимания особенностей манипуляции человеком.
3. Научиться распознавать манипуляцию и противостоять ей.
4. Сформировать у каждого слушателя общую базу для понимания частных манипулятивных приемов и способов.

**Время занятия** – 1,5-2 часа.

#### **План занятия:**

- 1. Приветствие.**
- 2. Упражнение «Разбор ситуаций».**

**Цель** – провести разбор ситуаций, в которых были возможны манипуляции.

*Ход проведения.* Вспомните примеры манипуляций, с которыми, возможно, вам пришлось столкнуться раньше. Удалось ли вам избежать участи жертвы манипулирования? Если да, то как? Если нет, то, что вы предполагаете предпринять сейчас?

*Обсуждение.* Длительного обсуждения не требуется, достаточно обмена впечатлениями.

Время: 10 минут.

### **3. Упражнение «Уверенный отказ».**

**Цель** – отработать навык уверенного отказа.

*Ход проведения.* Разбейтесь на пары. Вам нужно найти способ вынудить другого сделать то, что ему не по душе, а ему – найти способ отказать «нахалу». Примеры просьб:

1. Я слышал о вас как о человеке, который никогда никому не отказывает. Не могли бы вы одолжить 50 долларов? Мне скоро должны вернуть долг, и я сразу же вам отдам.

2. Неужели вы откажетесь принять участие в этом вечере? Мы ведь не всех приглашали. Но нам известно, что вы-то знаете толк в настоящем искусстве!

*Обсуждение.* Найденные приемы манипулирования и защиты от них обсудите в группе.

Время: 15 минут.

### **4. Ролевая игра «Колобок».**

**Цель** – научиться распознавать различные виды манипуляций.

Это ролевая игра, в которой участвуют 8 человек:

- Колобок (желательно, чтобы его играли двое – мужчина и женщина, так как их манипуляции могут различаться);

- Дедка, Бабка;

- Заяц;

- Волк и Волчица (введение пары необходимо, чтобы дать возможность продемонстрировать манипуляцию типа «клин»);

- Медведь.

Лиса в игру не вводится, так как ее манипуляции – «лесть» и «давление на жалость» сработали – Колобок был съеден.

*Ход проведения.* Ведущий исполняет роль сказочника.

«Издавна народный опыт передается в виде басен, пословиц, поговорок, легенд и сказок. Понять сказки народа – значит понять его психологию и то, что сейчас принято называть менталитет...»

Для демонстрации основных манипуляций в переговорах, мы возьмем одну из самых манипулятивных сказок – «Колобок».

Заметьте, главный герой не обладает никаким значимым ресурсом, кроме того, что он вкусный. Именно поэтому все и хотят его съесть: и дед с бабой, и заяц, и волк, и медведь, и лиса. Однако, колобок имеет еще и язык, поэтому находит для каждого из них какие-то слова, после которых его предпочитают отпустить.

Если посмотреть внимательно, то каждый из участников имеет некоторые ожидания в отношении колобка и обладает уникальным ресурсом силы, а именно:

Бабка и дед	Они собирали его по сусекам и амбарам, готовили, ожидали удовольствия посидеть и попить чайку. Они имеют право закрыть двери и окна и не выпустить колобка за пределы избы...
Заяц	Имеет быстрые ноги, поэтому от него просто так не убежишь...
Волк и волчица	Колобками они, конечно, не питаются, но в плане разнообразия, а также под день рождения волчицы... зубы и сила, а также сильные ноги явно на стороне волков
Медведь	Колобки с медом – любимая еда
Лиса	Ее сила – манипуляции, поэтому против этого ресурса колобку было не устоять

В сказке переговоры из текста выпущены. Мы постараемся восстановить диалоги участников. Для этого нам предстоит выбрать участников сказки, причем, для демонстрации особенностей парных манипуляций попросим волка выступить вместе с волчицей.

Лису выбирать не будем, потому что там манипуляции были прописаны, а именно:

«Что-то я глуховата стала, не сядешь мне на нос?» – манипуляция «Давление на жалость».

«Ах, какая красивая песенка, да как ты ее хорошо поешь, спой мне ее еще раз...» – манипуляция лести.

С лисой Колобку не повезло, однако, до нее он был достаточно успешен. Проиграем возможные ходы Колобка.

Работа строится так: ведущий выполняет роль оратора. Роль Колобка могут играть двое участников – мужчина и женщина – для демонстрации особенностей женских и мужских типов манипуляций.

Колобок проводит переговоры последовательно с каждым участником. Одно условие: если уговариваемый понимает, что, в принципе, прозвучал убедительный аргумент, упираться из принципа не стоит.»

*Обсуждение.* Лучше всего проводить анализ непосредственно в ходе игры. Ведущий обладает правом «стоп-сигнала», чтобы прервать игру и дать название той манипуляции, которая только что была использована. Среди них могут быть следующие:

Лесть: «Голубушка, как хороша».

Давление на жалость: «Сами мы не местные».

Системы альтернатив: «у вас два варианта: один неверный – второй мой».

Комментарий смыслов: «Это чтобы ты смог меня съесть...»

Время: 35 минут.

### **5. Упражнение «Мои чувства».**

**Цель** – вызвать у человека определенное чувство незаметно для него самого.

*Необходимые материалы* – заранее приготовленные карточки с написанными на них чувствами (например, чувство вины, гордости и т.д.).

*Ход проведения.* Участники садятся в круг, один выходит в центр, берет карточку и пытается у кого-нибудь из сидящих в кругу вызвать это чувство. пробует пока не получится, можно на разных людях. Как только это удастся, садится в круг, в центр выходит тот, у кого пытались вызвать чувство, и берет следующую карточку.

*Обсуждение.* Какие чувства проще вызвать, на какие манипуляции легче всего поддаться?

Время: 15 минут.

### **6. Подведение итогов тренинга. Рефлексия.**

## Тренинговое занятие №6

### ЧТО ТАКОЕ КОНФЛИКТ И КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КОНФЛИКТЕ

**Цель** – развить конфликтологическую компетентность личности супругов.

#### **Задачи:**

1. Развить представления о конфликте и способах поведения в конфликтных ситуациях.

2. Обучить способам анализа собственного опыта поведения в конфликтных ситуациях.

3. Развить умения и навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

**Время занятия** – 1,5-2 часа.

#### **Материалы и оборудование:**

1. Мебель: стулья по количеству участников;

2. Канцелярские принадлежности: ручки.

#### **План занятия:**

**1. Приветствие.**

**2. Упражнение «Назови эмоцию».**

**Цель** – настроить на эффективную работу, создание атмосферы доверия в группе.

*Ход проведения.* В течение 3-5 минут участники тренинга по очереди называют известные им эмоции. Кто замешкался, выбывает из игры. Побеждает тот, кто назовет эмоцию последним.

*Обсуждение.* Длительного обсуждения не требуется, достаточно обмена впечатлениями.

Время: 10 минут.

**3. Упражнение «Конфликт – это...».**

**Цель** – анализ рационального и эмоционального реагирования на конфликт.

*Ход проведения.* Участникам тренинга предлагается заполнить таблицу.

## Конфликт – это:

Мои понятия	Мои мысли	Мои чувства	Мои действия

*Обсуждение.* Участники зачитывают таблицы, обмениваются мнениями.

Время: 20 минут.

### **4. Упражнение «Карта конфликта».**

**Цель** – изучение потребностей и интересов сторон в ситуациях конфликта.

*Ход проведения.* Участники работают в парах. Им предлагается вспомнить 3 конфликтные ситуации, в которых они участвовали, и проанализировать каждую из них с помощью «Карты конфликта». На листе бумаги, в центре которого помещается предмет конфликта, каждому из участников дискуссии выделяется часть листа, где он записывает свои требования к оппоненту, свои интересы и опасения. Необходимо стремиться к тому, чтобы было перечислено не менее 5-6 пунктов: чем больше интересов, затронутых конфликтом, вы сможете выявить, тем больше предложений по урегулированию удастся сделать позже.

Карта составляется в 3 этапа:

*Этап первый.* Определение предмета конфликта.

Участники, работающие в парах, определяют предмет конфликта и обозначают его в центре листа бумаги.

*Этап второй.* Определение оппонентов, вовлеченных в конфликт.

Участники определяют всех участников конфликтной ситуации, которую они выбрали.

*Этап третий.* Определение подлинных интересов оппонентов.

Необходимо найти общую для конфликтующих сторон «точку опоры» – потребности и интересы, и найти те элементы «карты конфликта», которые важны для одной стороны, но уступка которых для другой стороны не

связана с большими жертвами. Далее необходимо найти основу для взаимного выигрыша всех сторон и предложить решения, включающие элементы выигрыша для всех.

*Обсуждение.* Далее следует групповое обсуждение, на котором участники делятся своими впечатлениями о том, удалось ли им построить «Карты конфликта» и найти конструктивные решения для выбранных ими конфликтных ситуаций, какие они испытывали затруднения при составлении «Карт конфликта».

Время: 20 минут.

### **5. Упражнение «Анализ конфликтных ситуаций».**

**Цель** – формирование навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

*Ход проведения.* Участники делятся на 3 группы. Каждая группа получает описание конфликтной ситуации и задание найти такое его решение, чтобы оно максимально учитывало интересы обеих сторон.  
Конфликтные ситуации.

1) В семье двое детей-школьников. Чтобы не опаздывать на первый урок, надо встать в 7 часов утра, в течение получаса умыться, позавтракать, собрать портфель и выйти из дому. У детей постоянно возникают конфликты, кому первым идти в ванную (никто не хочет вставать на 10 минут раньше, чтобы умыться до подъема второго ребенка).

2) Вы любите слушать громкую музыку, а ваш супруг (супруга) предпочитает тишину в доме, по этому поводу у вас часто возникают конфликты.

3) Каждый день к вечеру на кухне становится довольно грязно. Никто из членов семьи не хочет убрать мусор, так как каждый считает, что если он лично не сорил, то и убирать не обязан. По поводу чистоты на кухне постоянно возникают конфликты.

Через 10 минут группы представляют свои варианты решения конфликтных ситуаций.



Далее ведущий тренинга делает акцент на том, что самый конструктивный способ решения конфликтных ситуаций – сотрудничество. Для того чтобы конструктивно разрешать конфликты в различных областях взаимодействия людей, существуют определенные правила:

1. Выясните как можно точнее, в чем именно дело, какова причина разногласий.
2. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.
3. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.
4. Обязательно следуйте достигнутым договоренностям.
5. Обсудите, что вы предпримите, если дела пойдут не так, как вы хотели.

*Обсуждение.* Что было самым трудным в выполнении задания и почему?

Время: 30 минут.

#### 6. Упражнение «Активное слушание».

**Цель:** освоение приемов «активного слушания» и «Я-высказывания».

*Ход проведения.* Ведущий тренинга рассказывает участникам, что такое «активное слушание», и как освоение приемов «активного слушания» помогает предупреждать конфликты и конструктивно их решать.

Далее участникам тренинга предлагается заполнить таблицу по приведенному образцу.

Ситуацию и фраза	Предположительное чувство	Ответ в соответствии с правилами «активного слушания»
1. Ребенок родителям: «Вы обещали подарить мне на день рождения велосипед».	Обида, бессилие	«Тебе обидно, что Вова взял твой велосипед, не спросив твоего разрешения...».
2. Мама дочери: «Ты постоянно опаздываешь на занятия».		

3. Жена мужу: «Мне кажется, что ты уделяешь недостаточно времени моей маме».		
4. Жена мужу и детям: «Почему только я слежу за порядком в доме?».		
5. Муж жене: «Собирайся быстрее, мы опаздываем в театр».		
6. Муж жене: «Мне кажется, что отпуск нам лучше провести раздельно».		
7. Муж жене и детям: «Я не могу пойти с вами в парк в субботу, т.к. приглашен на день рождения школьного друга».		
8. Жена мужу: «Я не понимаю, почему только я хожу на родительские собрания в школу. Ведь это и твой сын тоже!».		
9. Жена мужу: «Ты слишком часто задерживаешься на работе».		
10. Мама сыну: «На твоём столе все время беспорядок».		

*Обсуждение.* Участники зачитывают таблицы, обмениваются мнениями.

Время: 20 минут.

### **7. Подведение итогов тренинга. Рефлексия.**

## **Тренинговое занятие №7**

### **СТРАТЕГИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СУПРУГОВ**

**Цель** – раскрыть стратегии взаимодействия и способы разрешения супружеских конфликтов.

#### **Задачи:**

1. Расширить представления о конфликте.
2. Проанализировать тактики поведения в конфликте.
3. Развить умения и навыки эффективного взаимодействия.

**Время занятия** – 1,5-2 часа.

**Материалы и оборудование:**

1. Мебель: стулья по количеству участников;
2. Канцелярские принадлежности: ручки, цветные карандаши и бумага.

**План занятия:**

**1. Приветствие.**

**2. Упражнение «Я сегодня вот такой».**

**Цель** – снятие эмоционального напряжения, настрой на работу.

*Ход проведения.* Предлагается участникам тренинга показать свое настроение как можно креативнее.

Время: 10 мин.

**3. Упражнение «Капуста-картошка».**

**Цель** – раскрыть способы выхода из конфликтной ситуации формировать коммуникативную культуру.

*Ход проведения.* Упражнение выполняется в паре. Первый участник должен доказать достоинства картошки, второй – достоинства капусты.

*Обсуждение:* Очевидно, что в конфликте оба оппонента считают себя совершенно правыми и каждый пытается довести до собеседника свою точку зрения, избирая при этом разные стратегии поведения. Какую стратегию используете вы сейчас узнаем.

Время: 10 мин.

**4. Упражнение «Эффективное взаимодействие».**

**Цель** – развить навыки эффективного взаимодействия

*Ход проведения.* Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь с записями, телефон и т. д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями.

*Обсуждение:*

- «Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?»...

Важно заметить, что отказывать корректно надо тоже уметь. Некоторые люди осознают, что не умеют отказывать другим и при этом часто попадают в неприятные ситуации. В силовом решении, борьбе – конфликт может привести к разрыву отношений. У людей, являющихся непосредственными участниками конфликта, и тех, кто за ним наблюдает и вовлекается в него, возникает масса негативных чувств: злоба, ненависть, гнев, физическое насилие, унижение. В этой борьбе люди часто не рассчитывают свои силы, переходят дозволенные границы. Никогда не следует унижать соперника!

Итак, в случаях урегулирования разногласий стороны должны приходить к общему решению через договор, нахождение общего решения, в этом способе разрешения конфликтов дружеские отношения сохраняются и переходят на более качественный уровень, люди уважают друг друга.

Время: 15 минут.

### **5. Упражнение «Конфликт или компромисс».**

**Цель** – обучить поиску путей сотрудничества, взаимодействию в конфликтной ситуации; формировать коммуникативной культуры.

*Ход проведения.* Участникам предлагается решить и обсудить конфликтные ситуации:

Ты хочешь сегодня погулять с друзьями, а супруг (а) настаивает поехать к его родителям. Между вами возник конфликт.
Ты любишь слушать громкую музыку, а супруг (а) предпочитает тишину... Между вами возник конфликт.
Ты хочешь провести отпуск на даче, а супруг (а) настаивает поехать на море. Между вами возник конфликт.

*Обсуждение* каждой ситуации по схеме:

1. Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?
2. Был ли их выбор разрешения конфликтной ситуации эффективным?

3. Как вы думаете, какая была выбрана стратегия поведения решения данной ситуации?

Время: 15 мин.

#### **6. Упражнение «Рисунок вдвоем».**

**Цель** – обучение супругов поиску путей сотрудничества, конструктивному взаимодействию в конфликтной ситуации.

*Ход проведения.* Упражнение выполняется в парах, каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя. Вам нужно вместе нарисовать рисунок на свободную тему.

*Обсуждение* готовых рисунков с помощью вопросов: «Кто что рисовал?», «Почему нарисовали именно это?», «Как вам рисовалось?» «Как бы вы назвали вашу картину», «Какие эмоции вызывает ваш рисунок?» и т. д.

- Все вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то «рвался в бой» и рисовал сам, игнорируя партнера; кто-то пытался прислушаться к тому, чего хочет партнер, кто-то равнодушно рисовал «по очереди», а кто-то вообще ничего не делал сам.

- Почему это так? В ситуации, когда интересы партнеров не совпадают или недостаточно ясны, могут возникнуть конфликты. Однако в конфликтных ситуациях можно себя вести совершенно по-разному.

- Какие стратегии вы выбирали в ходе выполнения данного упражнения?

Время: 35 мин.

#### **7. Подведение итогов тренинга. Рефлексия.**

### **ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №8**

#### **УМЕНИЕ СЛУШАТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ**

**Цель** – развитие эмпатии и способности к оказанию психологической поддержки.

#### **Задачи:**

1. Работа над групповым сплочением.

2. Осознание собственной ценности.
3. Обучение анализу жизненных ситуаций.
4. Обучение эмпатическому слушанию, развитие эмпатии.

**Время занятия** – 1,5-2 часа.

**Материалы и оборудование:**

1. Мебель: стулья по количеству участников;
2. Мяч, клубок.

**План занятия:**

1. **Приветствие.**
2. **Упражнение «Обмен впечатлениями».**

**Цель** – настрой на работу, снятие напряжения.

*Ход проведения.* Каждый из участников делится впечатлениями прошедшего дня, говорит о том, что произошло со времени последнего занятия.

Время: 10 минут.

3. **Упражнение «Не урони».**

**Цель** – настрой на работу, снятие напряжения, раскрепощение.

**Материалы и оборудование:** мяч.

*Ход проведения.* Упражнение игровое и проходит в кругу. Участники перекидывают друг другу мяч так, как будто это какой-то предмет. Например: хрустальная ваза, или колючий ёж, кусок льда и т.д. Задача ловящего – поймать мяч так, как он стал бы ловить названный предмет.

Время: 10 минут.

4. **Упражнение «Воспоминания детства».**

**Цель** – актуализация собственных детских переживаний.

*Ход проведения.* В ходе группового обсуждения вспомнить и рассказать о самой первой, самой любимой:

- игрушке;
- книге;
- песне;

- считалке;
- игре;
- можно привести яркое воспоминание из детства.

Время: 40 минут.

### **5. Упражнение «Нож в масло».**

**Цель** – получение нового сенсорного опыта, рефлексия чувственных переживаний.

*Ход проведения.* Это самостоятельное упражнение, в котором используется принцип выключения зрительного восприятия и необходимость быть внимательным к остальным своим ощущениям. Однако в этом случае новые ощущения заведомо должны прийти не из мира вещей, а из мира людей. Для этой игры необходим один доброволец. Он становится в начале или напротив достаточно длинного и не очень широкого прохода, который можно организовать из двух рядов стульев или как – то иначе. Середину этого прохода занимают стоящие в нем участники группы. Они образуют что-то вроде плотной пробки в этом проходе. Во всяком случае, ведущий, который становится в центр этой плотной группы, призывает всех сплотиться и предстать для добровольца «как монолит». Одновременно ведущий негромко инструктирует стоящих вокруг него: когда доброволец по команде ведущего пойдет на «группу», все должны в последний момент быстро и молча расступиться перед ним, сомкнувшись за ним опять. Добровольцу же ведущий громко говорит примерно следующее: «Посмотрите на группу. Вы видите перед собой плотный монолит из тел. Теперь закройте плотно глаза. Нацельтесь на мой голос. Нацелились? Теперь быстро и уверенно по моей команде идите на нас. Не думайте ни о чем, кроме своего желания сокрушить этот монолит, протаранить его. Ничего не бойтесь. Приготовьтесь. Внимание! Идите».

Самые первые попытки «идти на группу» могут быть не очень успешными: доброволец не знает, как быстро ему идти; группа еще не умеет быстро расходиться перед ним, чтобы он никого не задел. Но упражнение можно повторить, предложив добровольцу идти быстрее и увереннее. Да и

группа быстро обучится своему маневру. Необходимо только отметить, что на ведущем лежит ответственность за то, чтобы самый «ретивый» доброволец, пройдя группу, не врезался в стену. В конце прохода можно поставить страхующего участника или же командовать добровольцу «Стоп!».

Можно придать упражнению характер испытания. Для этого несколько добровольцев предварительно покидают комнату, и для каждого следующего прогона упражнение сохраняет свою новизну. Кстати, потом можно будет обсудить индивидуальные стили поведения добровольцев в этой новой для них ситуации.

Эффект упражнения связан с эффектом сенсорного синтеза: испытуемый настроился на привычное комплексное ощущение, которое он обычно переживает, когда врезается в толпу людей. Но в ожидаемом месте траектории движения он не получает этого ощущения. Для неподготовленного человека это что-то вроде сенсорного шока. Он останавливается в недоумении и медленно идет дальше. Вот про все это и должен рассказать испытуемый.

Вероятно, найдутся и те участники, которые, вызвавшись добровольцами и пойдя на группу, в последний момент замедлят ход, спасуют, поосторожничают. Их тем более стоит побудить рассказать, что они ощутили в этот момент.

*Обсуждение:* Что вы чувствовали? Расскажите о ваших ощущениях в начале пути, когда вы шли и в самом конце. Что вы ожидали?

Т. е., скорее всего, вы настроились на привычное ощущение, которое вы обычно переживаете, где врезаетесь в толпу людей.

Что вы испытали, когда почувствовали, что «стены» нет? (сенсорный шок). Можно обсудить стратегии каждого, особенности поведения в этом упражнении.

Время: 40 минут.

## **6. Упражнение «Эхо».**

**Цель** – показать участникам возможности техники эмпатического слушания.



*Ход проведения.* Упражнение выполняется в парах. Первый участник пары искренне произносит какую-то эмоционально окрашенную фразу. Второй участник последовательно выполняет два задания: сначала повторяет своими словами содержание того, что он услышал (отражение содержания), а затем пытается определить то чувство, которое, по его мнению, испытывает партнер (отражение чувств). Партнер оценивает точность отражения.

*Обсуждение:* Группа обсуждает упражнение по схеме:

- приобрели ли его участники новый для себя опыт?
- какие чувства испытали?
- какие были трудности во время выполнения упражнения?

Время: 35 минут.

### **7. Упражнение «А ну-ка повтори».**

**Цель** – снятие напряжения, раскрепощение, рефлексия.

*Ход проведения.* Ведущий производит какие-либо движения, а озвучивает другие, необходимо повторить те, которые называются, а не демонстрируются.

Время: 10 минут.

### **8. Упражнение «Клубок».**

**Цель** – способствовать групповому сплочению, зафиксировать его основные достижения, настроиться на позитив.

*Ход проведения.* Каждый участник, по очереди передавая клубок и одновременно разматывая его, говорит о своих чувствах, о том, что ему понравилось, запомнилось, было для него неожиданным, ведущий выступает последним, резюмирует, подытоживает день, настраивает на позитивное мышление.

**Материалы и оборудование:** клубок или мяч.

Время: 10 минут.

### **9. Подведение итогов тренинга. Рефлексия.**

## **ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №9**

### **РОДИТЕЛЬСКАЯ РОЛЬ**

**Цель** – анализ своей родительской позиции.

**Задачи:**

1. Работа над групповым сплочением.
2. Отработка навыков самопрезентации.
3. Предоставление возможности получить обратную связь от группы о видении участника в роли родителя.
4. Развитие умения анализировать и находить выход в различных житейских ситуациях.

**Время занятия** – 1,5-2 часа.

**План занятия:**

- 1. Приветствие.**
- 2. Упражнение «Обмен впечатлениями».**

**Цель** – настрой на работу, снятие напряжения.

*Ход проведения.* Участники делятся впечатлениями прошедшего дня, говорят о том, что для них изменилось, произошло со времени последнего занятия.

Время: 40 минут.

- 3. Упражнение «Попутчик».**

**Цель** – раскрепощение участников группы, сближение, установление контакта.

*Ход проведения.* Участники тренинга свободно движутся по аудитории, и каждый произносит название той страны, в которую хотел бы поехать. Когда один слышит, что кто-то ещё произносит то же самое, то берёт его за руку: «Нашёл попутчика». Перед началом игры ставится задача: найти себе попутчика.

*Обсуждение:* Группа обсуждает упражнение по схеме:

- приобрели ли его участники новый для себя опыт?
- какие чувства испытали?

- какие были трудности во время выполнения упражнения?
- какие ощущения себя в роли случайного попутчика?
- что чувствуете в роли того, кто ищет попутчика?

Время: 10 минут.

#### **4. Упражнение «Анализ житейских ситуаций».**

**Цель** – помочь участникам взглянуть на взаимодействие с другими людьми со стороны, научиться понимать переживания свои и других людей и находить различные способы взаимодействия с ними, с целью гармонизации своих чувств и взаимоотношений.

*Ход проведения.* Участники группы предлагают ситуации взаимодействия с другими, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни. Группа анализирует переживания всех участников ситуации, мотивы их поведения и реконструируют, используя различные способы поведения родителя. Подведение итогов.

Время: 25 минут.

#### **5. Упражнение «Скульптура».**

**Цель** – упражнение направлено на осознание себя и моделирование значимых для себя качеств. Состоит из двух частей.

*Ход проведения.* Работа происходит в парах. Сначала каждый для себя должен сформулировать три качества, три чувства, которые он считает наиболее значимыми. Затем без помощи слов партнёры создают скульптуры, по очереди осуществляя свой замысел. При этом автор идеи одновременно является Скульптором и Моделью. Скульптор безмолвно помогает Модели принять такое положение тела, которое требуется по замыслу, и если нужно встать рядом, довершая скульптуру. Из созданной скульптуры должно быть понятно, что Модель хочет передать. Зрители (остальные участники тренинга) должны постоять перед «скульптурой» полторы-две минуты, чтобы обозначились мышечные зажимы и неудобства позы.

Далее партнёры меняются ролями: Скульптор становится Моделью, и наоборот.

*Обсуждение:* каждый рассказывает, что он задумал, что хотел бы передать. Сразу же получает обратную связь от партнера и группы: было ли ему удобно стоять в этой позе; понял ли он идею создателя; в чем испытывал дискомфорт.

Время: 30 минут.

## **6. Подведение итогов тренинга. Рефлексия.**

### **ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №10**

#### **Я-РОДИТЕЛЬ**

**Цель** – анализ своей родительской позиции, примерка родительской роли.

#### **Задачи:**

1. Работа над групповым сплочением.
2. Отработка навыков самопрезентации.
3. Предоставление возможности получить обратную связь от группы о видении участника в роли родителя.
4. Возможность взглянуть на особенности своей родительской позиции и ожиданий по отношению к ребёнку с помощью «скульптуры».
5. Развитие умения анализировать и находить выход в различных житейских ситуациях.

**Время занятия** – 1,5-2 часа.

#### **План занятия:**

- 1. Приветствие.**
- 2. Упражнение «Обмен впечатлениями».**

**Цель** – настрой на работу, снятие напряжения.

*Ход проведения.* Участники делятся впечатлениями прошедшего дня, говорят о том, что для них изменилось, произошло со времени последнего занятия.

Время: 5 минут.

### **3. Упражнение «Мое родительское «Я».**

**Цель** – осознание состояния «Я»-родитель (Э. Берн).

*Ход проведения.* Ведущий должен пояснить, что родительское «Я»-состояние, перенятое в детстве от родителей или тех, кто их замещал. Родитель несет в благоприятную себе преимущественно приказы, запреты и правила. В жизненных ситуациях родительское «Я» включается почти автоматически. Существует две стороны родительского «Я»:

- контролирующая, авторитарная;
- помогающая, ласковая.

Физические признаки контролирующей стороны родительского «Я»: нахмуренный лоб, качание головой, указательный жест, руки на бедрах, щелкание языком. Физические признаки помогающего родителя: ласковый взгляд, поглаживание, поддерживающие жесты.

Будущие родители должны представить свое родительское «Я» в виде круга, поделенного на две части таким образом, чтобы одна из частей отражала контролирующую сторону «Я», а другая – помогающую сторону. Вопрос соотношения частей должен решить сам родитель.

*Обсуждение:* Группа обсуждает упражнение по схеме:

- приобрели ли его участники новый для себя опыт?
- какие чувства испытали?
- какие были трудности во время выполнения упражнения?
- каковы чувства и мысли в разных состояниях родительского «Я»: контролирующая, авторитарная; помогающая, ласковая.

Время: 15 минут.

### **4. Упражнение «Нарцисс».**

**Цель** – дать почувствовать участникам группы, что они являются ценностью для себя.

*Ход проведения.* Участники вслушиваются и вчувствуются в зачитываемый ведущим медитативный текст: «Я – это Я. Такого как Я никогда не было и не будет. Есть люди, чем-то похожие на меня, но в точности такого,

как Я – нет. Мне принадлежит мое тело. Мне принадлежит мой голос: тихий или громкий, нежный или резкий. Мне принадлежат мои губы и все матери слова, которые они произносят: добрые или злые. Мне принадлежат мои глаза и все образы, которые они видят. Это все принадлежит мне. Это есть. Это достаточное основание для того, чтобы принимать себя таким, какой я есть, и любить себя. Конечно, во мне есть нечто, что вызывает мое недоумение.

Но я не боюсь заглянуть в себя, смогу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению целей. Я могу видеть, слышать, думать, действовать. Во мне есть все, чтобы жить.

Это замечательно, что именно я являюсь родителем. Я могу дарить новую жизнь, и Я могу помочь стать моему ребенку замечательным человеком. Я создаю гармонию вокруг себя. Я – это Я. Я – это прекрасно».

Упражнение лучше выполнять с закрытыми глазами, под музыкальное сопровождение.

*Обсуждение:* Группа обсуждает упражнение по схеме:

- приобрели ли его участники новый для себя опыт?
- какие чувства испытали?
- какие были трудности во время выполнения упражнения?

Время: 30 минут.

## **5. Упражнение «Мир родителя».**

**Цель** выделить проблемы, связанные с родительством, узнать мнение других относительно этих проблем.

*Ход проведения.* В зависимости от количества участников они объединяются в группы по 4-6 человек (нельзя, чтобы в одной микрогруппе присутствовали члены одной тренинговой диады). Каждой группе дается задание выделить проблемные сферы и родительские опасения, а также сформулировать ориентировочные пути их устранения. Полученные результаты в дальнейшем обсуждаются в группе.

Каждая микрогруппа ведет разработку проблемных ситуаций по одному из направлений конструкта:

- родитель и значимое окружение;
- супруги;
- родители и ребенок;
- семья и профессиональная среда;
- родительство и самореализация.

*Обсуждение:* Группа обсуждает упражнение по схеме:

- приобрели ли его участники новый для себя опыт?
- какие чувства испытали?
- какие были трудности во время выполнения упражнения?
- каковы чувства и мысли в работе с разными конструктами.

Время: 30 минут.

### **6. Упражнение «Домашняя утварь».**

**Цель** – получение обратной связи от участников тренинга, актуализация образа «Я», групповое сплочение.

*Ход проведения.* Сейчас вы из самих себя будете строить идеальное жилище для семьи. Каждый из вас станет какой-то частью этого помещения. Пусть каждый выберет себе роль сам, решив, что же требуется для уюта и комфорта в доме.

*Обсуждение:* группа анализирует процесс «обустройства» дома, обсуждает соответствие избранной роли и внутренней сущности «Я».

Время: 30 минут.

### **7. Упражнение «Три плана».**

**Цель:** научиться акцентировать внимание на своих чувствах, отделять их от внешнего мира и своих мыслей.

*Ход проведения.* Упражнение выполняется в супружеских парах. Участники садятся напротив друг друга и закрывают глаза на 1 мин. Задача участников тренинга – как можно полнее почувствовать внешние воздействия: слуховые, зрительные, обонятельные, тактильные. Затем партнеры рассказывают друг другу о своем опыте, начиная со слов: «Во внешнем плане (мире) я ощущал ...».

Затем партнеры снова закрывают глаза и в течение минуты обращают внимание только на ощущения, которые идут от своего тела, стараясь прочувствовать мышечные зажимы, болевые ощущения, напряжение и т. д. Через минуту они рассказывают об этом друг другу, начиная словами: «Во внутреннем плане я ощущал ...».

После этого они рассказывают о тех мыслях, которые сопровождали ощущения, начиная со слов: «В это время я думал о ...».

*Обсуждение* по схеме:

- что было легче формулировать: чувства или мысли;
- было ли формулирование ощущений во внешнем и внутреннем плане высказыванием чувств или это было высказыванием мыслей.

Время: 20 минут.

## **8. Подведение итогов тренинга. Рефлексия.**

### **Рекомендуемая литература:**

1. Васильев Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с.
2. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. – СПб.: Питер, 2009. – 384 с.
3. Гришина Н. В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2002. – 464 с.
4. Москвина Н.Б. Восхождение к конфликтологической компетентности: М.: АПК и ПРО, 2001. – 89 с.
5. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. – М., 2002. – 48 с.
6. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2021. – 136 с.
7. Хасан Б. И. Конструктивная психология конфликта. – СПб.: Питер, 2003. – 250 с.
8. Шнейдер Л.Б. Семейная психология. – М.: Юрайт, 2021. – 503 с.



## **2. ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ТЕМАТИЧЕСКИХ ВСТРЕЧ С МОЛОДЫМИ СЕМЬЯМИ И МОЛОДЫМИ ЛЮДЬМИ, ПЛАНИРУЮЩИМИ ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬ БРАК, НАПРАВЛЕННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКУ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ**

*Счастлив тот, кто счастлив у себя дома.*

*Л.Н. Толстой*

### **Тематическая встреча №1 ЛЮБОВЬ, СЕМЬЯ И БРАК В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

*Ключевые понятия:* семья, брак, прокреативная этика, формы взаимоотношений, любовь, виды любви, стадии любви.

#### ***План тематической встречи:***

1. «Семья» и «брак»: соотношение понятий. Современные формы взаимоотношений.
2. Любовь как мотив вступления в брак.
3. Современные тенденции развития семьи.

#### **1. «Семья» и «брак»: соотношение понятий.**

##### **Современные формы взаимоотношений**

Особенности современной семьи кардинальным образом отличаются от классической традиционной семьи. Проблема семьи в современном мире отражает трансформацию самого понятия, изменения роли семьи, отношения молодежи к супружеству и браку.

Семья, являясь важной ценностью для общества и отдельного человека, представляет собой первичную группу социализации. В семье рождается и растет человек, усваивая социальные нормы, психологические роли,

отношения, ценности и смыслы, мораль и нравственность. Именно в семье происходит становление личности.

Понятие «семья» классически определяется, как малая социальная группа, члены которой связаны супружеским союзом, родительством и родством, общностью быта, общим бюджетом и взаимной моральной ответственностью. Супружеские отношения первичны по происхождению, они создают основу функционирования и развития семьи.

Характеристики семьи подразделяются на объективные, субъективные и интегральную.

*Объективные характеристики функционирования семьи:*

- особенности эмоциональных связей в семье. Любовь как основа построения семьи и супружеских отношений;
- мотивация брака;
- главенство и ролевая структура семьи;
- особенности коммуникации в семье;
- способность семьи к разрешению проблемных ситуаций.

*Субъективные характеристики:*

- удовлетворенность браком;
- семейное самосознание, наличие «семейных мифов» и их содержание.

*Интегральная характеристика:*

- сплоченность семьи.

При изучении особенностей межличностных отношений в семье, используют специфические определения семьи:

- *Реальная семья* – конкретная семья как социальная группа, объект исследования.

- *Идеальная семья* – нормативная модель семьи, которая принимается обществом, отражена в коллективных представлениях и культуре общества, в первую очередь, религиозной.

- *Типичная семья* – наиболее распространенный в данном обществе вариант модели семьи.
- *Элементарная семья* – семья, состоящая из трех членов: муж, жена и ребенок.
- *Нормальная семья* – семья, способствующая удовлетворению потребностей ее членов, имеющая стабильные эмоциональные отношения и четкое распределение ролей.
- *Анормальная семья* – имеющая отклонения в удовлетворении потребностей членов семьи, нарушения в эмоциональных отношениях и в распределении ролей.

Однако в настоящее время фундаментальные устои традиционной семьи утрачивают свою значимость. 15-20 лет назад признаки «нормальной семьи» выглядели следующим образом (Дружинин В.Н.):

- функцию доминирования и ответственности несет муж;
- существует психологическая эмоциональная близость между супругами;
- присутствует ориентированность на рождение и воспитание детей;
- супруги исключают развод из способов решения проблем.

Современная семья как один из социальных институтов имеет определенные тенденции развития. Все чаще наблюдается уход от традиционных требований к семье, таких, как брачность, сексуальность, прокреация (рождение, появление на свет). Более того, в настоящее время само существование и развитие семьи все чаще отражает понятие «прокреативная этика», суть которой состоит в том, что *в брак вступать предпочтительно, но необязательно; иметь детей желательно, но отсутствие их не аномалия; сексуальная жизнь вне брака не смертный грех.*

Современные реалии свидетельствуют о том, что современные женщины не обязательно связывают материнство и семью, не считают его

исключительным атрибутом семейной жизни. Согласно результатам современных исследований, около трети семейных пар считают рождение ребенка препятствием счастливой семейной жизни, при этом данный факт в большей степени отмечается женщинами, а не мужчинами!

Таким образом, главной особенностью современной семьи является переориентация с зависимости от общественных нравов и обычаев на *романтизацию семейных отношений*, в которых особая роль отводится любви, взаимоподдержке, взаимопониманию, интимным отношениям. При этом многие не хотят официально оформлять брак и не спешат заводить детей. Согласно статистическим данным, 22 % россиян в возрасте 18-44 лет не хотят обзаводиться детьми (для сравнения: в 2015 г их было 5 %).

Однако семья и брак продолжают оставаться общественными формами регулирования отношений между людьми. Данные понятия не являются тождественными. В переводе со старославянского языка «бракъ» – это «женитьба», с древнерусского – «бракъ» – это и «свадьба», «пир» и «супружество».

*Брак (брачный союз)* – это регулируемый обществом, регистрируемый в соответствующих государственных органах союз между людьми, достигшими брачного возраста, порождающий их права и обязанности по отношению друг к другу. Однако семья – это более сложная система межличностных отношений, определяющая личностное взаимодействие мужа, жены, детей, родственников и т.д., основывающаяся на нравственных принципах и ценностях. Ядром этой системы могут выступать брачные отношения, иначе говоря, заключение брака в большинстве случаев приводит к созданию семьи.

Важно указать, что за последнее десятилетие значительно усилилась тенденция незарегистрированного брачного союза (сожительство), который ошибочно называют **«гражданский брак»**.

Более того, в обиход начинают входить такие современные формы взаимоотношений, как:

- «*брак выходного дня*» (living apart together), когда партнеры проживают отдельно, но главные события – вместе;
- «*полиамория*» (этичная немоногамия) – наличие нескольких партнеров и интимных взаимоотношений при обязательном согласии всех сторон, независимо от пола;
- *гомосексуальные отношения* – отношения с представителями своего пола.

К такой ситуации во многом привела современная культурная тенденция «независимости» и агрессивного настроя к любой контролирующей системе. Это отразилось в появлении ценности сексуальной свободы, свободы разводиться и создавать новый брак, иными словами, нет ничего устоявшегося, любое решение можно вернуть вспять (Витакер К.).

Тем не менее, согласно данным ВЦИОМ (июль, 2021), 71% россиян предпочитают официальную регистрацию отношений, при этом каждый 10 опрошенный предпочитает гражданский брак.

Таким образом, несмотря на значительные изменения отношения в обществе к семье и браку (как социальному институту), семья продолжает играть важнейшую роль в жизни людей, а супружеские отношения создают основу функционирования и развития семьи. Молодые люди все чаще рассматривают современную семью не как «социальный институт», а, прежде всего, связывают ее с любовью, партнерством, совместным бытием.

## **2. Любовь как мотив вступления в брак**

Любовь является фундаментом построения полноценных межличностных (супружеских, родственных, детско-родительских) отношений в семье. Любовь как чувство самоотверженной сердечной привязанности связана с самоотдачей, самопожертвованием, заботой об объекте любви

*Любовь* человека представляет собой высшую форму человеческой близости, обеспечивающую оптимальные психологические условия для личностного развития и самореализации каждого из партнеров.

Важнейшим условием истинной любви является сохранение целостной индивидуальности партнеров и продуктивная личностная направленность. Э. Фромм считал *любовь ядром человеческого существования*.

Выделяют различные *виды любви*:

- *эротическую* – любовь между мужчиной и женщиной;
- *братскую*, выступающую как идеал отношений между людьми, основанных на уважении, равноправии и сотрудничестве;
- *материнскую*, пронизанную заботой и ответственностью; это любовь безусловная, где преобладает стремление отдать;
- *любовь к себе* как действенное утверждение бытия и продуктивности своего существования; ее отсутствие не позволяет человеку строить отношения любви с другими людьми, поскольку не способный любить себя не может дать любви и другому;
- *любовь к Богу*, воплощающую в себе утверждение жизни во всех формах ее проявления.

Любовь формируется прижизненно, и то, какой она будет, определяется свободным выбором каждого:

- *любовь как обладание* (любовь выступает своеобразным денежным эквивалентом обмена услугами и товарами («я тебя люблю, а ты мне за это...»)), становится предметом купли и продажи; особый акцент – поиск брачного партнёра: «получить больше, отдать меньше»);
- *любовь как бытие* (творческая, активная любовь, обеспечивающая условия для личностного роста обоих партнеров, зрелая, гармоничная форма любви).

Любовь как сакральное чувство между двумя людьми нуждается в постоянном развитии. Развитие любви как особого типа отношений проходит ряд стадий:

1. *Стадию привязанности* как симбиотической связи субъекта и объекта (отсутствуют собственно межличностные отношения, два существа слиты в неразрывном единстве, границы личности не определены).

2. *Стадию дифференциации* (установления межличностных отношений на основе усвоения культурных норм, правил и ценностей, эмоциональные связи строятся на основе глобального отождествления).

3. *Стадию автономизации и индивидуализации* (достижение эмоциональной автономности, осознанное и произвольное построение межличностных отношений, подлинная близость и интимность).

Важнейшим условием истинной любви является сохранение целостной индивидуальности партнеров и продуктивная личностная направленность.

Психологическое благополучие семейных отношений строится на следующих компонентах любви:

- *Забота о партнере* (проявление способности отдавать, проявление истинной сути бытийной любви).
- *Ответственность* (свобода выбора принятия заботы о партнере, готовность к самоотдаче и утверждения себя (Я) в другом (Мы)).
- *Уважение партнера* (признание его права на выбор собственного жизненного пути и своей судьбы).
- *Знание* (построение отношений любви с учетом потребностей, интересов и стремлений каждого из партнеров).

Таким образом, любовь – не только прекрасное, вдохновляющее человека чувство, но и основа создания семьи. Именно любовь – главный мотив вступления в брак у современных молодых людей (82 % россиян).

### 3. Современные тенденции развития семьи

Современный мир постепенно ориентируется на многообразие форм семейных отношений, главное место в которых может отводиться *романтизму или рационализму, потребности в любви или взаимовыгоде.*

Семья как система реализует определенные функции, отражающие специфику ее культурно-исторического развития и своеобразие этапов ее жизненного цикла:

1. *Репродуктивная* функция – основная функция, связанная с воспроизводством населения, продолжением рода и удовлетворением потребности в детях.

2. *Воспитательная* функция – удовлетворяет индивидуальные потребности в отцовстве и материнстве; направлена на формирование личности ребенка, путем систематического воздействия на него всех членов семьи.

3. *Хозяйственно-бытовая* функция – ориентирована на удовлетворение материальных потребностей членов семьи (в пище, крове и т. д.), способствует сохранению здоровья, и восстановлению затраченных в труде физических сил членов семьи.

4. *Экономическая* функция – направлена на получение материальных средств одними членами семьи для других, в рамках данной функции происходит обеспечение экономической поддержке несовершеннолетних и нетрудоспособных членов семьи.

5. *Эмоциональная* функция – связана с удовлетворением членами семьи потребностей в симпатии, уважении, признании, эмоциональной поддержке, психологической защите.

6. *Функция культурного общения* – позволяет удовлетворять потребности в совместном проведении досуга, взаимном общении. При реализации данной функции происходит культурное развитие членов семьи.

7. *Функция первичного социального контроля* – обеспечивает моральную регламентацию поведения членов семьи в различных сферах жизнедеятельности; выполнение социальных норм членами семьи;



регламентирует ответственность и обязательства в отношениях между супругами, родителями и детьми, представителями старшего и среднего поколения.

8. *Социально-статусная* функция – предоставляет определенный социальный статус членам семьи, осуществляет воспроизводство социальной структуры общества.

9. *Сексуально-эротическая* функция – направлена на удовлетворение сексуально-эротических потребностей членов семьи.

Функции семьи не соположены и не равнозначны, они образуют иерархическую структуру. Иерархия функций определяется историей семьи как социально-культурного института и историей конкретной семьи. Развитие семьи приводит и к изменению функций семьи: одни утрачиваются, другие появляются в соответствии с новыми социальными условиями. Появление во внутрисемейных отношениях проблем, затрудняющих или препятствующих выполнению семьей каких-либо функций, приводит к нарушению функций семьи. Дисфункциональные семьи оказываются не в состоянии удовлетворить потребности членов семьи, в первую очередь супругов.

Государство продолжает транслировать ценности традиционной семьи (моногамной, гетеросексуальной, многодетной и т.д.), однако современным молодым людям семья нужна не столько для стабильности (прежде всего, экономической, и повышения социального статуса), но главное – для эмоциональной поддержки, психологической защиты, возможности реализовать свой личностный потенциал в семейных отношениях. Данный факт порождает новую важнейшую функцию семьи – *персоналитарную*, направленную на создание условий для *творческого развития и самовыражения каждого члена семьи*. Именно эта функция семьи должна стать приоритетной в развивающемся обществе (Мясникова Е.С.).

Итак, *современные тенденции* в развитии семьи можно охарактеризовать следующим образом:

- переход от расширенных семей традиционного типа к нуклеарным семьям;
- снижение рождаемости (переход от многодетной к малодетной семье) и «сознательная бездетность»;
- более поздний возраст вступления в брак (в России примерно 30 лет, в Европе и Америке – 35-40 лет, восточные страны, где семейные традиции сильны и табуированы – 18-20 лет);
- демократизация отношений в семье, прежде всего в супружеских отношениях, переход от жесткой фиксации ролей к взаимозаменяемости супругов, партнерству, помощи и взаимной поддержке;
- современные технологии упрощают знакомство (например, интернет-ресурсы), это упрощает поиск партнера, и, как следствие, снижаются энергозатраты, следовательно, каждое новое знакомство рассматривается как один из возможных вариантов, и если этот вариант не подойдет, всегда можно найти новый;
- психологический инфантилизм – предполагает неготовность современных молодых людей брать и нести
- ответственность за межличностные отношения.

Таким образом, обобщая особенности развития современной семьи, важно отметить возрастающую популярность отношения к браку не как к единственно возможному выбору всей жизни, а как к одному из возможных сценариев, проектов, которые всегда можно закрыть. Тем не менее, согласно данным современных исследований семьи и брака, в нашей стране большинство россиян (82%) предпочитают (рано или поздно, лучше, конечно, позднее) создать семью, близкую по своей структуре к традиционной форме.

### **Список литературы:**

1. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей. Подход, основанный на личном опыте. – СПб.: Питер, 2019. – 224 с.
2. Дружинин В.Н. Психология семьи / В.Н. Дружинин. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 208 с.
3. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. – М.: Гардарики, 2005. – 320 с.
4. Мясникова И. С. Современная семья – зеркало противоречий и проблем общества / И. С. Мясникова, Е. Д. Шатохина // Молодой ученый. – 2017. – № 3 (137). – С. 458-460. – URL: <https://moluch.ru/archive/137/38428/>
5. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / под ред. Силяевой. – М.: Академия, 2004. – 192 с.
6. Фромм Э. Искусство любить. М.: АСТ, 2021. – 150 с.
7. Целуйко В. М. Психология современной семьи. – М.: Владос, 2012. – 286 с.

### **Тематическая встреча № 2**

#### **СЦЕНАРИИ, ЗАКОНЫ И МИФЫ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ**

*Ключевые понятия:* семейный сценарий, семейные мифы, законы семейной жизни, семья.

#### ***План тематической встречи:***

1. Законы функционирования семьи.
2. Сценарий семейной жизни.
3. Семейные мифы.

## **1. Законы функционирования семьи**

### *1. Закон личного пространства.*

У каждого из нас дома есть свое место, где он занимается любимым делом, отдыхает, восстанавливается и набирается сил. У наших бабушек было любимое кресло, в котором только она вяжет, стул за обеденным столом, только ее, на который ни один член семьи уже не имел право садиться. Это место хранит энергетику хозяина и помогает ему, как в любимой сказке о трех медведях.

Сегодня, в зависимости от благосостояния мы имеем личный кабинет или свою комнату или угол на общем диване и это, здорово, для тех, у кого это есть. Итак, у каждого из членов семьи должно быть место, в котором он восстанавливается и отдыхает. И это личное пространство каждого, и оно необходимо, как воздух.

Но что мы имеем сегодня? В настоящее время я вижу привилегированное положение у детей. Обычно мы, родители, стремимся дать им большое пространство в виде комнаты, стола, кровати и т.п., приучая их, именно к личному пространству. Некоторые это делают, не задумываясь, смотря на друзей и знакомых, некоторые осознанно, но допуская некоторые ошибки.

Крайне важно понять еще одну функцию данного места – это защита, защита психическая, чтобы дать возможность уединения, одиночества, места, где можно обдумать сложный вопрос. Видя человека в данном месте, все члены семьи понимают, что он занят, что дергать его, отвлекая от мыслей каждую минуту, нельзя, т.к. это дорого обойдется семье, в виде раздражения, в виде срывов или его болезней, а далее и дискомфорта семьи. И именно к этому приучает мама своих маленьких детей, показывая, что есть мамина комната, только мамина, и трогать в ней ничего нельзя, причем папа в этом полностью помогает, именно в те моменты, когда мама не смотрит.

Конечно, Вы спросите, а где взять столько времени, чтобы и отношения остались теплыми и каждый мог побыть у себя. А для этого есть закон личного времени.

## *2. Закон личного времени.*

Мы только что разобрались, насколько важно иметь личное пространство. А вот личное время, пусть это всего один час в неделю, но это то время, которое каждый член семьи должен посвящать только себе. И остальные члены семьи должны его придерживаться и планировать свое время, согласно распределенному и озвученному всем личному времени домочадца.

Это время обычно посвящают или отдыху или развитию или спорту или хобби, себе и только себе.

Да, в молодой семье, очень много обязанностей, поэтому и надо беречь друг друга. Пока не появились в семье дети, супруги много времени стараются проводить вместе, и именно в этот момент необходимо создать то, что позволит каждому оставаться собой, не раздражаться на вторую половину из-за того, что она не успела сделать маникюр или он не смог завезти другу новый комикс. А стараться проговорить то, время, которое вы желаете посвятить себе и дать время другому супругу.

Однако сразу возникает вопрос: это действует для одинокого человека или пар без детей, а как быть парам с малыши детьми, ребенок не поймет, так думаем все мы, кто воспитал хотя бы одного ребенка.

На самом деле, обычно это говорят люди, которые даже не пробовали выделить себе время для развития или которые постоянно тратят время других людей, замещая этим решение своих проблем. Объясни, покажи, не понял, объясни еще раз... эта картинка о вашей семье, о ваших близких, детях? Для тех пар, которые хотят жить счастливо, я рекомендую выделить время для каждого: даже кормящую маму необходимо отпускать на пару часов в субботу или воскресенье в бассейн, или тренажерный зал, или в парикмахерскую, или просто посидеть в одиночестве, или с подругами в кафе. Это поможет молодой маме не войти в депрессию, обязательную для кормящих женщин или молодых мам, находящихся в компании ребенка длительное время. Или вместе с супругом посетить любимые для двоих

места, когда их настигло великое чувство. Также важно понимать, что это относится и к тому, кто все время находится на людях.

Для сохранения семьи просто необходимо отпускать молодого отца по средам (четвергам, пятницам, понедельникам и т.п.) на футбольную площадку на пару часов или дать посмотреть любимую передачу в четверг в 23 часа и т.п.

Главное, что хочется отметить, что у каждого из супругов должно быть это время, а второй должен знать о нем, его начало и продолжительность. Если же у одного это время есть, а у другого нет, то это формирует зачатки умирания любви и взаимопонимания в семье. А главное, дети, они впитывают в себя уважение друг к другу, позитивную коммуникацию и то, что главнее всего – способность говорить о своих потребностях, не умалчивая о них, и не думая, что второй супруг сам как-то догадается о мыслях в своей голове.

### *3. Закон времени X.*

Время X – это время так называемого разбора полетов. Что это такое? Зачем нам это нужно? Для чего это необходимо? А это дает возможность не дать развалиться отношениям вдруг, когда невозможно понять, как такая идеальная пара могла распасться? Объясню на примере: пожилая любящая пара, празднует 50-летие своего брака. Завтрак. Жена говорит с некоторым надрывом, любимый, я столько лет подавала тебе верхушку булочки, намазанной твоим любимым джемом, можно я сегодня сама ее съем, я об этом мечтала 50 лет и УЖЕ имею на это право. На что муж отвечает – я счастлив поделиться с тобой, любимая, я всегда думал, что ты, как и я любишь верхушки, поэтому я тебе никогда не противился, так как люблю тебя очень сильно с того момента, как тебя увидел.

И что мы услышали? Люди уступали друг другу 50 лет, хотя в этом не было необходимости, и этот момент, если бы они обсудили, я думаю, посмеявшись, превратили бы в удовольствие ежедневный завтрак для каждого. Но обычно, уступая долгое время и не обсуждая вопроса, я начинаю

раздражаться и думать, что в этом раздражении виновата вторая половина, а отнюдь не я. Поэтому так важно выделять время для обсуждения претензий, пока они не выросли в разрыв.

Как мы увидели, каждый имеет свое чувствование и свое понимание даже такого обыденного момента, как завтрак. В тоже время обсуждение острых моментов позволяет понять – это именно ваша вторая половина или нет, вы подчиняетесь, любя и не накапливая обид или в очередной раз прощаете. Учитывает ли супруг или супругу ваши интересы или только свои. И только вам решать, как поступать далее. Именно этот закон позволяет нам пользоваться взрослой позицией, а не перекладывать все проблемные вопросы на вторую половину, т.к. в один прекрасный момент вы почувствуете, что вы выброшены из семьи, вас обслуживают и только. Где именно та теплота, которую вы искали и главное нашли, в данном любимом человеке, ставшим вашей половиной.

Зачем нужен данный закон, спросите Вы? Ведь многие о нем даже и не слышали. А для того, чтобы негативные эмоции не переросли в обиды и не накапливались у супругов, а также для того, чтобы предотвратить будущие революции.

У какой-то семьи – все проблемы выясняются тут же, из-за вспыльчивости одного или обоих супругов, а у другой, что происходит чаще, в силу долготерпения русского народа – это просто замалчивается, что ведет к накоплению отрицательных эмоций из-за непонимания причин, сделанного или сказанного. А потом вдруг благополучная пара разбегается без видимых причин, из-за пустяка, который и становится поводом. Простой пример, среда в 21 час, мы уходим на прогулку, где в спокойной, а может и не очень, форме объясняем друг с другом, обсуждая то, что нас обидело или задело в течение недели. Или уходим в комнату, когда уложили ребенка и разбираем то, что нам очень не понравилось или задело. А вот как это сделать, не задев личность любимой половины, это уже правила коммуникации, без которых трудно прожить в нашем современном и населенном мире.

Безусловно, семейная жизнь невозможна без конфликтов. Ведь совершенно одинаковых людей нет: все мы абсолютно по-разному воспитаны, имеем разные представления о ценностях этой жизни – отсюда и многие разногласия в семье. Однако выходить из конфликтов можно, по-разному, но можно, главное – не обижать. Поэтому и нужно обсуждать проблемы, обсуждать с любовью, без нападок, для их решения, а не отстаивания своей правоты.

#### *4. Закон секса.*

Наиболее проблемной зоной в семейной паре остается вопрос сексуальности. Считается, что обсуждать эту тему с кем-то, по меньшей мере, неприлично. Если в постели не все гладко, очень часто пары не решают эту проблему, они просто делают вид, что все хорошо.

Важно знать, что супружеский долг – это не только сексуальные обязанности партнеров, но еще и те обязательства, которые пара дала друг другу. Это забота, ласка, внимание, понимание и ответственность.

Существуют разные мнения о том, как часто супруги должны заниматься сексом, именно для этого и создавались консультации сексологов.

Но нам с вами необходимо уяснить немного, что если у супругов разные темпераменты и если это они будут умалчивать, не решать данный вопрос друг с другом, то этот нерешенный вопрос несовместимости, приведет к распаду пары, при активности того супруга, который не удовлетворяет свои потребности в браке и обиде второго. И вам меня не убедить, что виноват только первый или только второй, нет, виноваты оба, потому что не нашли смелости это обсудить и не нашли сердечного тепла, чтобы договориться, как жить, а не копить обиды. Не нужно думать, что если сейчас он или она делает все, что вы хотите, и вы можете им или ей управлять, то так и будет вечно – это вы глубоко заблуждаетесь.

Семья – это работа, и если на работе работодатель вас может уволить, когда несколько раз говорит о том, что вы с чем-то не справляетесь, и вы



продолжаете этого не делать, то в семье, если вы не слышите, то по аналогии теряете то, что имеете. Поэтому всегда обсуждайте проблемы здоровья, влияющего на сексуальную жизнь друг с другом.

#### *5. Закон восхищения.*

Особенно касается женщин, как мудрых «шей», способных повернуть взгляд любимого мужчины в нужном направлении, стратегическом направлении для семьи, важным для карьеры, сегодня неважно, чьей карьере уделяется внимание, важно, как договорились муж и жена. В сегодняшнем мире, чтобы женщина была красива и неподражаема, муж ей об этом должен говорить как можно чаще.

Если жена, при определенных моментах жизни, начинает думать об определенных мужниных шагах, как о ничтожных, плохих, неумелых, то он – муж, так и начинает себя чувствовать – ничтожно, плохо, неумело. Эти слова переходят на личность, и получается, что сама жена формирует «неуспешность» карьеры и действий своего мужа. И главный вопрос – какая выгода в этом у жены. То же и с мужем, муж по аналогии, если перестает видеть в своей жене ту прекрасную молодую даму, которая восхитила его однажды, позволила свернуть горы, для ее завоевания, перестает ею восхищаться (искренно и от всего сердца) или смотреть на жену, как на ту единственную, см. выше. То именно он заставляет жену меняться, а изменения могут увести достаточно далеко, а главное не всегда в семью. Иногда, лентясь, мы сами меняем климат в семье, не устану напоминать, что семья, счастливая семья – это работа, работа не только сердца, души, как принято говорить, а еще и ума, о чем нельзя забывать. Что именно необходимо делать мы в будущем с вами рассмотрим детально.

#### *6. Закон научного подхода.*

Я хочу поговорить об отношении к себе и проекции этого отношения на свою семейную жизнь. Почему я об этом заговорила? Только потому, что к выбору ВУЗа, школы, детского сада, врача, даже к элементарному выбору костюма мы подходим научно, учитывая возраст, особенности фигуры, свою

цветовую гамму и т.д., а вот к выбору поддержания отношений в семье мы забываем или не считаем нужным подойти научно. Ведь, что бывает, если молодая девушка одевается, как ее мама, она сразу же прибавляет себе несколько лет, а то и десяток. Если ее мама начинает одеваться как юная девушка, то это выглядит, как минимум смешно, как максимум, с ней перестают считаться. Не совсем понятно? Научный подход?

Вот простой пример, у нас существуют фазы самочувствия человека, такие как физическая, психологическая, эмоциональная. Очень просто рассчитываются на простом калькуляторы, сегодня можно рассчитать в режиме он-лайн. Сейчас, читая данные строки, честно ответьте себе, вы в повседневной жизни часто ссылаетесь на этот расчет? Нет, я так и думала. Так почему же я считаю, что он так важен для супругов? Потому что эти данные позволяют снять многие недоразумения и не позволяют образовываться обидам. Перевожу на простой язык. Семья, супруги по вечерам, после работы, ежедневно совершают прогулки по ближайшему парку. В очередной день жена, придя с работы, собирается на прогулку, видя, что муж лежит на диване или сидит, увлечено уткнувшись в телевизор, практически засыпая в кресле. Она удивленно, спрашивает, прогулка отменяется? Муж, боясь признаться, с начала молчит, затем говорит, сквозь зубы, что нет сил. Вместо того, чтобы обижаться, я рекомендую жене отслеживать критические точки, особенно, физического состояния мужа. Это для тех, кто привык заниматься спортом с детьми или с супругом, если точка на нуле – то сил аналогично, нет, а если точка на отрицательных значениях, то организм мобилизует все свои силы на выполнение обычной работы, на все остальное сил уже не остается. Вы думаете это характерно только для мужчины? Нет, у женщин, все совершенно также. Только часто, не признаваясь себе, они выполняют домашнюю работу по привычке, на автомате, как говорится на износ, что затем и отражается на здоровье.

Это относится и к эмоциональному состоянию, если муж, обычно говорливый, молчалив, нужно понимать, неприятности у него на работе, что-

то болит, а вполне возможно, что показывает точка расчета эмоции, скорее всего, находятся на отрицательных значениях. И если его работа связана с диалогом или монологом на работе, то он из экстраверта превращается в интроверта, всего на несколько дней. Но эти дни для него невероятно трудны. И если жена не может это учесть, и делает как обычно, т.е. 5 раз в течение одного вечера подходит и спрашивает, что у него случилось, то в конце концов, мы можем получить ситуацию взрыва. А разве этого вы добивались?

7. Теперь давайте разберемся с последним, 7 законом: *пара – основа брака.*

Главные в браке – пара, супруги. Не дети, не родители, не родственники, не работа и т.п. А почему? Ведь сплошь и рядом мы слышим монолог одного из супругов – все ему отдала, а он... Или : я на трех работах, все только для них, а она... Или родители всегда с нами, первые друзья и помощники, а то, что из-за них я несчастлива или это уже третий брак у их любимого сына ...

Как ни странно, очень многие люди считают главными в семье – детей. В корне неверный подход к семье. Двое людей решают создать ячейку общества, для разных целей: для совместного проживания, для совместной работы, для осуществления репродуктивной функции для того, чтобы не быть одиноким, и т.п. А дети, родители, младшие родственники супругов, проживающие совместно с семьей, смотрят на ту модель, которую им предлагает пара, с которой они живут. Это как школа. И тогда не страшно оставаться вдвоем, когда дети вылетают из гнезда. Супругам есть о чем поговорить, чем заняться и что обсудить.

Если проблема, возникшая у ребенка или младшего родственника, не связана с физическим или психическим здоровьем, то эту проблему он должен решать сам. А помочь ему выбрать не из 2-х вариантов (быть или не быть), а помочь нарисовать большее количество вариантных результатов,

плюс проговорить последствия обязаны родители, с которыми они проживают.

Если оба супруга счастливы и стремятся согласовывать свои действия друг с другом, делают приятные презенты, отмечают всей семьей праздники, болеют, когда сдаются экзамены и т.п. А не только работают для того, чтобы отметить день варенья любимой дочери, затрачивая все средства семьи на данный детский праздник. Причем, совершенно забывая, что через некоторое время будет очень сложно объяснить любимой дочурке или другому младшему родственнику сложную для него ситуацию, почему они не могут удовлетворить очередную ее или его «ХОЧУ».

Для того, чтобы понять это и начать жить счастливо существуют законы – житейские правила, которые помогают разным семьям выстроить совместную жизнь, учитывая нюансы и особенности своей семьи. Именно они позволяют увидеть будущее развитие событий для каждого участника, какой получится результат из-за наших сегодняшних убеждений для себя, для пары, для третьего, четвертого участника событий.

Еще раз повторяюсь, 7 закон: пара любящих людей – основа брака.

## **2. Сценарий семейной жизни**

*Семейный сценарий* – повторяющиеся из поколения в поколение шаблоны взаимодействия членов семьи, обусловленные событиями семейной истории. Семейный сценарий содержит представления о том, с кем, как и для чего нужно жить в семье, сколько нужно иметь детей, каким образом заботиться о них, как строить отношения с расширенной семьей и т.п.

Ряд исследователей семьи рассматривают ее как систему, члены которой связаны эмоциональными отношениями, определяющими их поведение. Согласно М. Боуэну, опыт проживания в родительской семье и усвоение транслируемых ею поведенческих паттернов формирует определенный уровень дифференциации «Я» индивида, который в свою очередь влияет на его функционирование в собственной семье. При низком

уровне дифференциации члены семьи, как правило, не обладают своим отдельным Я, своими желаниями, представлениями, идеалами и др., а более или менее осознанно повторяют уже «наработанные», родительские, прародительские и другие внутрисемейные модели взаимодействия. Говоря о процессе межпоколенной передачи, М. Боуэн предполагал, что большинство детей выходят из своих семей, имея приблизительно такой же уровень дифференциации, как и у родителей, и только некоторые переходят на более высокие или низкие уровни.

Понятие о сценариях было проработано также в трансактном анализе. Э. Берн считал, что жизненные сценарии основаны на родительском программировании. Он углубил представления о сценариях, добавив в их описание влияние широкого социального контекста. При этом он акцентировал внимание на их достаточно раннем возникновении, связанном с детским выбором стратегии выживания в мире, а также на роли рассказываемых в детстве сказок и историй как основы предпочтения героя для неосознаваемой идентификации. Э. Берн определил жизненный сценарий как план жизни, который составляется в детстве, подкрепляется родителями, оправдывается последующими событиями и завершается так, как было предопределено с самого начала. Эвристичным является использование его идеи о сценарии и контрсценарии.

Семейные сценарии всегда содержат повторения и могут касаться любых *аспектов жизнедеятельности семьи*:

- 1) супружеских отношений (в моей семье все женщины были несчастливы в браке, потому что мужья им изменяли);
- 2) денег (в нашей семье вместе с достатком всегда кто-то тяжело заболел или умер);
- 3) привязанности событий к определенному возрасту (я вышла замуж в 22 года, так же как моя мама, бабушка и сестра);

4) профессиональной деятельности (все женщины в нашей семье работали в системе образования и сетовали на низкую зарплату, но ничего не меняли) и др.

Особый интерес представляют также сценарные решения, закрепленные за определенными:

1) ролевыми позициями (старшая девочка в нашей семье всегда помогала матери и не выходила замуж);

2) выбором партнера (в нашей семье все женщины выходили замуж за алкоголиков);

3) болезнями (все мужчины нашей семьи в 60 лет начинали тяжело болеть и умирали)

4) именами (все носители имени должны из лояльности повторить трагическую судьбу) и др.

Возникая на микро- и макросистемных уровнях функционирования семьи, семейные сценарии определяют действия, характер отношений и переживания членов семьи, относящиеся не к «здесь и теперь», а к «там и тогда». Анализ подобных семейных предписаний, а также соотнесение актуального поведения «проблемных» членов семьи с опытом старшего поколения позволяет выявить полученные «по наследству» неосознаваемые деструктивные паттерны.

Семейные сценарии особенно сильно работают в тех областях жизни человека, где он не очень осознает свое Я. Это выражается в следующих *особенностях*:

1. Человек не знает своих истинных желаний в области отношений, не имеет четкой картины, как должно быть в его семье, которую он сам создает, выходя из родительской. Есть представление о том, что «у него-то все будет хорошо», но за счет чего – не очень понятно. Иногда, единственным ориентиром является желание, чтобы «было не так, как у родителей». Но вследствие того, что желаемого образа нет, отношения развиваются по привычному семейному сценарию.

Пример. Молодой человек очень негативно отзывался о своей семье, ему не нравились взаимоотношения родителей в ней. Каково же было его удивление, когда через 3 года брака он обнаружил, что его отношения с женой очень сильно напоминают отношения его родителей.

2. Человек не соотносит свое поведение с теми результатами, которые получает в итоге. И, не берет на себя ответственность за построение отношений. В этом случае гораздо проще видеть причину неудач в действиях партнера.

Пример. Женщина приходит на консультацию и жалуется, что «не осталось настоящих мужчин», не за кого выходить замуж. В процессе консультации выясняется, что у нее была очень сильная мама, которая взвалила все на себя в семье, по сути, была главой семьи. И дочь копировала поведение мамы в отношениях, выбирая в партнеры более мягких мужчин. В результате, со временем переставала уважать своих мужчин, считая, что она «опять обманулась и выбрала не того».

3. Ребенок, взрослея, не прошел процесс психологического отделения – сепарации от своей родительской семьи и все еще сильно идентифицирует себя со своими родителями. Ставит интересы и мнение родителей, или кого-то одно из них, с кем наиболее близкий эмоциональный контакт, выше собственных, предпочитая не идентифицировать свои желания. Таким образом, родитель как бы проживает вторую жизнь – за ребенка, а ребенок повторяет сценарий мамы/папы. Ведь жизненные выборы-то одинаковые.

Пример. Мама и бабушка девушки, с которыми она вместе живет, очень недолго прожили со своими мужьями, после рождения ребенка. И потом в одиночестве воспитывали дочерей. Девушке уже за тридцать, а отношения с мужчинами не складываются.

#### *Причины возникновения сценариев.*

Одной из причин появления семейного сценария по мнению Э. Берна, родоначальника транзактного анализа, является бессознательный выбор ребенком способа выживания и адаптации в этом мире, глядя на поведение

родителей или под впечатлением какой-либо роли сказочных персонажей, поддерживаемой родителями.

Например, Берн утверждал, что девочка, усваивая сценарий родителей, вырастая, играет одну из двух ролей – матери или дочери.

Если в родительской семье доминировала сильная и энергичная мать, которая к тому же, уделяла дочери максимум тепла и заботы, пускай, порой, и в строгой форме, то у девочки на ее примере формируется материнская позиция по отношению уже к своей семье. Она стремится стать своим близким надежной и заботливой мамой, которая все знает лучше других, которая всегда готова помочь, а порой и приструнить.

Если же первенство во всех делах семьи принадлежало отцу, а мать была в семье на правах бессловесной Золушки, то девочка, вырастая, скорее всего усвоит дочернюю роль. Она на всю жизнь сохранит в себе маленькую девочку, которой легче прислониться к чьему-то сильному плечу, нежели самой нести груз решения жизненных проблем. Выбирая себе будущего мужа, она подсознательно будет искать в нем сильного и заботливого "отца", который заслонит ее от всех жизненных невзгод.

Ключевым критерием семейных сценариев является их повторяемость из поколения в поколение. Также, у сценария есть определенный набор ролей и предсказуемый конец развития событий. Например, мама спасала папу от алкоголизма, в итоге, спилась сама. А дочка выбирает себе мужчин с криминальным прошлым и пытается их перевоспитать, периодически попадая из-за них в различные опасности, от финансовой до физической.

Часто бывает, что в первом поколении определенный набор действий и решений имел под собой логическое обоснование, но, передаваясь из поколения в поколение, потерял свою актуальность, оставив только порядок шагов, не подкрепленный реальной ситуацией и действительной необходимостью.



### *Феномен антисценария.*

Бывает так, что ребенок, настрадавшись в родительской семье, и точно зная, что не хочет жить так, как его родители, выбирает линию поведения прямо противоположную. Например: отец женился рано и страдал в паре, сын не женится. Отец пил, сын не пьет спиртного вообще. Мать много работала и совсем не любила себя, всю себя жертвенно отдала семье, а дочь выбирает роль «порхающей птички», живущий для своего удовольствия. Выбор антисценария, к сожалению, не является выходом из сценария. Потому что зачастую, антисценарий выбирается с целью «доказать» родителям, что они были не правы, это проявление подросткового бунта. Он тоже заставляет человека принимать решения в жестко очерченных рамках, не давая ему свободы выбора.

Так, повзрослевший ребенок может метаться между сценарием и антисценарием в разные периоды своей жизни то восставая против посланий родителей, то снова им следуя. Это может быть связано с двойственными посланиями от родителей – прямопротивоположные утверждения, одно из которых дается в вербальной, а другое невербальным способом. Например, мать говорит дочери, что она должна быть порядочной девушкой, при этом сама крутит романы с женатыми мужчинами и ведет довольно вольный образ жизни.

### *Как работать со сценариями.*

Методом работы со сценариями на первом этапе является анализ семейной истории и выявление всех совпадений и повторяющихся ситуаций. Возможно использование метода генограммы – графическое изображение информации о семье минимум в 3х поколениях.

На втором этапе проводится всесторонний анализ самого сценария. Что он дает человеку, от чего защищает, а чего лишает. В процессе работы происходит признание собственной ответственности за свою жизнь и права выбирать. После этого принимается осознанное решение, в каком объеме человек хотел бы реализовывать этот сценарий в своей жизни.

Далее идет работа по разотождествлению человека с семейным сценарием и формирование собственных убеждений, своего пути, с учетом принятых решений на предыдущем этапе.

Работа с семейным сценарием не быстрая, но она позволяет нам самим выбирать, какую жизнь мы хотим прожить.

### **3. Семейные мифы**

*Миф* по системной семейной терапии – это неосознанное семейное знание о событии в истории рода передающее способы жить и реагировать в определенных обстоятельствах жизни определенным образом. И это знание формируется на протяжении примерно трех поколений после события и отвечает на вопрос: «Кто мы?».

Если событие было тяжелое и болезненное, тогда психика вытесняет его, старается стереть из памяти. И получается что? Историю саму не помним, но миф или некое знание, про то, как нужно жить остается в нас и несет свою «ДНК». Даже если следование этому мифу не удобно, и уже больше вредит, чем помогает, миф все – равно работает, и члены семьи ему следуют. Следуют настолько точно, насколько этот миф не осознан. Самые сильные, и зачастую неосознаваемые мифы – это мифы на краю жизни и смерти.

Например, семья чудом осталась жива, когда во время репрессий и раскулачивания, решили бежать из деревни, оставив все нажитое добро. Вскоре узнали, что многие семьи из оставшихся там зажиточных крестьян были расстреляны. Потомки могут быть носителями мифа – мы те, для кого деньги не главное. И могут замечать трудности в накоплении или зарабатывании денег. Эта история горькая, но универсальная для жителей нашей страны. От того, наверное, так много сохранилось подобных историй. А сколько всего забыто?

События последнего столетия в нашей стране характеризовались большими переменами в государстве: свержение монархии, гражданская война,

раскулачивание, репрессии, кровопролитные войны, голод. В результате этих событий, погибли миллионы людей. Было море людских страданий.

Но раз мы здесь, значит, нашим предкам удалось выжить. А как им это удалось, можно реконструировать по нашему неосознанному поведению. Например, если нас спросят, а почему именно так должно быть? То мы можем обнаружить в себе удивление, растерянность, раздражение и прочие неприятные чувства. И ответить что-то вроде: «Так принято. Мы так всегда делаем». Например, самый большой кусок пирога отдаем самому младшему члену семьи, а остальным по чуть-чуть.

Такое поведение в гештальте называют интроективным. То есть мы действуем так, как мы усвоили в процессе взаимодействия с авторитетным для нас лицом. В семье это всегда мама, папа или бабушка с дедушкой, смотря кто больше нами занимался в детстве. Мы берем некую модель поведения и реагирования от своих предков. И уже никто не помнит, с чего все началось...

Так мы не вполне осознанно можем запасаться продуктами, больше, чем необходимо. «А вдруг война?!». Так же накапливать жирок, тоже, «на всякий случай». Туда же – невозможность расстаться со старыми, но теплыми вещами. Но это самые безобидные влияния, как вы понимаете. Иногда мифы могут в чем-то нам помогать, а иногда, напротив, очень усложнять жизнь. Например, вы можете замечать, что по каким-то причинам уже не одно поколение женщинам в вашем роду важно быть сильными, или мужчины, почему – то в семье долго не задерживаются. Или почему-то в семье все часто болеют... или неприятности с деньгами. Все это может быть влияние мифа.

Именно поэтому необходимо заглядывать в этот сундук прошлого.

В нашем сундуке прошлого могут быть разные мифы. Предложу вашему вниманию четыре классических, которые наиболее часто встречаются. В них, как и в любых других мифах есть и позитивная и

негативная сторона. Позитивная может уже не замечаться. Но изначально это всегда защитная функция.

Первым давайте рассмотрим такой миф «Мы – дружная семья». Посыл этого мифа такой – нам необходимо держаться вместе. Он мог возникнуть тогда, когда сплочённость семьи была условием выживания. Например, при смене места жительства, или при необходимости вести аграрное хозяйство, нужно единство. У носителей мифа образ себя как тех, кто «друг за друга горой». Представление о себе: «Мы друг друга точно любим. Мы всегда друг другу поможем». «Ты если что нас держись, мы своих не бросаем.» – может прямо сообщаться в семье.

Любой миф включается, когда есть стресс. Семья с таким мифом на стресс будет собираться вместе, будут решать задачи друг друга. Бабушка кинула клич, что беда с огородом. Все собрались, вспахали, посадили все. У внука в школе проблема – вся семья обсуждает, что делать будем. У дочери испортились отношения с мужем – все включаются тут же и так далее.

Из минусов. Понятно, что границы между членами семьи очень близко друг к другу. Зато в отношении других семей и социума очень дистантные. В результате из такой семьи очень сложно выйти, еще труднее в нее попасть. Единственный способ – это с удвоенным энтузиазмом поддерживать сплочённость семьи. В такой семье нельзя злиться друг на друга. Если замечаю злость в себе к кому-то из членов семьи, значит я плохой. Человек испытывает муки вины и совести. Ведь они меня любят, а я злюсь.

В таких семьях любая инаковость может осуждаться и подвергаться преследованию и репрессиям. И ее членам сложно напрямую высказывать друг другу свои чувства, особенно негативного спектра: злость, раздражение. Раздражение, правда, может, выражаться в виде заботы, проповедей и навязывания своего мировоззрения. Не находя удобной формы для выражения чувств, организм сливает это напряжение в тело. А это приводит к заболеваниям.

Отмечу, что миф не работает 24 часа в сутки, а только в условиях стресса. Когда все хорошо, могут быть другие мысли: «Не хочу я каждую неделю ездить к бабушке на дачу». «Как достали ваши совместные ужины! Не хочу слушать, у кого, что произошло за день!» Но, как только стрессовая ситуация на горизонте, то мы действуем на автомате, согласно мифу: «Мы – дружная семья».

И если осознать и проработать этот посыл, идущий из мифа: «Мы дружная семья», то тогда у членов семьи есть шансы начать реже болеть. Осознание и проработка этого мифа, способствует сепарации и индивидуации, то есть члены семьи смогут рискнуть начать свою независимую жизнь.

*Миф «О спасателях».* Как появился? Когда в роду есть живы истории о тех, кто кого-то спасал. Спасатели это те, кто может чем – то пожертвовать: отдать свои ресурсы близкому (или даже не близкому) человеку, когда тому тяжело и плохо. Спасатель организует свою деятельность, чтобы другому стало лучше. Умение отдавать, делиться и ничего не ждать взамен это умение Спасателя. Например, кто-то спас семью от голодной смерти в тяжелый период или когда дед пришел с фронта без ноги, бабушка согласилась выйти замуж, детей нарожала, и заботилась обо всех, казалось ни спала, ни ела, вся была в трудах, в заботах.

Плюсы этого минуса, что потомки тоже будут стремиться проявить альтруизм в отношениях. Это будет побуждать действовать в интересах другого человека, часто забывая о своих потребностях. Так мы перешли к минусам этого мифа.

Минусы. Вся жизнь спасателя нацелена на того, кого он спасает. Нет своей жизни. Я знаю все про других, что у них происходит, что они любят. А что я сама люблю, что хочу? Я не знаю. Это истории всегда про зависимость и созависимость. Когда в моей жизни все про тебя. А меня-то давно нет. Работать с зависимым клиентом начинают всегда с созависимого, то есть со Спасателя. Работа направляется на то, чтобы у человека появилась своя

жизнь. Иначе семейная система может функционировать только тогда, когда в системе есть, кого спасать.

Если вы видите человека, который за гроши делает невероятные вещи и говорит мне ничего не надо, то перед вами носитель мифа о Спасателях.

Проработка мифа, ведет к осознанию себя, своих границ, желаний.

Теперь про *миф «О героях»*. Этот миф наполняет гордостью за своих прародителей, которые совершили подвиг, сделали что-то героическое. И социум, как правило, потомкам благоволит. Семья чтит своих героев. И старается этому соответствовать.

Почему не просто живет потомкам? Потому что у потомков героев есть стремление быть героями. А герои – люди с сильными чувствами, с сильными контрастами. Если я тебя люблю, то весь мир брошу к твоим ногам. Если не люблю, то готов уничтожить. Этим людям очень тяжело с серединками, компромиссами и полутонами. Много категоричности и жесткости, отчаянных, резких поступков. Есть либо черное, либо белое. Различение оттенков не для них. Ведь герои не терпят полумер! Например, внучка героев после ссоры с мамой, делает суицидальную попытку. И такое поведение нормально для них по силе реагирования.

Осознание и проработка этого мифа, ведет к способности видеть разные цвета, а не только черное и белое, у вас может стать лучше с полутонами и серединками. Вы сможете гибче реагировать на что-то. Будет расти ощущение полноты и радости жизни, поскольку напряжение (от стремления быть как...) высвободилось. Теперь может оставаться больше сил на то, чтобы жить богатой творческой жизнью и радоваться простым вещам!

Давайте разберем еще один интересный миф, который вы можете в себе узнать. Это *миф «О преображенцах»*. То есть, когда у вас в роду передается память о предках, кто постоянно преобразовывался, развивался, ставил высокие цели и добивался их. Например, кто-то защитил диссертацию, или создал дело, или добился вершин в военной карьере и тому подобное. Часто эти истории вдохновляют, заряжают энергией. На этой

энергии мы сами можем много чего достичь. Этот миф побуждает нас ставить высокие, амбициозные цели. Но бич этого мифа в том, что от достижений, увы, нет удовлетворения. Человек не может пройти весь цикл контакта и насладиться успехом, не обесценив его. Нет присвоения опыта: «Вот – теперь я супер!» Это чувство удовольствия и удовлетворения грезится, как мираж, когда носитель мифа только намечает цель. «Вот было бы классно сделать это!» Но достигнув ее, происходит разочарование: «Нет. Не то. Не супер». И новая цель! И новое разочарование. И для детей своих та же «карусель». Им задают высокие планки. Но, чтобы они ни сделали, они – увы, «не супер»! Выбраться из этой мифической пустыни и достичь оазиса удовлетворения и удовольствия, можно через осознание и проработку мифа «о преображенцах».

Но важно сказать, что перечисленные мифы, хоть они и самые распространённые, но далеко не единственные. Мифов в каждой семье очень много. И они самые разнообразные. Какие-то сильнее влияют, какие – то меньше. Задача наша распознать миф и определить он мне сейчас больше мешает или помогает. И может, исходя из этого, вы захотите, что –то изменить в себе и своей жизни.

#### *Техника деконструкции мифа.*

Хочу поставить акцент на том, что мифов в любой семье много. И они могут быть противоположными. Какие-то очень яркие и сильно влияют на нас, другие еле заметны. Некоторые мифы нам нравятся, и мы с ними живем и радуемся, другие – мешают нам, сужают возможности.

Поскольку миф это посыл из прошлого, то, важно понять, что он в себе несет, что хорошего, что плохого. Даже если вам кажется, что ничего нет хорошего, то это означает, что для вас, здесь и сейчас в этом мифе точно нет ничего хорошего. Потому что любой миф изначально носит защитную функцию. И несет в себе память про то, как выживать в сложных условиях.

Сейчас мы постараемся наловить своих мифов побольше распознать послы, которые в них заложены.

Для начала, вспомните представителей старшего поколения и общение с ними. С кем вы больше всего общались, находились вместе, делали что-то совместно. Что и как они говорили, делали? Какие помните от своих бабушек – дедушек присказки, прибаутки. Погрузитесь немного в эту атмосферу. Предайтесь воспоминаниям. Если с бабушками – дедушками не сложилось, тогда вспоминайте фразы родителей. Они точно оттуда что-то подчерпнули.

А теперь, выпишите те пословицы, поговорки, неперевожимую игру слов, часто повторяемые фразы или действия, рассказываемые истории, какие только вспомните.

Нужно вспомнить и записать не менее семи таких наследий. А так, чем больше, тем лучше. 10 минут записывайте все, что приходит в голову. Можно это делать на определенную тему, которая вас волнует больше всего. Например, на тему денег, работы, здоровья. Или просто, что придет в голову.

Например, может получиться такой список:

1. Хлеб нельзя выкидывать.
2. Бог терпел и нам велел.
3. Один день год кормит.
4. Дюже б добро было!
5. Много хочешь – мало получишь.
6. Будешь много знать – быстро состаришься!
7. Обычай – самый большой кусок пирога отдавать самому

младшему члену семьи, остальным по чуть-чуть.

Есть такое понятие – *формула мифа*. Она звучит следующим образом: «Мы те, кто ...». Эта формула определяет какой посыл идет из прошлого. Как он определяет мой образ себя, что я делаю, что не делаю и в каких случаях? Выискиваем эту «формулу», то есть некий посыл, из каждой строчки списка. Если несколько фраз в одном ключе, их можно объединить и найти для них одну формулу мифа.



Например: «Мы те, кто: бережно относится к продуктам; умеет выживать в тяжелые времена; умеет создать запасы; умеет вдохновлять других на помощь; знают цену скромности и т.д.

Выбираем какой-то один миф или посыл, который больше всего вам сейчас мешает и работаем с ним дальше.

Кто и как транслировал этот миф? В каких ситуациях, при каких обстоятельствах говорилась эта фраза или выполнялось некое действие? В чем этот миф помогает или мог раньше помогать? А в чем сейчас мешает?

Если взять фразу «много хочешь – мало получишь». Как ценность скромности проявляется сейчас в моей жизни? Больше мешает или помогает?

Даже если вы пошли по антисценарию и ведете себя, наоборот, совсем не скромно – это означает, что все равно, миф жив. Или, например, бережное отношение к продуктам помогло, когда-то выжить, а теперь мешает в том, что возникает чувство вины, когда продукты испортились, и их приходится выбрасывать. Или много тратится времени и сил, чтобы их «упорядочить» (еще одно бабушкино слово).

Как наличие этого мифа отражается сейчас в отношениях: с детьми, родителями, партнером или социумом? Это должны быть сугубо поведенческие вещи.

Можете представить, как на меня посмотрели в школе учительница и одноклассницы. А я была изумлена тем, что оказывается не, все так делают! Думаю, если вы заглянете в свой опыт, то, несомненно, найдете свои истории, где приходилось переживать непростые эмоции, по причине неосознанности своего «сундука прошлого».

И теперь, после взрыхления фона, давайте приступим к работе по деконструкции мифа.

*Схема деконструкции мифа:*

1. Основная суть работы с мифом – реконструкция истории его появления. Есть ли знания об истории из прошлого, которые сформировали миф?

Если об этом ничего не знаем, то задаемся вопросом: что за история могла бы стоять за этим? Как кажется, сколько поколений назад это случилось? Фантазии на тему, как этот миф мог появиться. Придумываем эту историю.

– Как вы думаете, что происходит, когда мы эту историю выкапываем? Да. Уже от одного этого энергия мифа ослабевает.

2. Далее в символическом ключе создаем пространство этой истории, оживляем ее. Например, создаем это через фигурки, стулья, открытки, и развиваем и погружаемся в историю.

Погружаемся настолько, чтобы у нас появились чувства к нашим предкам. Дорабатываем историю до состояния благодарности, или хотя бы до чувства уважения: «Мне жаль, что у вас было так». Ведь, там всегда было что-то тяжелое.

3. Поскольку миф – это напоминание и способ помнить о событии, то важно найти новый способ – это делать. Уже осознанный способ.

Мы можем начать помнить об этом по-другому. Энергия разблокирована и ее можно облекать в новую форму.

Создаем этот опыт. Как ты будешь помнить об этом по-другому?

Например: буду в церковь ходить, за них свечку ставить, молиться; посажу дерево. Буду помнить об истории через то, что научусь, как бабушка, квасить капусту на зиму. И тогда уже не будем следовать мифам и посылам из давних не простых времен, а будем осознанней и свободней. Форма памяти сменилась.

В завершении появился выбор. Мы уже не слепо следуем некому негласному правилу, а осознавая миф, можем выбирать, как действовать. Говоря языком гештальт-терапии, в этом месте мы возвращаем себе осознанность. Включается наша Эго – функция.

И теперь, когда мы с уважением и благодарностью перебрали и проветрили вещи из своего «сундука прошлого», мы можем осознанно надевать бабушкин «кафтанчик» или модернизировать его по своему вкусу!

### **Список литературы:**

1. Браун Дж., Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии. – СПб.: Питер, 2001. – 352 с.
2. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс.– СПб.: Речь, 2001. – 144 с.
3. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей. Подход, основанный на личном опыте. – СПб.: Питер, 2019. – 224 с.
4. Сатир В. Психотерапия семьи. – СПб.: Речь, 2000. – 254 с.
5. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика. – М.: Когито-Центр, 2005. – 496 с.
6. Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. – Изд. 3-е, испр. и доп. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 208 с.
7. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. Изд. 2-е, испр. и доп. — СПб.: Речь, 2006. – 352 с.
8. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2008. – 672 с.

### **Тематическая встреча № 3**

#### **СЕМЬЯ КАК СИСТЕМА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ**

*Ключевые понятия:* ролевой репертуар, семейные роли, внутрисемейная ролевая структура.

#### ***План тематической встречи:***

1. Семья как система и малая группа.
2. Командные роли и ролевой репертуар.
3. Семейные роли и внутрисемейная ролевая структура.

## 1. Семья как система и малая группа

Человек живёт в самых разных системах (социальной, политической, философской и пр.), зависит от них, прямо или косвенно подвергается их влиянию. Но, пожалуй, единственной системой, которая самым непосредственным и существенным образом влияет на человека с рождения и до глубокой старости, является его так называемая «расширенная» семья.

Семья – это система взаимоотношений. В семье важны не только её члены сами по себе, но также отношения и связи между ними. Другими словами, для семьи имеет значение *не только её структура, но и организация*, которая зависит от способов взаимодействия её членов. Мало того, ни одно явление семейной жизни невозможно изучать и трактовать как отдельный элемент, но всегда только по отношению ко всей системе конкретной семьи.

Члены семьи обычно взаимосвязаны друг с другом очень крепкими узами. Эти связи гораздо более прочные, чем может на первый взгляд показаться. Влияние семьи происходит даже после удаления из неё: человек может покинуть семью, но это отдаление будет только «физическим», телесным. В психологическом и духовном плане он никогда не покинет ту семью, из которой ведётся его происхождение. С психосоциальной точки зрения человек всю свою жизнь составляет часть семьи, из которой вышел, а также той семьи, которую сам создал. Эта преемственность поколений называется родом.

Одной из отличительных черт, присущих семье как системе, является тот факт, что брак и семейная жизнь, разумеется, ставят определённые *ограничения на свободу* каждого из членов семьи, но при этом и семья, в свою очередь, является ответственной перед каждым своим членом. Быть абсолютно «автономным» в семье невозможно, поскольку её члены находятся в постоянном физическом, социальном и психологическом взаимодействии, они зависят друг от друга, нуждаются друг в друге. В то же время, семья должна предоставить своим членам, во-первых, личное

пространство, в котором им было бы уютно и комфортно, где они чувствовали бы себя свободными и могли отдохнуть и расслабиться, а во-вторых, уверенность в получении эмоционального тепла, защиты и поддержки, без которых человеку трудно созреть и проявить себя как личности.

Второе важнейшее качество семьи как системы – это её *динамичность* и *изменчивость*. Семья по природе своей не статична. Любое изменение, которое происходит с одним из членов семьи, напрямую влияет на всех остальных. Точно так же и перемена, произошедшая со всей семьёй в целом, влияет на каждого члена семьи по отдельности. Одним из видов таких изменений является изменение *ролей* членов семьи.

Психологи рассматривают семью, прежде всего, как *малую группу*. Понимание семьи как малой группы открывает большие возможности для оказания психологической помощи семье. Социальные психологи определяют малую группу как малочисленную по своему составу социальную группу, члены которой объединены общими целями и задачами, находятся в непосредственном устойчивом личном контакте друг с другом, что является основой для возникновения эмоциональных отношений и особых групповых ценностей и норм.

В.М. Целуйко считает, что семья – это малая социальная группа, члены которой связаны брачными и родственными отношениями, общностью быта, взаимной помощью и моральной ответственностью.

Таким образом, можно выделить следующие *характерные признаки семьи как малой группы*:

1. Родственные или брачные связи между её членами.
2. Общность быта.
3. Особые эмоциональные, этические, правовые отношения.
4. Пожизненная принадлежность к семейной группе (семью не выбирают).

5. Максимально гетерогенный состав группы: возрастные, личностные, половые, профессиональные, социально-статусные и др. различия.

6. Повышенная эмоциональная значимость семейных событий.

Семью как социальную группу невозможно понять, исходя из знания о ее членах, взятых в отдельности. Семья является постоянно развивающейся системой, имеющей значительные адаптивные возможности. Изменения в одном из элементов системы, например во взаимоотношениях супругов, сказываются на всей семье. Индивидуальные дисфункции отдельных членов семьи являются также отражением системных нарушений.

## 2. Командные роли и ролевой репертуар

Семью можно рассматривать как *команду*. Ролевые подходы подразумевают, что *команда* как целое должна выполнять основные задачи или функции, иначе совместная деятельность не будет реализована в полном объеме – в ней будут «перекосы», сбои или конфликты. *Роль* представляет собой совокупность ожиданий, существующую относительно каждого члена команды. Успешное исполнение роли предполагает, что человек не только знает об этих ожиданиях, но также имеет желание (установки, готовность) и способности (компетенции) их выполнять. *Ролевой репертуар члена команды* – перечень основных и запасных ролей, которые способен и готов исполнять человек. Теоретические основания ролевых подходов основаны на социальной психологии и школе человеческих отношений в менеджменте.

Для того чтобы человек принял командную роль, он как минимум должен знать, что от него требуется. В противном случае возникает *ролевая неопределенность*. Если от члена команды ожидается слишком много (и он это принимает), либо ролевые требования противоречивы, могут наблюдаться соответственно *ролевая перегрузка* или *ролевой конфликт* (сопротивление роли). Наконец, *ролевая недогрузка* имеет место в тех случаях, если от человека ожидается выполнение слишком незначительной работы.

Итак, если необходимо создать *эффективную команду*, следует:

- 1) определить ее задачи;
- 2) описать, какие для решения этих задач нужны способности (компетенции);
- 3) определить людей, которые могут (способны, компетентны) и хотят (имеют установки) решать задачи каждого типа.

Задачи определенного типа, готовность и способности к их решению – это три ключа к деятельности эффективной команды.

Даже говоря на одном языке, супруги часто напоминают людей с разных планет. С точки зрения теории командных ролей Макклеланда, этих планет три: планета Власти, планета Отношений и планета Технологии. Теория мотивации Макклеланда пытается объяснить, как потребности в достижениях, власти и принадлежности влияют на людей. Давайте попробуем разобраться, что же это за планеты, и как знания об этом поможет нам облегчить семейную жизнь и ускорить достижение общих целей.

Люди Власти – это те, кто всегда и везде стремится быть первым. Человек, который мотивирован исключительно достижениями, как правило, будет наслаждаться возможностью ставить и достигать цели. Человек, мотивированный властью, хочет возглавить команду и получить признание за приложенные усилия.

В свою очередь, человеку Отношений нужно общение, понимание, чувства, дружба, комфортная атмосфера, отношения низачем, просто так. Люди, мотивированные принадлежностью, хотят работать в команде и необязательно мотивированы идеей получения похвалы или признания за выполненную работу, они не желают жертвовать своим покоем, маленькими, уютными радостями ради статуса, ответственности, расширения сферы своего влияния. Людям Отношений чужд деловой подход, человек для них сам по себе главная ценность. Они и сами постоянно готовы помогать ближнему, даже чем-то жертвовать, не ожидая награды. Часто таких людей называют альтруистами,

но они не альтруисты, они делают это и для себя тоже, поддерживая милую их сердцу комфортную атмосферу дружбы и тепла.

Напротив, к душевному теплу совершенно равнодушны люди третьего типа – люди Технологии. Они любят, чтобы все было не по хорошему отношению, а по правилам. Эти люди зажигаются от сложных задач, им нравится разбираться в предмете, в сути, искать решения. Единственный вид субординации, который они признают – это подчиненность внутри схем и инструкций. Люди Технологии – это профи и эксперты, причем это не обязательно технари, это люди, которые знают, как, и снисходительны к тем, кто этого не знает. С учетом сказанного, этот тип людей, как правило, ценит обратную связь и похвалу, которую получает за сделанную работу. И хотя такие люди обычно стремятся к самостоятельной работе, а не командной, такой человек может стать чрезвычайно ценным членом команды.

Если людям Власти надо быть первыми из всех, людям Отношений нужно быть со всеми вместе, то Технологи соревнуются сами с собой.

В основе модели команды по типологии К.Г. Юнга лежит характеристика психологических функций субъекта.

*Психологические функции, определяющие психотип*

Основание категоризации	Функция. Особенности субъекта	
Источник энергии	<p><i>Экстраверсия (Extraversion, E).</i>                      Внутренний мир подчиняется внешним требованиям, сознание ориентировано на внешний мир, откуда приходит основная энергия. Интерес и внимание сосредоточены на внешних событиях (людях или вещах) в ближайшей окружающей среде. Поведение прямо связано с внешними объектами и побуждениями и объясняется ими.</p>	<p><i>Интроверсия (Introversion, I).</i>                      В большей степени ориентирован на внутренние факторы. Черпает энергию и силы, исходя из своих внутренних ресурсов. Мир существует не столько сам по себе, сколько таким, каким представляется субъекту. Объекты внешнего мира «не имеют достаточного голоса».</p>



Работа с информацией	<p><i>Ощущение (Sensation, S).</i>          Пользуется опытом, склонен к наблюдению за конкретными объектами, имеет развитое чувство факта, внимателен к деталям («Детали – это не главное, детали – это все»).</p>	<p><i>Интуиция (Intuition, N).</i>          Предпочитает работать с информацией через установление взаимосвязей и возможностей (концептуальное осмысление, понимание сути, целого). Ориентируется не на общепризнанные «осязаемые» ценности, а на потенциальные возможности. Обладает тонким чутьем на то, что зарождается и имеет будущее.</p>
Принятие жизненно важных решений	<p><i>Мышление (Thinking, T).</i>          Старается руководствоваться объективной и беспристрастной логикой. Важные поступки проистекают из интеллектуально построенных стратегий или, по крайней мере, должны вытекать из них. Стремится ставить всю систему своих действий в зависимость от логических выводов на основании доступных объективных и субъективных данных.</p>	<p><i>Чувство (Feeling, F).</i>          Может иметь когнитивные способности ничуть не хуже, чем у других, но его мышление никогда не выступает «sui generis» (само по себе), оно есть лишь придаток к чувству («Не могу же я думать то, чего не чувствую», «Верую, ибо недоказуемо»). Мыслит настолько, насколько позволяет чувство. Логические выводы, которые могут привести к нарушающему чувство результату, отклоняются.</p>
Организация деятельности	<p><i>Результат (Judgment, J).</i>          Ориентирован на внешнюю оценку, предпочитает, чтобы все было организовано и спланировано заранее. Допускает ошибки, поскольку принимает преждевременные решения до анализа всей поступающей информации.</p>	<p><i>Процесс (Perception, P).</i>          Ориентирован на восприятие информации и предпочитает гибкий стиль поведения, основанный на адаптации к ситуации. Допускает ошибки, поскольку затягивает принятие решений для сбора дополнительной информации.</p>

В исходной концепции К.Г. Юнга рассмотрены три пары функций (в таблице они представлены первыми) и в каждом человеке может преобладать экстраверсия или интроверсия, что определяет общую установку индивида по отношению к себе, миру и источникам энергии. Однако из пар S-N и T-F абсолютное преимущество может принадлежать только одной главной функции, т.к. самостоятельное вмешательство другой функции привело бы к иному ориентированию, противоречащему первоначальному.

Вторая по развитию функция имеет, таким образом, вспомогательное, дополнительное значение.

«Второе рождение» модель получила в 1984 г., когда профессор психологии Калифорнийского государственного университета Дэйвид Уэст Кейрси опубликовал книгу «Пожалуйста, пойми меня» («Please Understand Me»). Д.У. Кейрси объединил четверки схожих с точки зрения командной роли психотипов в единые категории. Понимая вклад каждого психотипа в командную работу, можно спрогнозировать сильные и слабые стороны существующей группы, а также потенциальные конфликты и противоречия.

В шутовском виде вклад психотипов иллюстрирует *корабельная метафора*. NT-стратеги («провидцы», «визионеры», «впередсмотрящие»). Их место – «у руля». Если корабль вышел из Ливерпуля и должен прийти в Кейптаун, главное для NT – построить маршрут таким образом, чтобы, несмотря на все шторма и встречные течения, корабль в Кейптаун все-таки дошел. То, что при этом может погибнуть половина команды, для NT имеет второстепенное значение, ведь будет достигнута «великая» цель.

Совсем другое дело NF-дипломаты («катализаторы» внутренних процессов). Для NF главное – люди. Если на борту в момент отплытия находилось восемьдесят человек, то желательно, чтобы прибыли они также в этом составе, чтобы по пути не возникло внутренних конфликтов. А то, что корабль может оказаться в итоге не в Кейптауне, а, например, в Моссел Бее или в Дурбане, – в конце концов не так важно. Главное, чтобы все были живы, здоровы и довольны.

SJ-логистики («гвардейцы», «традиционалисты», «хранители») – это движущая сила корабля. В то время как остальные думают о том, куда и в каком составе плыть, SJ заставляют корабль двигаться. Они знают, что такое дисциплина, ответственны, надежны и умеют работать. Они ставят интересы дела превыше своих собственных и демонстрируют лояльность к капитану и команде.

И наконец, SP-тактики («негоцианты») – это те, кто всегда способен ориентироваться по ветру и внимательно отслеживать окружающую обстановку. Они первые заметят признаки надвигающейся угрозы или кризиса и первые оперативно на эти признаки отреагируют. Если при шторме образовалась пробоина и корабль дал течь, то именно SP вовремя заметят опасность и бросят все силы на ее устранение. Сложности начнутся в том случае, если море будет слишком спокойным. Тогда соскучившиеся в замкнутом пространстве SP могут сами начать «раскачивать лодку».

### **3. Семейные роли и внутрисемейная ролевая структура**

*Социальная роль* – это совокупность образцов поведения, которую окружающие ожидают от человека. Каждый человек играет множество ролей, в зависимости от того социального окружения, в котором он живёт. С точки зрения социологии, роли делятся:

- на относящиеся к «*естественному статусу*» (пол, возраст и, в целом, всё то, что относится к биологической сущности человека);
- те, которые относятся к его «*приобретённому статусу*» (например, профессия, членство в каком-либо клубе и пр.).

Процесс возникновения *ролевой структуры семьи* является одной из главных сторон ее становления как социальной и психологической общности, адаптации супругов друг к другу и выработки стиля семейной жизни. В условиях существования разных норм и образцов ролевого поведения этот процесс тесно связан с межличностными отношениями супругов и их установками. В настоящее время качество межличностных отношений супругов определяется прежде всего тем, как воспринимают их сами супруги, насколько благополучными и успешными они их считают.

Вступая в брак, каждый человек получает новую роль, которая становится главенствующей по отношению к тем, что у него были до сих пор. Роли сына или дочери, тесно связанные с родительским домом, ослабляются, потому что дети выросли и теперь сами стали *супругами*. С

рождением детей особенно важной становится *родительская роль* обоих супругов, которая имеет большое значение для нормальной семейной жизни.

Семья – это система, которая может правильно функционировать лишь в том случае, если каждый член семьи хорошо знает свою роль или же учится исполнять те роли, которые от него ждут другие люди. В «расширенной», традиционной семье младшие её члены узнают не только свою роль, но и роли многих других членов семьи.

Приведем *классификацию основных ролей в семье*, описанных Ю.Е. Алешиной:

1. Ответственный за материальное обеспечение семьи.
2. Хозяин – хозяйка.
3. Роль ответственного по уходу за младенцем.
4. Роль воспитателя.
5. Роль сексуального партнера.
6. Роль организатора развлечений.
7. Организатор семейной субкультуры.
8. Роль ответственного за поддержание родственных связей.
9. Роль «психотерапевта».

Говоря о психологических ролях членов семьи, нужно отметить, что одна роль может существовать только во взаимодействии с другими ролями. Например, чтобы выполнить роль отца или матери, необходимо, чтобы кто-то выполнял роль сына или дочери. Семейные роли должны создавать систему, которая приближалась бы к непротиворечивой и могла удовлетворить многие психологические потребности. Однако нужно отметить, что такая сложная система семейных ролей не может быть непротиворечивой. Важно определить, насколько противоречивость семейных ролей разрушительна и в какой мере сама семья ее регулирует. Существенным моментом является, насколько мнение члена семьи о своей роли совпадает с представлением о ней других.

Существует ряд обстоятельств, делающих проблему ролевой внутрисемейной структуры особенно актуальной для современной семьи. Что такое традиционная и эгалитарная семья, в чем их различия? Это, прежде всего, две различные системы распределения внутрисемейных ролей. Так, *традиционная семья* – это семья, где за супругами в соответствии с их полом закреплены определенные роли – жена выполняет роль матери и хозяйки, муж в основном ответственен за материальное обеспечение и сексуальные отношения.

В *эгалитарной семье* фактически все роли распределяются между мужем и женой преимущественно поровну. Между традиционной и эгалитарной семьей лежит ряд переходных форм, где также имеется своя специфическая структура семейных ролей. Таков, например, брак-супружество, где жена хотя и выполняет прежде всего роли матери и хозяйки, но огромное внимание уделяет также выполнению роли друга (психотерапевта) по отношению к мужу.

Каждый человек в семье получает свою *идентичность*. Он осознаёт, кто он, что от него ждут другие люди, понимает, что бы он сам хотел получить от окружающих, как ему добиться признания сначала в рамках своей семьи, а потом и в обществе. Семья должна брать на себя основную задачу *воспитания и социализации ребёнка*. В то же время, в современных условиях, другие социальные институты – средства массовой информации, детский сад, школа и пр., – дают свои образцы поведения. С малых лет на детей может повлиять чуждый конкретной семье менталитет и представления о жизни. И, тем не менее, как бы ни влияло общество на представления человека о своей идентичности, именно в семье мальчик готовится стать мужчиной и отцом, а девочка — женщиной и матерью. Пример старших членов семьи помогает младшим получить *идентичность своего пола* и научиться играть соответствующие социальные роли.

В семье, как и в других социальных группах, имеет место *взаимозависимость ролей*, например отец-сын, мать-дочь, бабушка-

внук. Без внуков не может быть дедушки, а без сына или дочери человек не может играть роль отца или матери.

*Правильное распределение ролей и обязанностей* между членами семьи помогает ей нормально функционировать. Очень важно, чтобы каждый член семьи хорошо знал свою роль, роли других, а также, чтобы его поведение соответствовало этому знанию. Ни одна роль не может быть отделённой и независимой от другой. Все роли каждого члена семьи соединяются со всеми ролями, которые играют другие члены. Насколько более чёткими являются *границы каждой роли* в представлениях всех членов семейства, настолько эффективнее люди могут общаться друг с другом, не оставляя при этом возможности для недоумений или попыток неправильно истолковать поведение человека в семье.

*Отрицание или смешение ролей* зачастую приводит к большим проблемам. К примеру, множество конфликтов между супругами происходит от того, что на другого члена семьи полностью возлагается ответственность, которая, по сути, является общей обязанностью. *Семейные конфликты* имеют своей подоплёкой тот факт, что люди не умеют – или не хотят – распределять семейные роли и хорошо исполнять их.

С течением времени происходит изменение представлений общества о той или иной семейной роли, также человек в течение своей жизни физически, психически и социально развивается, благодаря чему его социальные семейные роли меняются. Это ожидаемый и естественный процесс, который, впрочем, связан с рядом проблем и не всегда является положительным.

В некоторых случаях члены семьи играют не те роли, которые, теоретически, должны были бы, но те, которые их вынуждают играть обстоятельства (например, работа маленьких детей, родительская роль дедушек и бабушек и т. п.). Когда на одного из детей в семье перекладывается часть родительской роли, то это может оказаться одновременно и необходимой помощью семье в определённых

обстоятельствах, и началом больших психологических проблем между этим ребёнком и его братьями и сестрами. Ребёнку, «исполняющему обязанности» матери или отца, придётся преодолевать зависть, нежелание слушаться, а иногда и ненависть других детей...

Ещё одной проблемой, связанной с переменой или смешением ролей, является общение с пожилыми людьми в семье. Общение внуков с дедушками и бабушками – необходимый и радостный аспект семейных взаимоотношений. В то же время, общение старших членов семьи с молодой супружеской парой обычно наполнено трениями и конфликтами.

Бабушки и дедушки, как самые старшие члены семьи, занимают сегодня почётное, хотя и не главное, место в семейной иерархии. И всё же зачастую их поведение трактуется членами семьи как не вполне адекватное и вызывает у их собственных детей чувство недоумения или раздражения. Чаще всего за такими действиями и подобной реакцией стоит опять же неумение каждого члена семьи грамотно распределить семейные роли или вовремя осознать и приспособиться к перемене своих ролей.

Одной из проблем изменения ролей в семье является так называемый «разрыв поколений». В самом широком и древнем смысле проблема отцов и детей олицетворяет собой извечную борьбу старого и нового. Естественно ожидать, что у детей будут собственные представления о мире и своём месте в обществе, которые отличаются от мнения старших. Пожалуй, этот конфликт можно назвать не «столкновением ролей», а «столкновением точек зрения», имеющих у каждого поколения.

Одна из миссий каждой семьи – помочь детям поставить свои цели в жизни и научить их быть настойчивыми в их достижении. Родители, которые не дают своим детям ничего, кроме денег и удовольствий, создают в них большую психологическую пустоту, особенно опасную в подростковом и раннем юношеском возрасте.

### **Список литературы:**

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – М.: Класс, 1999. – 208 с.
2. Захарова Г.И. Психология семейных отношений: Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2009. – 63 с.
3. Теория и практика командообразования: современные технологии создания команд / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Ф. Фролов, Т.М. Грабенко. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.
4. Целуйко В. М. Психология современной семьи / В.М. Целуйко. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 288 с.

### **Тематическая встреча № 4**

#### **ПЛЮСЫ И МИНУСЫ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ**

*Ключевые понятия:* конфликт, семейный конфликт, семейные трудности, семейная коммуникация, техники разрешения конфликтов.

#### ***План тематической встречи:***

1. Семейные конфликты: причины и виды.
2. Тактика разрешения семейных конфликтов.

#### **1. Семейные конфликты: причины и виды**

Конфликт (лат. *conflictus* – столкновение) – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия. Это нормальная составляющая отношений, конечно, при условии его конструктивного разрешения.

Источником возникновения любого конфликта являются противоречия, а противоречия возникают там, где есть рассогласование:

- целей, интересов, позиций;



- мнений, взглядов, убеждений;
- личностных качеств;
- межличностных отношений;
- знаний, умений, способностей;
- мотивов, потребностей, ценностных ориентаций;
- понимания: интерпретации информации; – оценок и самооценок и т.д.

Определение характера конфликта зависит от того, способствует он или нет сохранению и развитию супружеских отношений. По этому основанию все имеющиеся конфликты рассматриваются как *конструктивные* (они желательны и даже необходимы для развития отношений в семье) и *деструктивные*.

Следствием *деструктивного конфликта* является сохранение на длительное время напряженности между супругами после ссоры. Оба партнера в семьях с преобладанием деструктивных конфликтов считают реальной угрозой развода.

*Конструктивный конфликт* предполагает снятие напряженности в отношениях партнеров. Хотя после ссоры и остается тяжелый осадок, но супруги начинают бережнее относиться друг к другу, стремятся лучше понимать друг друга. Впоследствии такая ссора воспринимается как случайность, недоразумение.

Цель состоит не в том, чтобы устранить или предотвратить конфликт, а в том, чтобы сделать его продуктивным. *Продуктивное развитие конфликта*, предполагающее совместную концентрацию усилий сторон на решении конфликтной проблемы, в своих главных чертах сходно с процессом творческого мышления.

Конфликты случаются в каждой семье. Например, на фоне полного взаимопонимания и прекрасных взаимоотношений супруги столкнулись с чисто внешними трудностями, связанными, например, с рождением первого ребенка. В случае если эти трудности по своей интенсивности и длительности превысят некий пороговый уровень, нарастание

конфликтности неизбежно распространится и на другие уровни взаимоотношений. Раздраженность и усталость друг от друга супруги начнут рассматривать как упрек в свой адрес, и, не желая нести на себе бремя ответственности, они решатся в конце концов явно и недвусмысленно указать другому на его собственные ошибки в возникшей сложной ситуации.

В молодых семьях к кризисам и конфликтам обычно приводит совокупность многих факторов. Бытовые трудности, разногласия с ближайшими родственниками, неудовлетворенность интимными отношениями и т. п. в отдельности могут быть приняты, но их совокупность превышает возможности супругов сопротивляться стрессу. Поэтому, решая похожие проблемы, актуально не только уметь регулировать разногласия, но и уметь сопротивляться психической напряженности, организовывать общий семейный отдых и постоянные положительные переживания.

*Причины* всех супружеских конфликтов подразделяют на три большие категории:

- 1) конфликты на почве несправедливого распределения труда (разные понятия прав и обязанностей);
- 2) конфликты на почве неудовлетворения каких-либо потребностей;
- 3) ссоры из-за недостатков в воспитании.

По поводу первой причины следует отметить, что главным в распределении семейных обязанностей является именно их согласованность. Поиски этой согласованности могут быть сопряжены с конфликтами. Муж и жена могут ожидать от супружества очень разного и по-разному представлять свою семейную жизнь. При этом, чем более эти представления не совпадают, тем менее прочной является семья и тем больше в ней возникает опасных для нее ситуаций. В подобном случае можно говорить о несовпадении ролевых ожиданий, ролевом конфликте, или более широко, о конфликте представлений.

Если члены семьи по-разному понимают свои роли и предъявляют друг другу несогласованные, отвергаемые другими, ожидания и соответствующие

им требования, семья является заведомо малосовместимой и конфликтной. Поведение каждого, отвечающее его индивидуальным представлениям о своей семейной роли, будет рассматриваться им как единственно правильное, а поведение другого партнера, не отвечающее этим представлениям, как неверное и даже злонамеренное.

С этими ожиданиями и представлениями тесно связаны потребности, которые супруги хотели бы удовлетворить в браке. Если представления не совпадают, то и потребности находятся во взаимном рассогласовании: мы стремимся удовлетворить вовсе не те потребности, которые являются актуальными для другого, и соответственно, ждем от него удовлетворения тех наших потребностей, которые он как раз удовлетворять не собирается. Такое рассогласование переходит сначала в скрытый, а потом и в открытый поведенческий конфликт, когда один из супругов с его ожиданиями и потребностями становится препятствием для удовлетворения желаний, намерений и интересов другого.

Известно, что семейно-брачные потребности мужчин и женщин сильно различаются. Обнаружены также возрастные различия семейно-брачных потребностей: если в молодом возрасте (20-30 лет) для женщин наиболее важна эмоциональная, сексуальная, душевная сторона отношений (искренность и открытость в общении), то на отрезке 30-40 и 40-50 лет наряду с коммуникативной стороной все более значимой становится посвященность мужа семье (выполнение мужчиной отцовских обязанностей по отношению к детям), а после 50 лет – финансовая поддержка со стороны мужа и помощь по дому.

На конфликты в семье влияют также неадекватные и противоречивые семейно-брачные представления и ожидания. В психологической литературе выделяются три основные причины несовпадения семейно-брачных представлений молодых супругов. Первая из них связана с тем, что наши представления о браке и семье чем дальше, тем больше уточняются,

насыщаются подробностями, поскольку семья все меньше соответствует сложившейся в веках схеме функционирования.

Вторая причина заключается в том, что семейно-брачные представления в настоящее время весьма далеки от идеала. Эти представления часто ограничены какой-либо одной стороной жизни, преимущественно хозяйственно-бытовой или сексуальной. Наибольшее расхождение между молодыми мужчинами и женщинами проявляется в представлениях о том, каким образом можно поддерживать хорошие отношения в семье. Представители сильного пола свою основную задачу видят в ее материальном обеспечении, забывая о моральной и эмоциональной поддержке, которую муж обязан оказывать жене. В отличие от них, представительницы слабого пола подчеркивают значение этой поддержки и предпочитают ее детально обсуждать с мужем.

Третья причина состоит в том, что конфликт представлений молодых супругов может обостряться и усугубляться из-за очень слабого знания представлений друг друга. Это происходит, во-первых, потому, что в период предбрачного ухаживания они предпочитают обсуждать любые темы, кроме тех, которые непосредственно относятся к семейным отношениям. Во-вторых, выяснить представления друг друга им мешает весьма короткая продолжительность этого предбрачного ухаживания.

Следовательно, в супружеских взаимоотношениях очень велика роль *супружеских коммуникаций, навыков и культуры общения.*

Если рассматривать причины возникновения семейных конфликтов более детально, то можно выделить следующие *причины*:

1. *Не сошлись характерами.* Каждый человек выбирает способы, приемы и методы деятельности, исходя из особенностей своего характера. Они и формируют индивидуальный стиль поведения. Об этом необходимо помнить и не стремиться «перевоспитать», «переделать» другого партнера, а просто самому учесть или приспособиться к свойствам его натуры, его индивидуальному стилю.

2. *Супружеские измены и сексуальная жизнь в браке.* Измена отражает противоречия между супругами, она является результатом разнообразных психологических факторов. К измене приводят разочарование брачной жизнью, дисгармония половых отношений.

3. *Бытовое пьянство и алкоголизм.* Злоупотребление алкоголем одного из супругов создает в семье ненормальную атмосферу и постоянную почву для конфликтов, скандалов. Возникают психотравмирующие ситуации для всех членов семьи.

4. *Стремление мужа и жены самоутвердиться в семье, например в роли главы.* Идея утвердить себя «по вертикали» несостоятельна, поскольку противоречит пониманию семьи как процесса психологического и хозяйственного сотрудничества.

5. *Сосредоточенность супругов на своих делах.* Типичен «шлейф» прежнего образа жизни, привычек, друзей, нежелание поступиться чем-либо из своей прошлой жизни для успешной реализации новой социальной роли.

6. *Один из супругов постоянно поучает другого: как надо себя вести, как надо жить.* Поучения охватывают практически все сферы совместной жизни, блокируют любые попытки самостоятельности, сея раздражение, эмоциональную напряженность, чувство неполноценности.

7. *Готовность к бою.* Супруги постоянно находятся в состоянии напряженности, связанной с необходимостью отражать психологические атаки: в сознании каждого укрепилась неизбежность ссор, внутрисемейное поведение строится как борьба за победу в конфликте.

8. *«Папенькина дочка», «маменькин сынок».* В процесс установления взаимоотношений, в их выяснение постоянно вовлекаются родители, которые служат своеобразным камертоном. Опасность состоит в том, что молодые супруги ограничивают личный опыт построения взаимоотношений, не проявляют самостоятельности в общении, а руководствуются лишь общими соображениями и рекомендациями своих родителей, которые при

всей их доброжелательности, все-таки часто далеки от психологических реалий взаимоотношений молодых людей.

9. *Озабоченность*. В общении между супругами, в стиле, укладе семейных взаимоотношений постоянно присутствует в качестве некоторой доминанты состояние озабоченности, напряженности, это ведет к дефициту позитивных переживаний.

Если налицо та или иная описанные выше ситуации, соответственно, семейного конфликта не миновать.

Психологи выделяют 10 наиболее важных отличий между счастливыми и несчастливыми семейными союзами. Оказалось, что в несчастливых семьях супруги:

- 1) не думают одинаково по многим вопросам и проблемам;
- 2) плохо понимают чувства другого;
- 3) говорят слова, которые раздражают другого;
- 4) часто чувствуют себя нелюбимыми;
- 5) не обращают внимания на другого;
- 6) испытывают неудовлетворенную потребность в доверии;
- 7) ощущают потребность в человеке, которому можно довериться;
- 8) редко делают комплименты друг другу;
- 9) вынуждены часто уступать мнению другого;
- 10) желают большей любви.

По мнению многих психологов, для счастья семьи необходим достаточно ограниченный комплекс психологических условий:

- нормальное бесконфликтное общение;
- доверительность и эмпатия;
- понимание друг друга;
- нормальная интимная жизнь;
- наличие Дома.

Все относительно *неблагополучные семьи* психологи делят на три типа: *конфликтные*, *кризисные* и *проблемные*.

К *конфликтным супружеским союзам* относятся такие, в которых между супругами имеются сферы, где их интересы, потребности, намерения и желания постоянно приходят в столкновение, порождая особо сильные и продолжительные отрицательные эмоции.

*Кризисные супружеские союзы* – такие, где противостояние интересов и потребностей супругов носит особо резкий характер и захватывает важные сферы жизнедеятельности семьи.

*Проблемные супружеские союзы* – такие, которые столкнулись с особо трудными жизненными ситуациями, способными нанести ощутимый удар стабильности брака: отсутствием жилья и продолжительной болезнью одного из супругов, осуждением на длительный срок и т. п. Однако объективные обстоятельства жизнедеятельности семьи влияют на ее благополучие только через их субъективную оценку супругами.

В специальной медицинской литературе существует также понятие «*невротическая семья*», применяемое для характеристики семьи, в которой один супруг или оба страдают теми или иными неврозами, а последние накладывают весьма заметный и существенный отпечаток на супружеские взаимоотношения.

По мнению ученых, *трудные семейные отношения (семейные трудности)* – это негативные, деструктивные межличностные отношения в семье, связанные с неудовлетворенностью базовых потребностей и требующие дополнительных усилий каждого члена семьи и всей семейной группы на пути достижения гармонии, зрелости и нормального функционирования.

Генерализованный признак семейных трудностей выражается в неудовлетворенности или фрагментарной удовлетворенности базовыми потребностями членов семьи (или хотя бы одного супруга) в процессе трудностей общения, неудовлетворенностью браком, семейной жизнью в целом.

### Основные признаки трудных отношений:

1. Недостаточная психофизиологическая совместимость супругов, в том числе сексуальная, негативное или неясное восприятие физической привлекательности, приемлемости членов семьи друг другом.

2. Недостаточная личностная зрелость родителей, детей (или только супругов) в соответствии с полом, возрастом, ролью в семье. *Индикаторы личностной незрелости*: наличие внутриличностных конфликтов, тревожность, неумеренность, психическое напряжение, симптомы невротических реакций, неврозов; трудности поведения, акцентуированные черты; недостаточная адекватность в уровне зрелости различных личностных сфер члена семьи; неполная адаптированность в микросоциальных процессах; трудности саморегуляции своих состояний, чувств, поведения и др.

3. Отсутствие взаимного стремления в удовлетворении базовых потребностей мужа, жены, детей со стороны супругов-родителей.

4. Преобладающее наличие в контактах внутри семьи негативных, деструктивных эмоций, чувств наряду с присутствием позитивных, конструктивных эмоций, чувств.

5. Когнитивное рассогласование в восприятии, понимании, совпадении ценностей супругов, родителей и детей.

6. Ригидность, конфликтность, конкуренция, бескомпромиссность, слабая адаптивность в межличностном поведении членов семьи.

7. Затрудненный поиск методов, способов, видов решения различных проблем в процессе жизненного цикла семьи.

Данные факторы способствуют к возникновению различной степени серьезности конфликтов в семье. Если в результате конфликта не произойдет стабилизации взаимоотношений, супруги не найдут конструктивных способов спора, то брак может оказаться под угрозой.

Существует два типа внутрисемейных взаимоотношений. *Гармоничный тип* характеризуется установлением подвижного баланса, в котором устанавливаются психологические роли каждого члена семьи и формируется



ценность семьи как общности. В данных взаимоотношениях конфликты разрешаются конструктивно.

*Дисгармоничный тип* характеризуется отрицательными проявлениями супружеских отношений и выражающийся в конфликтном взаимодействии супругов. В данной категории взаимоотношений уровень психологического напряжения, как правило, нарастает и приводит к невротическим реакциям у членов семьи.

*Деструкции семейного воспитания* заключаются в:

- разногласии членов семьи по вопросам, связанным с воспитанием;
- противоречивости, непоследовательности, неадекватности действий и суждений;
- опеке и запретах многих сферах жизни детей;
- повышенных требованиях к детям, с использованием угроз и осуждений.

Также причинами возникновения конфликтов в семье могут выступать возрастные кризисы детей. *Возрастной кризис* ребенка является переходным периодом на новый этап развития. В эти периоды дети становятся непослушными, капризными, ленивыми, эмоциональными, раздражительными, агрессивными. Они способны вступают в конфликты с окружающими, особенно с родителями. У них возникают протесты к ранее выполнявшимся требованиям и запретам. Выделяют следующие возрастные кризисы детей: кризис первого года, кризис «трех лет», кризис 6-7 лет, кризис подросткового возраста 12-14 лет, юношеский кризис 15-17 лет.

*Личностные особенности родителей*, также могут выступать причиной возникновения конфликтов с детьми. Среди данных особенностей выделяют консерватизм в воспитании, использование устаревших методов воспитания, наличие зависимостей (алкогольной, наркотической и т.д.), авторитарность в воспитании, попустительство и т.д. Данные причины выступают в роли осуществляемых ошибок родителей и детей, которые приводят к конфликтным ситуациям.

Можно выделить следующие *виды супружеских конфликтов*:

- конфликты, возникающие на основе неудовлетворенной потребности в ценности и значимости своего «Я», нарушения чувства достоинства со стороны другого партнера;
- конфликты на базе неудовлетворенных сексуальных потребностей одного или обоих супругов;
- конфликты, имеющие своим источником неудовлетворенность потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях;
- конфликты на почве пристрастия одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм, наркотикам;
- конфликты из-за финансовых разногласий, возникающие на основе преувеличенных потребностей одного из супругов;
- конфликты на почве удовлетворения потребностей супругов в питании, одежде, благоустройства домашнего очага, а также затрат на личные нужды одного из супругов;
- конфликты на почве неудовлетворения потребности во взаимопомощи;
- конфликты на почве разных потребностей в проведении отдыха и досуга, различных хобби.

## **2. Тактика разрешения семейных конфликтов**

Ситуация разрешения конфликта является частью ее протекания, которая может характеризоваться полнотой или частичностью в достижении согласия и устранения источников и причин конфликта. Конфликты, которые возникают в процессе межличностного взаимодействия могут быть урегулированы и разрешены с помощью специальных методов координации конфликта. Существует несколько *способов разрешения конфликта*:

1. *Уход от конфликта* (не желание разрешить конфликт и вступить в спор, пассивная позиция).

2. *Принятие предъявленных претензий* (согласие с конфликтующей стороной, принятие стороны претензий оппонента).

3. *Оправдание* (данный конфликт должен произойти для чего-то).

4. *Компромисс* (разрешение конфликта путем взаимных уступок, поиск альтернатив).

5. *Сотрудничество* (совместный поиск путей решения конфликтной ситуации).

6. *Соперничество или отстаивание своей позиции* (вражда, удовлетворение своих потребностей, которые приносят ущерб оппоненту).

7. *Принуждение силой* (навязывание своей позиции, манипуляции, шантаж).

Наиболее эффективными стратегиями поведения в конфликте, которые способствуют его конструктивному разрешению, являются *сотрудничество* и *компромисс*.

Применительно к семейным конфликтам полезно прислушиваться к рекомендациям специалистов по конфликтологии. Следует избегать *деструктивных тактик* и пользоваться *позитивными*. Например, использовать в межличностных отношениях так называемое *активное слушание* – систему действий, способствующих сосредоточению внимания слушающего на партнере, активизации самовыражения партнера, восприятию и пониманию сказанного и не сказанного им. Весьма актуальными в семейно-брачных отношениях является использование подчеркивания *значимости партнера* (высказываний, передающих партнеру сообщения о том, что его вклад ценят, его уважают, благодарны ему, восхищаются им), а также подчеркивания общности с партнером (высказывания, констатирующие сходство между говорящим и его партнером, общие черты, общность позиций, переживаний, опыта и др.).

Говоря о *разрешении супружеских конфликтов*, многие психологи сходятся во мнении, что обязательно нужно:

- поддерживать чувство личного достоинства мужа и жены;

- постоянное демонстрировать взаимное уважение и почтение;
- стараться вызвать энтузиазм у другого супруга, сдерживать и умирять в себе проявления злобы, гнева, раздражительности и нервозности;
- не акцентировать внимание на ошибках и просчетах своего спутника жизни;
- не упрекать прошлым вообще и прошлыми ошибками в частности;
- шуткой или любым отвлекающим приемом снимать или приостанавливать нарастающее психическое напряжение;
- предупреждать назревающие конфликты отвлечением на другие безопасные темы;
- не терзать себя и партнера подозрениями в неверности и измене, сдерживать себя в проявлениях ревности, приглушая возникшие подозрения;
- помнить, что в браке и семье необходимо проявление крайнего терпения, снисходительности, добросердечия, внимания и других положительных качеств.

Условием разрешения конфликта является соблюдение нескольких *правил*:

- *Способность соблюдать принципы дистанции.* Семейные конфликты могут возникать не только от чрезмерной отдаленности членов семьи, но и от очень близких взаимоотношений.

- *Правило разнообразия* характеризуется взаимной заинтересованностью членов семьи, разносторонностью интересов и их совпадением. При данном соблюдении правила ресурс сотрудничества намного выше, и риск возникновения конфликтной ситуации является низким или отсутствует.

- *Правило «сглаживания» конфликтов:* член семьи, который старается сгладить свой порыв к конфликту к противостоянию другого, может не допустить его появления.

- *Правило благожелательных помыслов.* Член семьи, который реагирует на ситуацию благожелательно, способен предотвратить конфликт, даже если для такового возникают некоторые предпосылки.

Психологи выделили особенности личности и стиль поведения личности как *психологические условия преодоления конфликтов в семье.* *Конструктивность* решения семейных конфликтов, зависит от умения членов семьи прощать, уступать, принимать, понимать друг друга.

Важным условием завершения ситуации конфликта является то, чтобы в семье не было победителей и побежденных. Победу за счет проигрыша близких членов семьи нельзя назвать решением конфликта и достижением.

Важно уважать и понимать членов семьи, какая бы вина ни лежала на них. При поиске аргументов со своей стороны важно не проявлять осуждение и категоричность оппонента.

Необходимо находить взаимопонимание и не вовлекать в конфликт родителей детей, своих родителей, друзей. От родителей зависит благополучие семьи.

Обязательным условие разрешения конфликтов является научение членов семьи слушать и слышать друг друга. Умение слушать является сосредоточенностью внимания на том, что говорит и переживает оппонент, отвлечением на время внимания от собственных мыслей и переживаний, активным размышлением над тем, что говорит партнер, запоминанием мыслей, аргументов, сообщаемых оппонентом.

Семейные пары, которые не могут справиться с конфликтом самостоятельно, должны обратиться за профессиональной помощью к психологам.

### **Список литературы:**

1. Андреева Т. В. Семейная психология: Учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 244 с.
2. Ковалев С. В. Психология современной семьи. – М., 1998. – 213 с.

3. Прохорова О. Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования. – М.: Юрайт, 2020. – 234 с.
4. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. – М.: Мысль, 2009. – 173 с.
5. Целуйко В. М. Психология современной семьи: кн. для педагогов и родителей. – М.: Владос, 2012. – 286 с.
6. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. – М.: ООО «Апрель-Пресс», Эксмо-Пресс, 2004. – 498 с.

**Тематическая встреча № 5**  
**ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ОСНОВА**  
**ВЗРОСЛЫХ ОТНОШЕНИЙ**

*Ключевые понятия:* детско-родительские отношения, психология детско-родительских отношений, родительство, стиль семейного воспитания.

***План тематической встречи:***

1. Детско-родительские отношения: понятие, типы и содержание.
2. Психологическая поддержка ребенка в семье.

**1. Детско-родительские отношения: понятие, типы и содержание**

Любые отношения находятся в постоянном развитии, а значит, меняются в зависимости от задач, которые решают участники этих отношений. Не исключение и отношения между родителями и детьми. С момента рождения до 3 лет ребёнок находится в так называемом симбиозе (в эмоционально близких отношениях, которые можно назвать зависимостью ребёнка от матери) с матерью. Ребёнок в этот период воспринимает окружающую реальность, преломляя её через переживания матери и её отношение к этой реальности.

Всем известно, что в индивидуальном развитии есть кризисные периоды, можно сказать, что в каждом кризисном периоде рождается личность, формируются её границы, ведь состоятельная взрослая личность способна отделять свои чувства и мысли от чувств и мыслей других людей, в том числе и родителей. Таким образом, каждый кризисный период (1 год, 3 года, 7 лет и подростковый кризис) – это новый уровень дифференциации (отделения от родителей) личности. Именно поэтому в такие периоды обостряются отношения детей с родителями.

Тем не менее, есть ещё некоторые условия, которые задают тон детско-родительским отношениям. В частности, первые 6 лет отношения между родителями и детьми полностью зависят от родителей, а дети стремятся им подражать и пользоваться теми же моделями поведения, что и их родители. В младшем школьном возрасте авторитет родителей уходит на второй план по сравнению с авторитетом учителя или других значимых и уважаемых взрослых, которые находятся в ближайшем окружении ребёнка. Подростковый период требует от ребёнка решения задач по формированию самосознания или «образа Я». Как известно, познание себя наиболее успешно проходит посредством общения со сверстниками (людьми, которые решают те же задачи и имеют те же переживания). Таким образом, подростки окончательно дифференцируются от родителей, чтобы быть самостоятельной личностью, способной принимать свои решения и нести за них ответственность. Таким образом, все отношения, которые выстраивает взрослый человек, обусловлены опытом отношений со своими родителями, братьями и сестрами, другими родственниками, а так же теми образцами взаимодействия, которые наблюдал в своей семье между родителями и другими близкими ему людьми.

Давайте разберемся в сути детско-родительских отношений.

Отечественные исследователи А.Я. Варга и В.В. Столин определяют *родительское отношение* как систему разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним,

особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков. Они выделяют следующие *типы родительского отношения*:

1. «Принятие-отвержение». Если выражено принятие, то ребенок нравится родителю таким, какой он есть, родитель уважает индивидуальность ребенка. При отвержении родитель не принимает ребенка во всех его проявлениях, не доверяет ребенку, испытывает к нему разные негативные чувства: раздражение, злость, досаду, обиду и т.п., не уважает его личность.

2. «Кооперация». При стремлении к кооперации родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается быть с ним на равных, поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, доверяет ему.

3. «Симбиоз». Симбиотический тип родительского отношения означает, что родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все его потребности и оградить от жизненных трудностей. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, воспринимает его маленьким и беззащитным.

4. «Авторитарная гиперсоциализация». Отражает авторитарный тип родительского отношения. При таком отношении родитель требует от ребенка безоговорочного послушания, дисциплины. Родитель не в состоянии встать на точку зрения ребенка. Пристально следит за социальными достижениями ребенка, его мыслями и чувствами; т.е. все под контролем взрослого.

5. «Маленький неудачник». Отношение к ребенку как к неудачнику отражает стремление инфантилизировать ребенка, приписать ему личностную и социальную несостоятельность. Ребенок представляется неуспешным и открытым для дурного влияния. В связи с этим родитель стремится контролировать его действия.

Л.Г. Саготовская выделяет шесть *типов родительского отношения*:

1. Чрезвычайно пристрастное отношение: дети – главное в жизни.
2. Безразличное отношение.



3. Эгоистическое отношение: ребенок – основная рабочая сила семьи.
4. Отношение к ребенку как к объекту воспитания, без учета особенностей его личности.
5. Отношение к ребенку как к помехе.
6. Уважение к ребенку в сочетании с возложением на него обязанностей.

*Понятие и типы семейного воспитания.*

Под *стилем (типом) семейного воспитания* следует понимать наиболее характерные типы и способы отношений родителей к ребенку, применяющих определенные средства и методы педагогического воздействия.

В.И. Гарбузов рассматривает три *типа патогенного воспитания*:

1. **Тип А.** Неприятие (эмоциональное отвержение). При данном типе ребенок не принимается таким, какой он есть, его стремятся переделать. Суть методов и средств воздействия состоит в чрезмерной требовательности, жестком контроле либо полной бесконтрольности и попустительстве.

2. **Тип Б.** Гиперсоциализирующее воспитание – это чрезмерно выраженное воспитание в соответствии с социальными нормами, идеалами. Такой тип воспитания возникает, как правило, из-за повышенной тревожности и мнительности родителей в отношении социального статуса ребенка, его здоровья и т.п. Родители приписывают ребенку, что он должен хотеть, уметь, чего должен достичь. В результате у ребенка появляются различные страхи социального плана. Гиперсоциализирующее воспитание оказывает влияние даже на проявление природных свойств темперамента.

3. **Тип В.** Эгоцентрическое воспитание. Этот тип наблюдается в семьях, в которых у ребенка роль кумира. Ребенку навязывается мнение о том, что он представляет сверхценность для других. В результате у ребенка появляется много претензий к членам семьи и к окружающему миру. Такое воспитание может спровоцировать у ребенка истероидный тип акцентуации характера.

Особенно чувствителен к аномалиям в стиле воспитания *подростковый возраст*. А.Е. Личко и Э.Г. Эйдемиллер выделяют шесть *типов семейного воспитания подростков*. По мнению исследователей, выделенные типы воспитания провоцируют или усиливают у подростков определенные *акцентуации характера*.

1. Гипопротекция (гипоопека). Данный тип характеризуется отсутствием необходимой заботы о ребенке и недостатком контроля. Ребенок предоставлен самому себе, переживая свою заброшенность. Неудовлетворенность потребности в родительской любви, невключенность в жизнь семьи могут приводить к асоциальному поведению. При данном типе воспитания усиливаются или развиваются конформный и неустойчивый типы акцентуаций характера.

2. Доминирующая гиперпротекция (гиперопека). Данный тип воспитания проявляется в навязчивой заботе, чрезмерной опеке, мелочном контроле, запретах. У ребенка подавляется чувство ответственности, развивается безынициативность, неумение постоять за себя; либо появляется выраженное стремление к эмансипации. Тип воспитания «доминирующая гиперпротекция» определяет следующие акцентуации характера подростка: психастенический, сензитивный, астено-невротический и гипертимно-неустойчивый типы.

3. Потворствующая гиперпротекция. Проявляется в стремлении удовлетворить все желания и потребности ребенка, чрезмерном восхищении его минимальными успехами. Ребенку отводится роль кумира семьи, культивируется его эгоизм. В результате у ребенка формируется неадекватный, завышенный уровень притязаний, не соответствующий его возможностям. Потворствующая гиперпротекция способствует развитию истероидной акцентуации.

4. Эмоциональное отвержение. Проявляется в неприятии ребенка во всех его проявлениях, потребности его полностью игнорируются. Выделяют следующие формы отвержения:

1) явное эмоциональное отвержение. Например, звучат фразы: ты мне надоел; не лезь ко мне; уйди;

2) скрытое эмоциональное отвержение проявляется по-разному: в виде иронии, высмеивания; в виде стремления завуалировать реальное отношение повышенной заботой. Как считают исследователи, данный стиль воспитания оказывает наиболее отрицательное воздействие на развитие ребенка. Эмоциональное отвержение влияет на развитие следующих акцентуаций характера у подростков: истероидной; шизоидной; сензитивная и астено-невротическая акцентуации способствуют развитию соответствующих психопатий.

5. Тип патогенного воспитания: «жестокое взаимоотношения». Жестокое взаимоотношения с детьми могут проявляться по-разному: открыто, явно в виде насилия, побоев; скрыто в виде эмоциональной враждебности и холодности. При данном типе усиливается или формируются эпилептоидный и конформный типы акцентуаций.

6. Повышенная моральная ответственность. При таком стиле воспитания от ребенка требуют проявления высоких моральных качеств: порядочности, чувства долга не в соответствии с возрастом ребенка. На ребенка, независимо от возраста, возлагают ответственность за благополучие родных людей и заботу о них. При таком стиле воспитания гипертимные и эпилептоидные черты развиваются в лидерство и стремление доминировать.

*Понятие, структура и основные признаки родительской позиции.*

*Родительская позиция* представляет собой систему эмоционального отношения к ребенку, стиля общения с ребенком и способов поведения с ним. А.Я. Варга и В.А. Смехов определяют *родительскую позицию* как триединство эмоционального отношения к ребенку, стиля общения с ним и когнитивного видения ребенка (образа ребенка глазами родителей).

Как следует из приведенных понятий, родительская позиция определяется следующими *составляющими*:

1) эмоциональным отношением в терминах принятия-отвержения;

- 2) особенностями родительского образа ребенка;
- 3) определенным стилем общения и способами поведения с ребенком.

Это и есть структурные компоненты родительской позиции.

Исследователи выделяют также основные *признаки родительской позиции*:

1. Адекватность-неадекватность. Этот признак отражает степень ориентированности родителей в восприятии индивидуальных особенностей ребенка, неадекватность проявляется в приписывании ребенку несуществующих качеств.

2. Динамичность-ригидность. Отражает степень подвижности родительской позиции, ее способности к изменению; степень вариативности родительских воздействий на ребенка, гибкости в общении с ним.

3. Прогностичность. Характеризует способность родителей к предвидению перспектив развития ребенка, способность планировать способы взаимодействия с ребенком с учетом его развития.

Важнейшей составляющей родительской позиции, как видно из её структуры, является когнитивный образ ребенка или образ ребенка глазами родителя.

Выделяют глобальный и дифференцированный *образ ребенка*:

1. Глобальный образ – образ, который отражает черты ребенка данного возраста, т. е. возрастные особенности ребенка. Мера адекватности глобального образа определяется степенью психолого-педагогической компетентности родителя и объемом воспитательного опыта. В отношении второго, третьего, четвертого и т.д. ребенка у родителя, как правило, возникает более адекватный глобальный образ.

2. Дифференцированный образ – образ, который характеризует индивидуально-личностные качества ребенка (темпераментные, характерологические и др. особенности). Родительский образ ребенка оказывает существенное влияние на развитие его личности.

Можно выделить следующие *механизмы такого влияния*:

1. Механизм создания «зоны ближайшего развития» и организация сотрудничества в ее пределах. Родитель может видеть ребенка таким, каким он может стать в потенциале своих возможностей, т.е. ориентироваться в своем видении ребенка на «зону его ближайшего развития».

2. Механизм идентификации ребенка с предлагаемым родителями образом. Ребенок полностью отождествляет себя с предлагаемым образом, хотя может ему и не соответствовать (при неадекватной родительской позиции).

3. Механизм обусловливания. Родитель наказывает ребенка или поощряет в зависимости от того, насколько поведение ребенка и проявляемые качества соответствуют родительскому образу. Таким образом, родитель направленно формирует у ребенка заданные в образе качества и свойства.

Неблагоприятное воздействие на развитие личности ребенка оказывает *феномен «мистификации»*. Г. Стерлин понимает *феномен «мистификации»* как навязывание детям неадекватной системы представлений о себе, как внушение детям того, кем они являются, каковы их потребности, интересы и ценности. В психологической литературе рассматривают следующие *формы мистификации*:

1. Приписывание ребенку определенных качеств: либо позитивных, либо негативных. При приписывании позитивных качеств (чуткий, добрый, одаренный), восторженном отношении у ребенка может сформироваться неадекватный образ Я, могут проявляться чувства превосходства и неуважения к окружающим. При приписывании ребенку негативных качеств у него снижается степень самопринятия, появляются чувства тревоги, неуверенности, происходит дисгармоничное развитие Я-концепции.

2. Делегирование. Эта форма мистификации предполагает отношение к ребенку как к объекту исполнения (достижения) родительских целей, планов,

нереализованных самим родителем. Происходит проекция на ребенка неосуществленных собственных целей.

3. Инфантилизация. Эта форма мистификации отражает стремление родителя остановить развитие ребенка на детской стадии, когда ребенок был послушен, зависим и им можно было манипулировать. Родитель выстраивает отношения с ребенком (независимо от возраста) как с маленьким; приписывает ребенку потребности и интересы, свойственные младшему возрасту.

4. Инвалидизация. Эта форма мистификации представляет собой принудительное обесценивание возможностей ребенка, его интересов и планов. Родитель рассматривает ребенка как ущербного, немощного; приписывает ему различные болезни или асоциальные качества. В основе инвалидизации могут лежать: амбивалентное отношение к ребенку; скрытое отвержение ребенка; гиперопека или фобии утраты.

*Факторы нарушения эмоционально-личностного развития ребенка в семье.*

Жизнь ребенка в пространстве проблемной семьи, с патогенным типом родительского отношения и воспитания, с неэффективной родительской позицией с большой долей вероятности, как показывают исследования, предопределяет его превращение в невротическую личность. Исследователи выделяют следующие *базисные черты невротической личности*:

1. Сензитивность, которая проявляется в повышенной восприимчивости к сигналам внешнего мира.

2. Тревожность, которая проявляется в восприятии мира как угрожающего. У невротика много страхов (страх оценки, толпы, публичного выступления и т.п.).

3. Гиперсоциальность. Проявляется в чрезмерном чувстве ответственности, чувстве долга, отсутствии гибкости в межличностных отношениях.

К.Хорни выделила и описала основные невротические потребности личности:

1. Потребность во всеобщей любви и одобрении. Для невротика характерно желание быть любимым всеми и каждым. Невротик никогда не уверен, что его действительно любят; он всегда стремится «заслужить» любовь. Эта его особенность обуславливает повышенную зависимость от объекта любви.

2. Потребность лидерства, доминирования, властвования.

Данная потребность может распространяться на все сферы жизнедеятельности, независимо от того, обладает ли человек возможностями и компетентностью для первенства. Желание невротика властвовать сопровождается отказом от принятия ответственности за бремя власти.

3. Потребность в публичном восхищении и признании.

Знаки социального (публичного) восхищения и признания становятся для невротика критерием (мерилом) самооценки личности.

Существует такая *закономерность*: невротические потребности не насыщаемые, т. е. они не имеют пределов удовлетворения.

Исследователи выделяют следующие *факторы в области детско-родительских и семейных отношений*, которые провоцируют нарушения эмоционально-личностного развития ребенка и развитие у детей *неврозов*:

1. Особенности семейных отношений в целом.

2. Личностные особенности родителей.

3. Особенности родительского отношения, родительской позиции или стиля воспитания.

А.И. Захаров рассматривает следующие *особенности семейных отношений, порождающие невротизацию ребенка*:

1. Инверсия супружеских и родительских ролей, например, роль матери выполняет бабушка, а роль отца – мать.

2. Образование в семье эмоционально обособленных диад (например: отец-сын, бабушка-внук), а также существование изгоев.

3. Неблагоприятная семейная атмосфера: высокий уровень тревоги и эмоциональной напряженности.

4. Тенденция ухода от решения семейных проблем и возникающих конфликтов.

5. Депривация потребности ребенка в общении с родителями, в принятии и сопереживании.

Следующей большой группой факторов являются *личностные особенности родителей*: матерей и отцов. К неблагоприятным чертам личности матерей, обуславливающих *патогенный тип родительского отношения и воспитания*, исследователи относят следующие:

а) сензитивность – повышенная эмоциональная чувствительность, восприимчивость к сигналам окружающего мира, склонность легко волноваться;

б) аффективность как эмоциональная возбудимость, неустойчивость настроения;

в) тревожность – склонность к беспокойству по любому поводу, недостаточная согласованность чувств и желаний;

г) доминантность как стремление играть ведущую роль в отношениях с окружающими;

д) эгоцентричность – фиксация на своей точке зрения, отсутствие гибкости суждений;

е) гиперсоциальность как повышенная принципиальность, утрированное чувство долженствования.

Отечественный психотерапевт Захаров А.И. выделяет следующие психологические типы или точнее *образы матерей детей с неврозами*:

1. «Царевна-несмеяна»: мать, склонная к сдержанности в выражении чувств, в проявлении доброты и отзывчивости. Такая мать не признает детского шума и веселья, испытывает навязчивую потребность делать замечания, стыдить, выискивать недостатки.



2. «Снежная королева»: повелевающая, жесткая, непреклонная, внутренне холодная, равнодушная к страданиям других.

3. «Спящая красавица»: мать, склонная к депрессивному мироощущению, заторможенная, самовлюбленная, отстраненная от потребностей ребенка.

4. «Унтер-Пришибеев»: мать – грубая, постоянно командует детьми, недоверчиво относится к их опыту, легко раздражается, часто использует физические наказания.

5. «Суматошная мать» – непоследовательная, противоречивая, взбалмошная, неугомонная. В своих действиях и воспитательных мерах бросается из одной крайности в другую. Любой пустяк превращает в трагедию.

6. «Наседка»: мать – тревожно-беспокойная. Она сопровождает каждый шаг детей, предохраняет от трудностей, стремится все сделать за ребенка, а также заменить собой сверстников.

7. «Вечный ребенок»: мать, которая так и не стала взрослой. Она обидчива, капризна. Детей воспринимает обузой, а себя жертвой.

Выделенные психологические образы матерей не следует рассматривать как застывшие личностные типы. Это, скорее, определенные тенденции в отношении матерей к детям.

*Неблагоприятные черты личности отцов, обуславливающие патогенный тип воспитания:*

1. Психомоторная нестабильность и импульсивность (в отличие от аффективной неустойчивости у матерей). Дети, как правило, при этом страдают заиканием и тиками.

2. Мнительность (в отличие от тревожности у матерей).

3. Настороженность, недоверчивость в контактах, зависимость (в отличие от доминирования в отношениях у матерей).

4. Гиперсоциальность, которая оттенена настойчивостью и упрямством, мелочной пунктуальностью и педантизмом.

Общие у матерей и отцов *черты личности*, провоцирующие нарушения эмоционально-личностного развития детей, выделяют следующие:

- недостаточная уверенность в себе;
- неадекватный уровень самооценки;
- недостаточная пластичность (ригидность) в аффективной и когнитивной сферах;
- выраженный эгоцентризм.

Выделенные личностные особенности родителей определяют неэффективную родительскую позицию, обеспечивают проблемы в области межличностных отношений в семье, влияют на личностное развитие детей.

Отечественные исследователи выделяют также следующие *особенности родительского отношения и параметры неправильного воспитания, провоцирующие нарушения эмоционально-личностного развития детей*:

1. Непринятие ребенка, которое может проявляться в двух формах:

а) нежеланный ребенок (преждевременно появился, несоответствие пола ребенка ожиданиям родителей);

б) неприятие индивидуальности ребенка, особенностей его характера.

В этом случае родитель стремится изменить ребенка, «переделать» его.

Непринятие ребенка может проявляться недостатком грудного вскармливания или физического ухода за ребенком; передачей родственникам и няням, ранним поступлением ребенка в дошкольное учреждение.

2. Непонимание родителями особенностей личностного и возрастного развития ребенка (неадекватный «родительский образ»). Например, родители думают, что ребенок «не хочет» что-то делать, а он «не может», т.е. родители в своих требованиях не учитывают реальные возможности ребенка.

3. Несоответствие требований и ожиданий родителей возможностям и потребностям детей. Эта особенность родительского отношения и

воспитания вызывает нервно-психическое перенапряжение у детей, провоцирует их упрямство и психомоторные расстройства.

4. Неравномерность отношения родителей. Проявляется в неодинаковом интересе к ребенку в разные периоды его жизни. Недостаток заботы сменяется ее избытком, а избыток недостатком, например, при рождении второго ребенка.

5. Непоследовательность. Проявляется в постоянно меняющихся и противоречивых требованиях к ребенку; в непредсказуемой перемене отношения и расположения к ребенку. Например, за одни и те же поступки родитель может то хвалить, то наказывать ребенка.

6. Несогласованность действий родителей. Определяется разными взглядами родителей на воспитание и наличием конфликтных взаимоотношений между родителями. В результате родители используют разные критерии оценок по отношению к ребенку, противоречивые требования и санкции.

7. Негибкость родителей в отношениях с детьми, которая выражается:

- несвоевременным откликом на ситуацию ребенка;
- неадекватными формами реагирования;
- фиксацией (застреванием) на проблемах ребенка и т.п.

8. Аффективность. Родительское отношение отличается избытком раздражения, недовольства, нетерпеливостью требований и ожиданий. Ребенок становится чрезмерно возбудимым или чрезмерно заторможенным и не способным объективно усваивать требования родителей.

9. Тревожность в отношениях с детьми выражается чрезмерным беспокойством и паникой по любому поводу, стремлением опекать ребенка, давать бесчисленные советы и т.п.

10. Доминантность проявляется в стремлении подчинить ребенка, сделать его зависимым, в категоричности суждений, в использовании принуждения, репрессивных мер, включая физические наказания.

11. Гиперсоциальность проявляется в стремлении к воспитанию идеального ребенка. Характерные признаки гиперсоциальности:

- чрезмерная требовательность и принципиальность в отношениях;
- навязывание детям большого количества правил и условностей, чтобы вели себя всегда безупречно;
- беспочвенное морализирование: «ты не хороший, хорошие мальчики себя так не ведут», «как тебе не стыдно» и т. п.

12. Нечуткость (или недостаточная отзывчивость) родителей проявляется в несвоевременном или недостаточном отклике на просьбы детей, их потребности, настроение. Вовремя похвалить, поддержать ребенка представляет для родителей большую трудность, чем делать замечания, ругать и т.п.

Таким образом, на процесс формирования невротической личности оказывает влияние целый ряд параметров системы семейных взаимоотношений, главными из которых являются отношения со значимым взрослым.

## **2. Психологическая поддержка ребенка в семье**

*Психологическая поддержка* – это процесс, в котором взрослый сосредоточивается на позитивных личностных особенностях ребенка, на положительных сторонах его поступка, на поощрении того, что ребенок делает с целью укрепления его самооценки; это процесс, который помогает ребенку поверить в себя и свои способности.

Ребенок нуждается в психологической поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо. Оказывая психологическую поддержку ребенку, взрослый вербально и невербально сообщает ребенку, что принимает и любит его; что верит в него, в его силы и способности. Психологическая поддержка помогает ребенку почувствовать свою значимость. Взрослые не смогут оказывать поддержку ребенку, пока не

научатся принимать сами себя; пока не достигнут самоуважения и уверенности.

Основными *составляющими психологической поддержки* являются способы лично ориентированного взаимодействия с ребенком: *безусловное принятие, позитивное внимание, признание продуктов деятельности и особенностей поведения ребенка, одобрение его личностных свойств.*

1) Безусловное принятие. От родителей, педагогов часто можно услышать обращения к детям следующего характера: «Пока ты не перестанешь, например, лениться, грубить, драться и т.п.;... пока ты не начнешь, например, хорошо учиться, слушаться, помогать по дому и др., ...не жди от меня ничего хорошего».

В подобных фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают с условием, т.е. его примут, будут любить, «только если...он будет выполнять определенные условия». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры; такое отношение проявляется и к детям чаще по сравнению с безусловным отношением. Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый или умный или отличник или хороший помощник и т.п., а просто за то, что он есть. Безусловно принимать ребенка – значит независимо ни от чего: независимо от внешности; способностей; достоинств, недостатков; независимо от того, как он ведет себя здесь и сейчас. Ребенок должен быть уверен: что бы он ни сделал, он достойное человеческое существо, даже если его поступок неприемлем.

Если детей принимают и любят безусловно, у них появляется чувство внутреннего равновесия, уверенности. Эта уверенность способствует формированию самоуважения ребенка; что помогает ему изменить поведение на более приемлемое. Если же детей любят только тогда, когда они выполняют требования взрослых, соответствуют их ожиданиям, то они

начинают чувствовать свою неполноценность. Детей начинают преследовать тревожность, неуверенность, низкая самооценка.

Если ребенок ведет себя неправильно, совершает плохие поступки, то безусловное принятие его взрослым показывает ребенку следующее: хотя взрослый и не признает его поведение, но по-прежнему уважает как личность.

Безусловным принятием взрослый помогает ребенку понять, что его неудачи могут происходить из-за отсутствия готовности или способности вести себя соответствующим образом.

Э. Фромм, автор гуманистической теории личности, рассматривая родительские отношения как фундаментальную основу развития ребенка, провел качественное различие между особенностями материнского и отцовского отношения к ребенку. Это различие наиболее ярко прослеживается по следующим параметрам: условность – безусловность; контроль – бесконтрольность.

Материнская любовь, как считает Э.Фромм, безусловна: мать любит своего ребенка за то, что он есть. Материнская любовь не подвластна контролю со стороны ребенка, ее нельзя заслужить (либо она есть, либо ее нет). Отцовская любовь обусловлена: отец любит за то, что ребенок оправдывает его ожидания. Отцовская любовь управляема, ее можно заслужить, но ее можно и лишиться.

При этом Э. Фромм отмечает, что речь здесь идет не о конкретном родителе, а о материнском и отцовском началах, которые в определенной степени представлены в личности матери или отца. Таким образом, Э.Фромм выделяет такие существенные характеристики родительского отношения, как его двойственность и противоречивость.

К. Роджерс, в свою очередь, подчеркивает, что именно безусловное принятие родителями своего ребенка, безотносительно к совершаемым им поступкам, обеспечивает полноценное развитие личности ребенка. Таким образом, безусловное принятие ребенка – это базисная составляющая

психологической поддержки. Без данной составляющей невозможно осуществление всех других способов психологической поддержки.

2) Позитивное внимание. Ребенку для нормального психического развития как воздух, как пища необходимо позитивное внимание взрослого. Согласно наблюдениям и исследованиям психологов, важно не количество, а качество внимания. Позитивное внимание может включать несколько мгновений (добрая улыбка, ласковый взгляд, комплимент и др.), а результаты его проявляются долго. Взрослому важно знать и помнить об одной закономерности: чем больше позитивного внимания он уделяет ребенку, заполняя тем самым его эмоциональный резервуар, тем меньше потребуется негативного внимания.

3) Признание продуктов деятельности и особенностей поведения. При выражении признания продуктов деятельности или особенностей поведения лучше уходить от общих слов (например, «спасибо, Маша, за помощь!», «Антон, какой ты молодец!») и выражать его конкретно (например, «Маша, я очень рада, что ты помогла приготовить обед», «Антон, меня восхитил твой способ решения задачи!»). Когда признание выражается конкретно, ребёнку становится понятно, что именно является положительным в его деятельности и поведении.

Можно предложить следующий *алгоритм выражения признания*:

- имя ребенка;
- описание действий ребенка или результатов его деятельности;
- описание своих чувств по поводу данных действий или результатов деятельности;
- описание позитивного эффекта от действий ребенка.

4) Одобрение позитивных свойств личности и характера ребенка. Одобрение выражается в адрес позитивных черт (особенностей) личности и характера ребенка. Например: «Оля, меня восхищает твоя доброта!», «Саша, я в восторге от твоей смелости и настойчивости!». Как показывают наблюдения, от использования фраз-одобрений можно получить

удивительный эффект: ребенок усиленно стремится проявлять замеченные взрослым позитивные качества.

### **Список литературы:**

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Класс, 1999. – 208с.
2. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия: краткий лекционный курс. – СПб.: Речь, 2001. – 144 с.
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, 2002. – 240 с.
4. Гиппенрейтер Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2009. – 256 с.
5. Кэмпбелл Р. Как по-настоящему любить своего ребенка / Р. Кемпбелл. – СПб.: Мирт, 2001. – 159 с.
6. Кэмпбелл Р. Как понять своего ребенка / Кэмпбелл Р., Лайкс Пэт. – СПб.: Мирт, 2001. – 158 с.
7. Райгородский Д.Я. Подросток и семья / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издат. дом БАХРАХ, 2002. – 656 с.

*дизайн обложки: А.А. Арбузова*

Подписано в печать 08.06.2022. Гарнитура Times New Roman.  
Формат 60x80/16. Усл. печ. л. 7,44. Тираж 100 экз. Заказ 62.  
Оригинал-макет подготовлен и тиражирован в ООО «Эпицентр».  
308023, г. Белгород, ул. Б. Хмельницкого, д. 135, офис. 1