



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
ФАКУЛЬТЕТ ИНКЛЮЗИВНОГО И КОРРЕКЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ, ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Профилактика конфликтов в молодой семье

Выпускная квалификационная работа
по направлению 37.03.02 Конфликтология
Направленность программы бакалавриата
«Конфликтология»

Выполнила:
студентка группы ОФ 406/119-4-1
/ Абдуразакова Алина Азатовна

Проверка на объем заимствований:

68,79 % авторского текста

Работа допущена к защите

« 1 » июня 2018 г.

зав. кафедрой СРПиП С

Соколова Н.А.

Научный руководитель:

Доктор педагогических наук,

профессор С

Соколова Н.А.

Челябинск
2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТОВ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ.....	6
1.1.МОЛОДАЯ СЕМЬЯ КАК ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ В КОНФЛИКТОЛОГИИ.....	6
1.2. ПРОФИЛАКТИКА КОНФЛИКТОВ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ.....	20
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1.....	
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОНФЛИКТОВ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ.....	27
2.1.ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОНФЛИКТОВ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ.....	27
2.2.ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТОВ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ.....	45
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2.....	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	87
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	89
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	97
ВВЕДЕНИЕ	

Актуальность исследования. Семья – это основанное на браке или кровном родстве объединение людей, связанных общностью быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью. Роль семьи в обществе несопоставима. ни с какими другими социальными институтами, по силе влияния, на развитие личности и её психическое состояние. Она способствует развитию индивидуальности, творчества, установок позитивных, достижению целей, общественно-значимых, и самореализации личности [14].

Семья выступает как институт нравственного влияния, которое человек ощущает на протяжении всей своей жизни.

Миллионы семей каждый год создаются в нашей стране, которым надо крепнуть, расти, развиваться [19].

В начальный период семейной жизни происходит превращение формально обозначенного брачного союза в семейную ячейку. Молодая семья – это сложное время для создания общих интересов, потребностей, взглядов, вкусов, привычек. Семейная жизнь – серьёзное жизненное испытание на великодушие, душевное благородство, доброту, порядочность и конфликтоустойчивость.

Не одна сфера жизни человека не свободна от конфликтов. Исключением не является и семья. Конфликт – это столкновения, серьёзные разногласия, во время которых у человека возникают неприятные чувства или переживания. Конфликты неистребимы, они появляются при любых обстоятельствах и сопровождают нас от рождения до самой смерти. Но, когда говорят о семейном конфликте, в первую очередь подразумевают конфликт между супругами. Когда какие-либо потребности супругов не удовлетворяются в системе их межличностных отношений, может возникнуть конфликт. Проблема супружеских конфликтов была актуальна всегда, т.к. конфликты влияют не только на отношения между супругами, но и на воспитание детей и даже на общество в целом [23].

В России на сегодняшний день семейные конфликты являются наименее изученными среди всех типов социальных конфликтов. В конце 80х Н.В. Малярова представила роль конфликта в функционировании семейной структуры. В этот же период А.Д. Тартаковский описал конфликты в сфере брачно-семейных отношений и предложил основные пути их устранения.

В.А. Сысенко проанализировал один из типов семейных конфликтов - супружеский, выделив причины его возникновения, а А.И. Тащева рассмотрела атрибутивные процессы в супружеских конфликтах. А.Н. Волкова описывает семейные конфликты с точки зрения психологического консультирования. В.П.Левкович и О.Э. Зуськова применили социальнопсихологический подход к изучению супружеских конфликтов [11].

Семейная жизнь имеет первоочередное значение, для человека, и от того, как она складывается, в какой роли выступают в ней конфликты и как они разрешаются для каждого из супругов зависит благополучное протекание супружеской жизни. Это зависит от самого человека, от умения каждого из супругов управлять собой, уступать и идти на компромисс. Это не врожденные способности, они достигаются в результате упорной работы человека над самим собой ну, и, конечно, воспитания.

Разные виды конфликтов на различных стадиях становления семьи имеют свои характеристики, свои стадии, свою динамику, свои особенности разрешения для каждого из супругов. Предупреждение и разрешение семейных конфликтов зависит от всех членов семьи и прежде всего от конфликтующих сторон - супругов.

Целью квалификационной работы является: выявление причин возникновения конфликтов в семье и их профилактика.

Объект работы: семья, семейные конфликты.

Предмет работы: профилактика конфликтов в семье.

Задачи работы: 1) раскрыть понятия семья, молодая семья, конфликт, семейный конфликт;

2) рассмотреть виды, типы и причины семейных конфликтов;

3) изучить способы разрешения семейных конфликтов;

4) создать программу по профилактике конфликтов в молодой семье.

Методы исследования: анализ научной литературы по теме работы, тесты, опросы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТОВ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ

1. 1.МОЛОДАЯ СЕМЬЯ КАК ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ В КОНФЛИКТОЛОГИИ

Семья - это, основанная на браке или кровном родстве малая группа, члены которой связаны общностью быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью [22].

Семья - важная ценность, в жизни многих людей, живущих в современности. Каждый член общества, вместе с социальным статусом, принадлежностью к этносу, достатку, с момента рождения имеет такие характеристики, как семейное положение.

Семья - это целая организация отношений между людьми, она может принимать различные формы. Качество форм будет зависеть от репрезентативности, от составляющих, которые будут населять это состояние. Поэтому проблемы различаются по степени их разрешения. За семейные отношения должны отвечать две стороны: и муж, и жена. А поскольку семья-это живой организм, ее эволюция неизбежна. Как любая форма организации, семья имеет свои законы, правила сосуществования[12].

Семейной жизни нужно учиться. В семье каждый её член является одновременно учеником и учителем, так как это творческий процесс. И сама связь-это еще один шаг в обучении уметь правильно относиться к себе и своему окружению.

На первых этапах развития такого взаимодействия наблюдается значительная доля агрессии, ревности, все это связано с тем, что все здесь имеет тенденцию к власти, монополии, первенству.

Таким образом, семья - это социальная группа с определенной организацией, связанные браком или родственными отношениями (а также отношениями по взятию детей на воспитание), общностью быта, взаимной

моральной ответственностью, и социальная необходимость которой обусловлена потребностью общества в физическом и духовном воспроизводстве населения[13].

Характеристики современной молодой семьи

В разделе «Общие положения» действующего постановления Верховного Совета Российской Федерации от 3 июня 1993 №5090-1, «Основные направления государственной молодежной политики в Российской Федерации» дано следующее понятие молодой семьи: «Молодая семья – это семья в первые 3 года после заключения брака (в случае рождения детей – без ограничения продолжительности брака) при условии, что один из супругов не достиг 35-летнего возраста» [7].

Таким образом, законодательство установило признаки молодой семьи, ими являются:

наличие официально заключенного брачного союза;

продолжительность совместной жизни – до 3 лет;

граница возраста супругов – от 18 до 35 лет.

Одной из главных характеристик молодых семей являются функции, которые они выполняют.

Генеративная (репродуктивная) функция - это обусловлено необходимостью продолжения рода, что является не только биологической потребностью, но и имеет большое социально-экономическое значение для сохранения популяции. Общество заинтересовано в том, чтобы каждое следующее поколение было хотя бы не ниже предыдущего. Наибольший вклад в удовлетворение этой потребности вносят молодые семьи. И для них эта функция может быть приоритетом.

Психологическая (психотерапевтическая, рекреационная) функция.

Когда речь заходит о психологических аспектах функционирования семьи, она предстает не как институт, а как небольшая группа с характерными чертами

группового взаимодействия. Следовательно, психологическое функционирование семьи основывается только на индивидуальных потребностях, которые невозможно или крайне трудно удовлетворить вне семьи.

Для молодых семей психологическая функция семьи-превратить любовь и взаимное влечение в отношения взаимной привязанности, взаимного эмоционального комфорта. Семья для молодых людей становится пространством для осознания своих чувств и условием для формирования зрелой взаимной любви, когда муж или жена становятся единственным человеком, живущим вместе с которым и есть глубокий внутренний смысл семьи.

Социокультурная функция молодая семья состоит из социализации детей и родителей, которая составляет основное содержание социокультурного функционирования семьи, то есть с формированием базовых психологических потребностей личности, семья закладывает и базовые культурные ценности, регулирующие будущее поведение человека в разных сферах деятельности, формирует сценарии всех возможных ролей

Экономическая функция – одна из основных функций семьи, которая будет осуществлять материальную поддержку семьи, экономическая поддержка несовершеннолетних и нетрудоспособных, использование материальных средств для удовлетворения индивидуальных потребностей.

Для молодой семьи реализация экономической функции особенно проблематична. Но это не более проблематично, чем для старших поколений, ведь в психологическом плане современная молодежь уже хорошо разбирается в рыночных экономических реалиях, понимает необходимость материальной базы для создания семьи.

Коммуникативная функция семьи это удовлетворение потребностей человека в двух противоположных явлениях-общении и уединении. Вынужденное общение в различных социальных ситуациях (на улице, в

транспорте, на работе) создает дискомфорт, не удовлетворяя потребности в общении, а наоборот перегружая их. В семье происходит общение с социально и психологически близкими людьми, что удовлетворяет потребности во взаимопонимании. Во многих работах эта функция обозначается как эмоциональная функция семьи, или функция духовного общения. Она помогает членам семьи удовлетворять потребности в сочувствии, уважении, признании, эмоциональной поддержке, совместном досуге, взаимном духовном обогащении. В семье реализуются эмоциональные предпочтения, создаются оптимальные условия для получения психологической поддержки и защиты от стрессов и перегрузок, возникающих при взаимодействии с внешним миром. Эта функция обеспечивает эмоциональную устойчивость, психическое благополучие и духовное развитие общества [7].

Помимо функций, характеристиками молодой семьи является структура семьи и их проблемы.

По мнению Э. Арутюнянц существует 3 варианта семьи: традиционная, детоцентрическая и супружеская (демократическая) [12].

В традиционной семье уважение к авторитету старших; педагогическое воздействие осуществляется от родителя к ребенку. Итогом социализации ребенка в такой семье является способность легко вписаться в общественную структуру, организованный вертикально. Дети из таких семей легко усваивают традиционные нормы, но испытывают трудности в состоянии своих семей; они не инициативны, негибки в общении, работе, основаны на идее должности.

В детоцентрической семье главная задача родителей-обеспечить счастливое развитие ребенка. Семья существует только для ребенка, взаимодействие осуществляется, как правило, "снизу вверх". В результате этого "симбиоза" у ребенка высокая самооценка, чувство собственного достоинства, но есть вероятность конфликта с социальным окружением за пределами семьи. Поэтому ребенок из такой семьи может оценивать мир как враждебный, риск социальной дезадаптации очень высока.

Супружеская (демократическая) семья – это идеальная семья, целью которого является взаимное доверие, принятие и автономность членов.

Воспитательное воздействие - "горизонтальный" диалог равных-родителей и ребенка. В семейной жизни всегда учитываются взаимные интересы, и чем старше ребенок, тем больше учитываются его интересы. Результатом такого воспитания является усвоение демократических ценностей, гармонизация его представлений о правах и обязанностях, свободе и ответственности, развитие активности, самостоятельности, доброжелательности, адаптивности, уверенности в себе и эмоциональной устойчивости. Однако эти дети могут не обладать навыками, необходимыми для выполнения социальных требований.

Структурный состав: а) полная семья (есть мать и отец); б) неполная семья (есть только мать или только отец); в) вискаженная или деформированная семья (наличие отчима вместо отца или мачехи вместо матери);

Функциональные особенности: гармоничная семья, дисгармоничная семья.

Дисгармоничные семьи бывают разными. Выделяют следующие причины дисгармонии:

- нет партнерства между родителями (один из них доминирует, другой только подчиняется);

- деструктурированная семья (нет взаимопонимания между членами семьи, нет эмоциональной привязанности и солидарности между членами семьи в решении жизненных проблем);

- распадающаяся семья (доминирование одного члена семьи с чрезмерной зависимостью других, жесткая регламентация семейной жизни, отсутствие эмоциональной теплоты; все это ведет к автономизации духовного мира членов семьи от вторжения властного лидера) [29].

Виды семьи в зависимости от состава:

- Нуклеарная (когда на одной территории проживают дети и родители).
- Расширенная (на одной территории в таком случае, помимо молодой семьи, проживают и иные родственники).
- Неполная (распространенный вид семьи в современном обществе, в таком случае ребенок проживает на одной территории с одним из родителей) [39].

Семьи в зависимости от жизненного цикла:

- Молодая семья (после свадьбы прошло не более года).
- Семья с первенцем.
- Семья, в которой есть подросток.
- «Покинутое гнездо» - это семья, в которой дети выросли и оставили отчий дом с целью создания своих семей [40].

По форме брака различают:

- Моногамную семью (в таком случае говорится о паре мужчина-женщина).
- Полигамную семью (в таком случае один из партнеров имеет несколько брачных обязательств)

Различают полигинию (мужчина может иметь несколько жен) и полиандрию (женщина может иметь несколько мужей). Нужно сказать, что в нашей стране эти браки не разрешены.

Семьи в зависимости от пола партнеров:

- Разнополая семья (мужчина-женщина).

- Однополая семья (когда семью создают представители одного пола – двое мужчин или женщин). В России такие браки запрещены.

Семьи в зависимости от количества детей:

- Инфертильная семья (в которой нет детей).
- Однодетная семья.
- Малодетная семья (в которой двое детей).
- Среднедетная семья (3-4 ребенка).
- Многодетная семья (пять и более малышей).

Семьи в зависимости от отношений, складывающиеся между супругами:

- Диктаторские семьи (все важные решения принимает один член пары, иной же может отвечать только за решение второстепенных вопросов). □ Демократические семьи. Наиболее неустойчивые. Такой тип отношений чаще всего присущ молодоженам (все вопросы пара пытается решать сообща, идти на уступки друг другу, однако чаще всего один партнер думает, что отдает больше, а получает меньше).

- Автономные семьи (в таком случае сферы влияния пара строго разграничивает, мужчина отвечает за одно, женщина – за другое) [50].

Рассмотрев функции семьи, необходимо остановиться на факторах, способствующих нарушению реализации функций семьи:

- личностные особенности членов семьи (характер, темперамент, ценностные ориентации и т.п.);

- взаимоотношения между членами семьи, а также уровень

сплоченности и взаимопонимания в семье;

- определенные условия жизни семьи.

К факторам, способствующим нарушению реализации воспитательной функции семьи могут быть отнесены:

- неполный состав семьи;
- недостаточный уровень знаний и навыков родителей по воспитанию детей;
- негативность отношений между родителями;
- конфликтность семьи (не только по вопросам воспитания, но и по иным вопросам, касающимся воспитания семьи);
- вмешательство со стороны родственников в воспитании детей [48].

Для возникновения и проявления семейного конфликта характерны следующие основные моменты. На протяжении всего жизненного цикла семья сталкивается с различными трудностями и неблагоприятными условиями - болезнь, жилищно-бытовые неудобства, конфликты с социальным окружением, последствия широких социальных процессов. В связи с этим перед семьёй часто возникают непростые проблемы, которые могут отрицательно сказаться на её жизнедеятельности.

Семейные расстройства - это сложные образования, в том числе вызывающие их факторы (трудности, с которыми сталкивается семья), неблагоприятные последствия для семьи и ее реакции (в частности, понимание нарушений членами семьи).

Всевозможные трудности, которые возникают у семьи и угрожают её существованию, можно разделить на следующие группы:

Острые: внезапная смерть одного из членов семьи, известие о супружеской измене и т.д.

Хронические: чрезмерная физическая и психическая нагрузка в быту и на работе, длительный и устойчивый конфликт между членами семьи.

Связанные с резкой сменой образа жизни семьи (жизненного стереотипа). Эта группа трудностей возникает при переходе от одного этапа жизненного пути семьи к другому (появление ребёнка).

Обусловленные неблагоприятными вариантами жизненного пути: это трудности, которые возникают при отсутствии в семье одного из её членов.

Причиной может быть развод, длительная разлука, бездетность [58].

Ситуационные воздействия на семью. К ситуационным нарушениям относятся трудности относительно кратковременные, но создающие угрозу функционирования семьи (серьезное заболевание, крупные имущественные потери). Значительную роль в психологическом воздействии этих трудностей играет фактор внезапности (семья оказывается неподготовленной к событию), исключительности (легче переживается трудность, затрагивающая многие семьи), а также ощущение беспомощности (члены семьи уверены, что они ничего не могут сделать для того, чтобы обезопасить себя в будущем).

Каждая семья проходит несколько этапов развития, и переход от одного этапа к другому, как правило, сопровождается кризисом. Поводом для кризиса обычно является некое изменение в устоявшихся отношениях, которое влияет на ритм привычной жизни и распределение ресурсов – внимания, эмоций, усилий, времени, и пара не может сразу приспособиться и стараться сохранить старые принципы поведения [28].

Кризис первого года супружеской жизни. В этот период происходит эмоциональная, сексуальная и психологическая адаптация супругов друг к другу и установление отношений с семьей другого супруга. Кроме всего прочего, молодой паре приходится самостоятельно решать: какие традиции родительских семей сохранить, а какие создать заново. Адаптация друг к другу осложняется тем, что многие супруги ожидают перемены в поведении партнера.

Рождение ребенка. Даже такое радостное событие может изменить стереотипы семейной жизни и привести к кризису. Это происходит, когда супруги просто не готовы к новым ролям: "мать" и "отец". Многие молодые люди начинают страдать от отсутствия внимания со стороны жены, продолжая играть роль ребенка, принимая во внимание только их желания и интересы.

Кризис 5 – 7 лет совместной жизни. После того, как супруга уходит из декретного отпуска и начинает работать, слишком часто возникают проблемы. На работе, она слышит комплименты, а дома – упреки и критику за невыполнение домашних обязанностей. В этот период часто возникают и женские обиды, которые накопились на жену мужа во время отпуска по беременности и родам, если она не почувствовала его помощи, поддержки. Многие жены в этот период разочаровываются в своих мужьях и становятся инициаторами развода, в надежде, что еще встретит достойного человека.

Десять – пятнадцать лет совместной. Этот период характеризуется перенасыщением супругов друг к другу. Ощущений не хватает. Появляются первые ощущения потери молодости. Осознание того, что скоро произойдет угасание физических сил. Есть подсознательное желание чего-то нового.

Более того, у детей в семье одновременно начинается подростковый возраст. Подросток начинает стремиться к независимости, к социальному миру вне семьи. Своим поведением подростки бросают вызов семьям. Есть ситуации разлуки.

Синдром —пустого гнезда. Брак, после того, как дети выросли и разошлись с родителями, также подразумевает кризис, если пара была единственной связью детей. И совместные интересы, досуг и интимные отношения исчерпали себя. Супруги чувствуют себя чужими людьми и стараются черпать вдохновение в новых отношениях, хотя у них есть все шансы сделать свои отношения глубокими, яркими и теплыми.

Ненормативные семейные кризисы

Э. Г. Эйдемиллер и В. В. Юстицкис [109] считают, что трудности, которые могут быть причиной кризисной ситуации в семье, можно разделить по силе и длительности воздействия:

Вызванные острыми раздражителями: смерть одного из членов семьи, измена, внезапная болезнь, внезапная смена социального статуса (банкротство или попадание в тюрьму) и пр.;

Вызванные хроническими раздражителями: чрезмерная физическая и психологическая нагрузка, жилищные проблемы, длительный конфликт между членами семьи.

Суммирование разного рода трудностей (например, смерть члена семьи и, как следствие, ухудшение финансового положения) делает протекание ненормативного семейного кризиса особенно тяжёлым.

Развод

Развод считается ненормативным кризисом, поскольку служит причиной дисгармоничности внутри семьи и требует глубокой реорганизации системы отношений и ролей.

Причина развода:

- утрата и недостаток любви, взаимного уважения, доверия и понимания;
- прелюбодей и сексуальные отношения вне брака, ревность;
- алкоголизм и другие вредные привычки одного из супругов;
- подавление вашего партнера;
- несправедливое и неравномерное распределение домашних обязанностей (перегрузка роли женщин: работа и воспитание детей и домашние обязанности);
- чрезмерное вмешательство бабушек и дедушек (родителей супруга) в семейную жизнь;
- противоречивые взгляды на воспитание детей;
- отсутствие общих интересов;
- несовместимость взглядов и ценностей;
- отсутствие готовности супругов к вступлению в брак;
- сексуальная дисгармония;
- бытовое насилие;
- антисоциальное поведение одного из супругов;

- нежелание одного из супругов иметь детей;
- материальные, финансовые и жилищные проблемы в семье [42].

Супружеская измена

Супружеская неверность – добровольные сексуальные отношения с лицом, не являющимся партнером по браку. Особенностью измены является то, что в сексуальную связь вступают тайно, без ведома супруга.

Измена имеет следующие причины:

- супружеская несовместимость (прежде всего сексуальная);
- отсутствие эмоциональной близости;
- охлаждение чувств в браке;
- месть одного партнера другому за причиненные страдания;
- отсутствие взаимных чувств в браке;
- половое воздержание партнера связано с болезнью, длительным отсутствием супруга и др.
- личные характеристики супругов.

Измена как ненормативный семейный кризис, с одной стороны, указывает на несостоятельность брака, с другой – это способ привлечения внимания партнера и сохранения супружеских отношений путем удовлетворения тех потребностей, которые супруг не в состоянии удовлетворить [14].

Домашнее насилие

Насилие как ненормативный семейный кризис может быть физическим (избиения), экономическим (лишение средств к существованию или навязанная зависимость от денег), психологическим и сексуальным. Существует насилие в семье между мужем и женой, родителем и ребенком,

другими родственниками. Женщины и дети чаще всего становятся жертвами насилия в семье.

Причина насилия в семье:

- бытовое насилие как продолжение уличного и социального насилия: считается, что культурные нормы и ценности в отношении насилия, принятые в обществе, ассимилируются и применяются членами семьи друг к другу;

- насилие в результате неправильного распределения ролей в семье и неэффективного общения между ее членами;

- насилие и агрессия в результате психологических травм, полученных в детстве.

- Усыновление, опека и попечительство

- Усыновление нового члена семьи в семью ребенка является ненормативным кризисом, так как требует полной перестройки системы семейных отношений.

Причины для принятия:

- желание продолжить гонку из-за бесплодия;

- поиск "смысла жизни" с помощью приемного ребенка;

- преодоление одиночества;

- альтруизм: желание "вырвать" ребенка из детского дома, тем самым защитив его;

- компенсация за потерю собственного ребенка;

- стабилизация и укрепление супружеских отношений;

- улучшение материального и жилищного положения за счет выплат, получаемых ребенком-сиротой, от государства и выплаты опекунам.

Скорость этого кризиса зависит от скорости адаптации ребенка в новой семье.

Наиболее важным последствием всех этих расстройств является неблагоприятное воздействие на психическое здоровье людей, что в последующем только усугубляет недееспособность семьи, неудовлетворенность, нервное психическое напряжение и тормозит развитие личности.

Любая семья стремится противодействовать и предотвратить неблагоприятные последствия. Иногда трудности оказывают мобилизующее и интегрирующее воздействие, а иногда ослабляют, усиливают противоречие. Такая неравномерная устойчивость семей к трудностям объясняется по-разному.

Дисгармония, дестабилизация семьи – это негативный характер супружеских отношений, которые выражаются в конфликтном взаимодействии супругов, родителей. Возникающий семейный конфликт является сложным явлением. Причины этого, с одной стороны, являются нарушения в системе взаимодействия, конкурентный характер, формальность, неравенство, с другой – искажения в личных установках, ролевых ожиданиях, способах перцепции.

По определению Н. В. Гришиной, конфликт - это биполярное явление (противостояние двух начал), проявляющее себя в активности сторон, направленной на преодоление противоречий, причем стороны представлены активным субъектом (субъектами) [32].

Конфликт – это распространенная черта социальных систем, он неизбежен и неотвратим, а потому должен рассматриваться как естественный фрагмент человеческой жизни. Конфликт может быть принят как одна из форм нормального человеческого взаимодействия. Он не всегда и не везде приводит к разрушению; это один из главных процессов, служащих сохранению целого [46].

В психологии под конфликтом понимается обоюдное отрицательное психическое состояние двух или более людей, характеризующееся

враждебностью, негативизмом в отношениях, вызванное несовместимостью их взглядов, интересов или потребностей [62]. Конфликты могут быть открытыми или скрытыми. Открытые конфликты принимают форму ссоры, скандала, драки и т. д. Скрытые конфликты не имеют яркого проявления, это внутреннее недовольство, но их влияние на супружеские отношения не менее ощутимо, чем открытых. Особенности конфликтов в семье выражаются в том, что психическое состояние супругов может перейти в стрессовое, деформирующее психику человека; усугубить негативные переживания в духовном мире человека, может наступить состояние запустения, в котором все кажется равнодушным.

Семейные конфликты являются одной из наиболее распространенных форм конфликтов. По оценкам экспертов, 80-85% семей имеют конфликты, а остальные ссорятся по разным поводам [68].

Уникальность семейных отношений обуславливает не только специфику возникновения и течения конфликтов в семье, но также имеет особое влияние на социальное и психическое здоровье всех ее членов.

Семейные конфликты - это противоборство между членами семей на основе столкновения противоположно направленных мотивов и взглядов.

Т.М. Мишина определяет семейные конфликты как такое обострение интерперсональных отношений в семейной группе, когда позиции, отношения, цели сторон становятся несовместимыми, взаимоисключающими, либо воспринимаются как таковые. В последнем случае конфликт имеет субъективный характер, объективной несовместимости нет - и, следовательно, сохраняется возможность восстановления семейного равновесия на новой основе [65].

Конфликт вызван сложной проблемой для супругов. Конфликты характерны для различных этапов развития семьи. Важнейшая роль конфликта заключается в периоде становления семьи, когда супруги только начинают приспосабливаться друг к другу. Именно на этом этапе важно определить пути

и средства урегулирования конфликтных ситуаций. На первом этапе развития семьи, когда закладывается система ценностей и формируется семейное микрокультура, важную роль играет функция досуга. С рождением ребенка возникают новые проблемы, требующие решения, особое значение имеет экономическая, хозяйственная и воспитательная функция. На стадии взросления детей, выхода на пенсию супругов отношения в семье меняются, и конфликт имеет другой фон.

В дисгармоничных и благополучных семьях возникают одни и те же проблемы, но при наличии зрелых семейных отношений преобладает взаимовыгодное поведение в ситуациях, требующих решения проблем, семьи, конфликта, исправления.

Следует отметить, что не всякий супружеский конфликт имеет отрицательное значение. Есть конфликты, которые помогают супругам выработать единые позиции по спорным вопросам, узнать и учитывать потребности и интересы друг друга. Иногда мелкие ссоры могут предотвратить более крупный конфликт. Конечно, лучшим способом разрешения брачных конфликтов является их предотвращение.

1.2. ПРОФИЛАКТИКА КОНФЛИКТОВ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ

Профилактика конфликтов – это их предупреждение.

Цель профилактики конфликтов – создание таких условий деятельности и взаимодействия людей, которые минимизировали вероятность, или деструктивного развития противоречий между ними [16].

Гораздо легче предотвращать конфликты, чем конструктивно их разрешать. Профилактика конфликтов не менее важна, чем умение конструктивно их разрешать. В то же время, это требует меньше усилий, денег и времени и предупреждает даже те минимальные деструктивные последствия, которые имеет любой конструктивно разрешенный конфликт.

При организации работы с конкретной парой или молодыми людьми, которые собираются вступить в брак, открытие определенных факторов может служить "сигналом" о возможности брачных конфликтов. Таким образом, некоторые брачные конфликты можно предсказать и, следовательно, предотвратить.

Одним из традиционных способов изучения семьи на этапе добрачного ухаживания является изучение факторов, влияющих на стабильность будущего брака. Среди "положительных" – это положительная оценка респондентами успешности семейной жизни родителей, положительное взаимное первое впечатление друг от друга, инициатива вступления в брак со стороны мужчин. Из "отрицательного" - неустойчивость отношений в период знакомства, негативное отношение родителей к браку [15].

Следующий важный этап (который обычно делится на ряд более частных) жизненного цикла семьи самой семейной жизни, в основном связанные с рождением и воспитанием детей, которые в свою очередь неотделимы от особенностей внутрисемейных отношений. Существуют также "факторы риска", которые влияют на стабильность брака. Другим подходом к изучению семьи является изучение супружеской совместимости. Выявлены

следующие уровни совместимости: индивидуальнопсихологический, социально-психологический и социокультурный [17].

Частным случаем данного подхода является концепция С. И. Голода [28], согласно которой стабильность брака обеспечивается посредством супружеской адаптации, которая в свою очередь зависит от таких факторов, как интимность (симпатия, расположенность и эротическая привязанность супругов) и автономия - относительная независимость супругов друг от друга, предлагает им такие потребности и виды общения, которые выходят за рамки брака. Все три ценности брака (приспособляемость, близость и самостоятельность) варьируются в зависимости от пола супругов и продолжительности их семейной жизни.

Самое главное, на чем основано разрешение семейных конфликтов – это умение и желание выяснить разные точки зрения, опыт ситуации, учитывая интересы обеих сторон.

При этом все зависит от конкретной ситуации и от конкретной семьи. Вот основные "инструменты", с помощью которых можно исправить сложную ситуацию:

- постановка задачи;
- объяснение причины позиции и проявления эмпатии (эмпатии);
 - принятие мер по урегулированию конфликта;
 - изменение отношения к подобной ситуации: понимание позиции противоборствующей стороны устраняет возможные конфликты в будущем.

Понимание – это лучший способ предотвращения конфликтов.

В целом, суть работы по повышению качества брачных отношений и минимизации конфликтов в семье должна заключаться в: содействии государства в создании нормальных условий для жизни в семье; выявлении, предупреждении, устранении и смягчении негативных отношений в семье, а

также развитию способности супругов к общению, конструктивному диалогу и готовности к компромиссу в конфликтных ситуациях.

Выявление причин возникновения и содержания семейных конфликтов

Характер внутрисемейных отношений можно изучить с помощью методики «Диагностика супружеских отношений» (В. П. Левкович, О. Э. Зуськова) [59].

Методика представляет собой набор пятибалльных шкал, составляющих опросник из 168 пунктов, содержание которых интегрировано в следующих сферах жизнедеятельности семьи: семейные роли, потребность в общении, познавательные потребности, материальные потребности, потребности в защите «Я – концепции», культура общения, взаимная информированность, уровень моральной мотивации, проведение досуга, частота конфликтов и способы их разрешения, субъективная оценка удовлетворенности каждого супруга своим браком. Главная цель использованной методики – определение конфликтных структур в семейных отношениях и на основе этого – дифференциация семей.

Ещё одной методикой, изучающей характер семейных конфликтов, является тест «Исследование особенностей реагирования в конфликтной ситуации» К. Томаса [87].

Данный тест позволяет выявить типичные способы реагирования на конфликтные ситуации. Можно выявить людей, склонных к конкуренции или сотрудничеству, ищущих компромиссы, избегающих конфликтов или пытающихся их обострить, и пытающихся оценить степень адаптации каждого члена семьи к совместной деятельности.

По каждому из пяти разделов опросника (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление) подсчитывается количество ответов, совпадающих с ключом. Полученные количественные оценки сравниваются между собой для выявления наиболее предпочитаемой

формы социального поведения испытуемого в ситуации конфликта, тенденцию его взаимоотношений в сложных условиях.

При изучении конфликтов в семье важно знать психические свойства личности членов семьи. И сейчас существует множество методов их изучения.

В то же время, самым интересным для изучения является темперамент.

Одним из самых известных опросников для изучения темперамента является тест Яна Стреляу [86]. С его помощью исследуются три основные характеристики нервной деятельности: уровень процессов возбуждения и торможения и уровень подвижности нервных процессов. Этот опросник широко известен и применяется в психолого-педагогической практике.

Так же как и теория Я. Стреляу широко известна теория Г. Айзенка относительно свойств темперамента (экстраверсии - интроверсии) [86]. Эта теория применяется на практике с помощью разработанного им теста для изучения свойств темперамента.

Темперамент является предпосылкой и основой личностных образований более высокого порядка, например - характера. Известный немецкий психиатр К. Леонгард считает, что у 20 – 50% людей некоторые черты характера столь заострены (акцентуированы), что это при определенных обстоятельствах приводит к однотипным конфликтам и нервным срывам. Определить тип акцентуации или ее отсутствие можно с помощью специальных психологических тестов, например, тест Шмишека.

В основе опросника лежит теория К. Леонгарда, поэтому его называют еще тест К. Леонгарда - Н. Шмишека [79]. Они выделяют 10 акцентуаций личности: 1) демонстративный; 2) педантичный; 3) «застревающий»; 4) возбудимый; 5) гипертимический; 6) дистимический; 7) тревожнобоязливый; 8) циклотимический; 9) аффективно-экзальтированный; 10) элитивный типы поведения. Однако, последние 6 типов Шмишек отмечает как типы акцентуации темперамента.

Проективный тест "Семейная социограмма" и метод "Семейной генограммы".

Тест "Семейная социограмма" позволяет выявить положение субъекта в системе межличностных отношений и, кроме того, определить характер коммуникаций в семье - прямой или опосредованный [53].

Испытуемым дают бланк с нарисованным кругом диаметром 110 мм. Инструкция: "Перед вами на листе изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя и членов семьи в форме кружков и подпишите имена". Члены семьи выполняют задание, не советуясь друг с другом.

Э.Г. Эйдемиллер и В.В. Юстицкис [108] предлагают критерии, по которым производится оценка результатов тестирования.

1. число членов семьи, попавших в площадь круга;
2. величина кружков;
3. расположение кружков относительно друг друга;
4. дистанция между ними.

Оценивая результат по первому критерию, исследователь сопоставляет число членов семьи, изображенных на тему с реальной. Возможно, что член семьи, с которым субъект находится в конфликтных отношениях, не попадет в большой круг, он будет забыт. В то же время, кто-то из незнакомых людей, животных, любимых предметов может быть изображен как член семьи.

Далее обращается внимание на величину кружков. Большой по сравнению с другими кружок "Я" говорит о достаточной или завышенной самооценке, меньший - о пониженной самооценке. Величина кружков других членов семьи говорит об их значимости в глазах испытуемого.

Следует обратить внимание на расположение кружков в площади тестового круга и по отношению друг к другу (третий критерий). Расположение испытуемым своего кружка в центре круга может говорить об эгоцентрической направленности личности, а помещение себя внизу, в стороне

от кружков, символизирующих других членов семьи, может указывать на переживание эмоциональной отверженности.

Наиболее значимые члены семьи изображаются испытуемым в виде больших по размеру кружочков в центре или в верхней части тестового поля.

Наконец, большую информацию можно получить, проанализировав расстояния между кружками (четвертый критерий). Удаленность одного кружка от других может говорить о конфликтных отношениях в семье, эмоциональном отвержении испытуемого. Своеобразное "слипание", когда кружки наслаиваются один на другой, соприкасаются или находятся друг в друге, говорит о недифференцированности "Я" у членов семьи, наличии симбиотических связей.

По мнению С.И. Чаевой (1994) [102], психологическая проективная методика "Семейная социограмма" может использоваться в семейной психотерапии для экстернализации неосознаваемого контекста взаимоотношений между членами семьи, но использование её в качестве методики научного исследования затруднительно.

К диагностическим методам, позволяющим в виде графической схемы изобразить родственные связи в семье, относится метод "Семейной генограммы" (Papp P . 1983; Nikols M., 1984; Richardson R. W., 1994) [97].

Психолог предлагает каждому члену семьи изобразить графически свое представление о семье с помощью определенных символов. Генограмма включает имена и возраст всех членов семьи. В ней даются даты рождения, смертей, браков, разводов и разрывов в отношениях. В свою очередь, психолог на основании расспросов и наблюдения составляет генограмму семьи. Генограмма помогает изучить ход семейной истории, моделей поведения, передающихся из поколения в поколение, событий, которые происходят в семье и влияют на развитие личности. Она показывает семейную информацию графически, что позволяет быстро охватить сложные системы взаимоотношений в ней. Генограмма может стать источником гипотез о том, как складывались отношения между поколениями и как эти отношения

актуализируются в настоящем. Изучая свою семью с помощью генограммы, родители убеждаются в том, что то, какое положение они занимали в своей семье, влияет на их актуальную ситуацию и на характер общения с ребенком.

Установлено, что основой успешного брака является повторяемость положения, которое каждый из супругов занимал среди братьев и сестер. Вводится понятие комплиментарный брак, при котором супруги дополняют друг друга. Старший в семье брат и младшая в семье сестра легче договорятся, нежели супруги, бывшие в семье двумя старшими или младшими детьми. Некомплиментарный брак – это брак партнеров с одинаковой порядковой позицией в родительской семье. Частично комплиментарный брак – это брак, при котором один или оба партнера в родительской семье имели несколько типов связей со своими братьями и сестрами.

Итак, использование проанализированных методик возможно на разных этапах исследованиях, конфликтных ситуаций в семье: до проведения работы; в начале работы, для того чтобы выявить причины конфликтных ситуаций в семье; в процессе сбора материала. Практическое применение описанных методик позволяет установить не только причины возникновения, и характер развития семейных конфликтов, но и проанализировать эффективность методов профилактики конфликтов в семье.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Таким образом, семья - это социальная группа с определенной организацией, связанные браком или родственными отношениями (а также

отношениями по взятию детей на воспитание), общностью быта, взаимной моральной ответственностью, и социальная необходимость которой обусловлена потребностью общества в физическом и духовном воспроизводстве населения.

Семья выполняет такие функции, как:

- 1) Репродуктивная;
- 2) Психотерапевтическая;
- 3) Коммуникативная; 4) Экономическая.

Когда в семье идет нарушение одной из этих функций, возникают конфликты.

Проанализировав причины этих конфликтов, можно отметить основные, это:

- личностные особенности членов семьи (характер, темперамент, ценностные ориентации и т.п.);

- взаимоотношения между членами семьи, а также уровень

сплоченности и взаимопонимания в семье;

- определенные условия жизни семьи.

Для разрешения и предупреждения семейных конфликтов, психологами разработано множество методик, три из которых будут использоваться мною в исследовании, это тест Томаса, тест «Понимаете ли вы друг друга?» и тест «Конфликтная ли я личность?».

ГЛАВА 2: ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОНФЛИКТОВ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ

2.1. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОНФЛИКТОВ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ

Цель работы – изучение причин конфликтов в молодых семьях.

Задачей является исследование основных причин конфликтов в молодых семьях:

а) выявить при помощи теста «Понимаете ли вы друг друга?» уровень взаимопонимания между супругами.

б) определить уровень конфликтности каждого из исследуемых;

в) составить программу профилактики конфликтов в молодой семье

Недостаток взаимопонимания является одной из причин семейных конфликтов.

Различные взгляды и стереотипы поведения являются важными в возникновении конфликтов, а также представления супругов о значимости в семейной жизни сексуальных отношений, моральной и эмоциональной поддержки и т. д.

Методы:

1) Тест «Понимаете ли вы друг друга?»

2) Тест на уровень конфликтности («Конфликтная ли вы личность?»)

3) Тест Томаса

Выявление степени взаимопонимания в семье

Первым тестом, примененным в исследовании степени взаимопонимания, стал тест «Понимаете ли вы друг друга?»[111].

Цель применения методики: данный тест имеет цель выявить, насколько хорошо супруги понимают друг друга и, отсюда, является ли отсутствие взаимопонимания одной из главных движущих сил возникновения конфликта.

Тест представляет собой опросник из 10 вопросов, на каждый из которых предлагается по 3 ответа. Текст теста и ключи к нему представлены в Приложении 1. Оба супруга должны были выбрать один из трех предложенных

ответов. Затем они должны были подсчитать, и сложить те очки, которые у них набраны. Очки, набранные супругами, представлены в Таблице 1.

Инструкция: «Внимательно прочитайте каждый вопрос и выбирайте один из трех предлагаемых вариантов ответов».

Таблица 1

Результаты теста на выявление степени взаимопонимания между супругами

Муж	Жена	Сумма баллов	
Максим К.	Эльвина К.	11	12
Дамиль Ш.	Юлия Ш.	14	16
Ринат Ш.	Надежда Ш.	22	19
Артем П.	Наталья П.	26	25
Дмитрий Г.	Полина Г.	19	20
Денис З.	Инна З.	15	15
Денис Ш.	Алина Ш.	05	10
Вадим Х.	Оксана Х.	09	11

Раиль Х.	ЭльвинаХ.	13	15
Алексей	Елена К.	16	15

Исходя из результатов, лишь в 1 из 10 случаев, в семье принято рассказывать о всех проблемах. В таких случаях каждый из супругов делится тем, что его тяготит, и второй супруг его обязательно внимательно выслушивает. В таких парах нет желания у кого-то поделиться переживаниями с кем-то другим, потому что дома их понимают.

5 из 10 мужчин и 4 из 10 женщин, выбирают, о чем рассказывать, а о чем следует молчать. Речь не о том, что супруги не доверяют друг другу – просто они подходят более деликатно к этой ситуации.

3 из 10 мужчин и 4 из 10 женщин чувствуют, что в их паре не хватает взаимопонимания. Довольно часто они не посвящают супруга в свои проблемы. Есть ряд вещей, о которых им следовало бы поговорить, но этого не происходит.

В самом тяжелом положении оказались 1 из 10 мужчин и 1 из 10 женщин. в их семье практически отсутствует взаимопонимание. Существует огромное количество вопросов, о которых они не говорят, и не решаются обсуждать их. А это ведет к разладу, потому что каждый чувствует необходимость иметь рядом человека, который бы его понимал.

Таким образом, методика показала, недостаток понимания в большей или меньшей степени в большинстве семей, принявших участие в тесте. Многие исследуемые отнеслись к тесту серьезно, задумались над проблемой, поэтому у них возникло стремление разрешить проблемную ситуацию,.

Наличие непонимания в семьях, с одной стороны, говорит о том, что они часто сталкиваются с конфликтами, а с другой – непонимание способствует их возникновению. Выход из этого замкнутого круга заключается в том, чтоб задуматься над этой ситуацией, поговорить. При этом не следует забывать о тактике и уважении к супругу. Все это должно способствовать нахождению взаимопонимания в молодых семьях.

Изучение уровня удовлетворенности браком Тест «Удовлетворены ли вы браком?» тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ), разработан В.В. Столиным, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко и предназначен для экспресс диагностики степени удовлетворенности браком [125].

Цель методики: установить отношение тестируемых к их семейной жизни, к отношениям с супругой-супругом; помочь разобраться самим, что именно в браке их не устраивает или беспокоит.

Опросник представляет собой одномерную шкалу, состоящую из 24 утверждений, относящихся к различным сферам: восприятие себя и партнера, мнения, оценки, установки и т.д. Каждому утверждению соответствует три варианта ответа: а) верно, б) трудно сказать, в) неверно (Приложение 2).

Инструкция: «Внимательно читайте каждое утверждение и выбирайте один из трех предлагаемых вариантов ответов. Старайтесь избегать промежуточных ответов, типа «трудно сказать», «затрудняюсь ответить» и т.д.».

Таблица 2

Результаты теста «Удовлетворены ли вы браком?» женщин		
Жена	Сумма баллов	Степень удовлетворённости
Эльвина К.	24	Скорее неудовлетворённость, чем удовлетворённость

Юлия Ш.	20	Значительная неудовлетворённость
НадеждаШ	20	Значительная неудовлетворённость
Наталья П.	25	Скорее неудовлетворённость, чем удовлетворённость
Полина Г.	40	Практически полная удовлетворённость
Инна З.	32	Значительная удовлетворённость
Алина Ш	26	Частичная удовлетворённость и неудовлетворённость
Оксана Х	19	Значительная неудовлетворённость
Эльвина Х	24	Скорее неудовлетворённость, чем удовлетворённость

Таблица 3

Результаты теста «Удовлетворены ли вы браком?» мужчин

Муж	Сумма баллов	Степень удовлетворённости
Максим К	26	Частичная удовлетворённость и неудовлетворённость

Дамиль Ш.	24	Скорее неудовлетворённость, чем удовлетворённость
Ринат Ш.	26	Скорее неудовлетворённость, чем удовлетворённость
Артем П	35	Значительная удовлетворённость
Дмитрий.Г.	36	Значительная удовлетворённость
Денис З.	19	Значительная неудовлетворённость
Денис Ш.	33	Значительная удовлетворённость
Вадим Х.	20	Значительная неудовлетворённость
Раиль Х.	26	Частичная удовлетворённость и неудовлетворённость
Алексей К.	24	Скорее неудовлетворённость, чем удовлетворённость

В большинстве супружеских пар значительная неудовлетворённость браком, поэтому – частые семейные конфликты.

Комментарии испытуемых к данному тесту

Ф.И.О.	Сумма баллов	Комментарий испытуемого по данному тесту
Максим К.	26	Частично удовлетворён браком, считает, что многое может быть изменено в лучшую сторону
Дамиль Ш.	24	скорее неудовлетворён браком
Ринат Ш.	26	Решил принять к сведению результаты теста
Артем П.	35	В целом, счастлив в браке
Дмитрий	36	Доволен браком
Денис З.	19	Считает, что многое может быть лучше
Денис Ш.	33	Подтвердил, что удовлетворён браком
Вадим Х	20	Указал на некоторые вещи, которые не устраивают в браке
Раиль Х.	26	В общем, доволен браком
Алексей К.	24	безразличен к результатам теста
Эльвина К.	24	Действительно, не довольна рядом вещей

Юлия Ш.	20	Подтвердила, что не удовлетворена браком
Надежда Ш.	20	Согласилась с результатами теста
Наталья П.	25	Подтвердила, что, действительно, совсем довольна супружеской жизнью
Полина Г.	40	Счастлива в браке
Инна З.	32	Осталась довольна результатами теста
Алина Ш.	26	Не согласилась с результатами теста
Оксана Х.	19	Признала, что многое в браке может быть улучшено
Эльвина Х.	24	Подтвердила результаты теста
Елена К.	20	Отнеслась с недоверием к результатам теста

Следует отметить, с помощью результатов этого теста выявлено, что среди исследуемых большое число отрицательной удовлетворенности своим браком. Дальнейшая беседа с тестируемыми подтвердила это, в той или иной степени в большинстве семей, которые приняли участие в опросе. Все это может говорить о присутствии конфликтных ситуаций в семьях, принявших участия в исследовании.

Многие испытуемые отнеслись к тесту серьезно, задумались над этой проблемой, поэтому, это может показывать их стремление разрешить возникшую ситуацию. Некоторые же, возможно, привыкли убегать от проблем, закрывать на них глаза на них. Такое поведение может лишь усугубить проблему.

Тест «Стиль поведения в конфликтной ситуации»

Для определения стиля поведения супругов в конфликтной ситуации и подтверждения предыдущих методик была применена адаптированная Н.В. Гришиной методика американского социального психолога К.Н. Томаса (1973).[130]. Она помогает выявить типичные способы реагирования исследуемых на те или иные конфликтные ситуации. С помощью этой методики можно определить, насколько человек склонен к соперничеству или сотрудничеству в семье, стремится ли к компромиссам, избегает конфликтов или же старается обострить.

Цель данной методики: получить представление о выраженности соответствующих форм поведения в конфликтной ситуации.

Для проведения методики и обработки полученных данных я использовала текст и ключ, которые представлены в Приложении 3.

Результаты, полученные после подсчета очков, набранных испытуемыми, представлены ниже, в таблице 5.

- сумма от 0 до 6 баллов – низкий;
- сумма от 6 до 12 баллов – высокий.

Таблица 5

Результаты теста «Стиль поведения в конфликтной ситуации»					
Имя	Соперничес тво	Сотрудничес тво	Компро мисс	Избега ние	Приспосо бление

Максим К.	8	4	7	6	5
Эльвина К.	7	5	7	5	6
Дамиль Ш.	6	5	7	10 7	2
Юлия Ш.	4	7	5		7
Ринат Ш.	7	6	7	6	4
Надежда Ш.	9	3	7	6	5
Артем П.	8	5	4	6	7
Наталья П.	12	5	4	7	2
Дмитрий Г.	2	8	4	8	8
Полина Г.	4	6	7	5	8
Денис З.	8	8	7	7	7
Инна З.	9	8	3	8	2
Денис Ш.	3	7	8	7	5
Алина Ш.	7	4	7	8	4
Вадим Х.	7	3	6	8	3
Оксана Х.	6	4	7	9	6
Раиль Х.	8	2	5	7	3
Эльвина Х.	6	4	7	9	6
Алексей К.	9	2	6	8	7
Елена К.	12	5	4	6	4

Количество баллов даёт представление о выраженности проявления соответствующих форм поведения в конфликтной ситуации.

Выявление предрасположенности к конфликтности

исследование было проведено при помощи теста «Конфликтная ли Вы личность?» Н. В. Киршевой и Н. В. Рябчиковой.

Цель данной методики: установить стиль поведения в конфликтной ситуации.

Этот метод помогает определить типичные способы реагирования на определенные конфликтные ситуации. С его помощью можно определить, насколько человек склонен к конкуренции и сотрудничеству в семье, стремится ли он к компромиссу, избегает конфликтов и, наоборот, пытается их обострить.

Таблица 6

Данные по результатам методики диагностики стиля поведения в конфликтной ситуации

Муж	Жена	Сумма баллов	
Максим К.	Эльвина К.	32	32
Дамиль Ш.	Юлия Ш.	30	30
Ринат Ш.	Надежда Ш	36	30
Артем П.	Наталья П.	36	24
Дмитрий Г.	Полина Г.	30	26

Денис З.	Инна З.	32	32
Денис Ш.	Алина Ш.	30	28
Вадим Х.	Оксана Х.	28	32
Раиль Х.	Эльвина Х.	31	32
Алексей К.	Елена К.	30	30

Количество баллов от 30 до 44. Вы тактичны. Не любите конфликтов. Умеете их сгладить, легко избегаете критических ситуаций. Когда же Вам приходится вступать в спор, то Вы учитываете, как это может отражаться на Вашем служебном положении или приятельских отношениях. Вы стремитесь быть приятным для окружающих, но когда им требуется помощь, Вы не всегда решаетесь её оказать. Не думаете ли Вы, что тем самым Вы теряете уважение к себе в глазах других.

От 15 до 29 очков. О Вас говорят, что Вы конфликтная личность. Вы настойчиво отстаиваете своё мнение, невзирая на то, как это повлияет на Ваши служебные и личные отношения. И за это Вас уважают.

Среди испытуемых не оказалось ни одной пары, где хотя бы один из супругов не являлся бы конфликтной личностью, что, безусловно, играет большую роль в возникновении конфликтной ситуации и конфликта.

Итак, многие испытуемые отнеслись к результатам теста серьезно и задумались об обстановке в семье. Возможно, зная о своей конфликтности и конфликтности супруга, испытуемые будут более терпеливы друг к другу.

Таблица 7

Итоговая таблица, с описанием результатов всех используемых методик

Степень взаимопонимания	Степень удовлетворенности браком	Уровень конфликтности	Тест «Стиль поведения в конфликтной ситуации»
высокая	практически полная удовлетворенность	не конфликтная личность	низкий уровень соперничества
–	Значительная удовлетворённость	–	–
средняя	частичная удовлетворённость и неудовлетворённость	конфликтная личность	высокий уровень соперничества
удовлетворительная	скорее неудовлетворённость, чем удовлетворённость	–	–
низкая	Значительная неудовлетворённость	–	–

Анализ таблицы:

1. Алексей и Елена К. практически одинаково низкие показатели по тесту " понимаете ли вы друг друга?"Также тест" конфликт, если человек Вы?"показали, что они в равной степени конфликтные личности, что также подтверждается тестом" стиль поведения в конфликтной ситуации"."Тест" Вас устраивает брак?выявлено, что степень удовлетворенности жены браком ниже, чем у мужа, что связано с "поведением супруга, его отношением к жене"."Он также закрывает глаза на проблемы, которые существуют в браке.

2. Ринат С. и С. надеемся, также практически одинаково низкие показатели по тесту "понимаете ли вы друг друга?"Также тест "конфликт, если человек Вы?"показали, что они конфликтные личности, что также подтверждается тестом" стиль поведения в конфликтной ситуации."Тест" Вас устраивает брак?выявлено, что степень удовлетворенности жены браком ниже, чем у мужа, что объясняется "грубостью мужа", "конфликтом". Он предпочитает, чтобы ситуация пошла своим чередом.

3. Тест Оксаны: "Вы понимаете друг друга?"выше супруга-наверное, только супруг считает, что между ними есть упущения. Это может быть связано с близостью супруга или повышенной потребностью супруга в доверии, тепле и духовной близости. Тест " вы конфликтный человек?"он показал, что Оксана-более конфликтный человек. Показатели других тестов примерно такие же. И муж, и жена недовольны браком и, вероятно, именно поведение Оксаны увеличивает конфликтную ситуацию.

4. Денис З.. и Инна З. почти одинаковые показатели по тесту " понимаете ли вы друг друга?"Тест" вы конфликтный человек?"показали, что они в равной степени конфликтные личности, что также подтверждается тестом" стиль поведения в конфликтной ситуации"."Тест" Вас устраивает брак?выявлено, что степень удовлетворенности жены браком ниже, чем у мужа, что обусловлено "нежеланием мужа помогать в домашних делах", а также бытовыми расстройствами. Он также закрывает глаза на проблемы, которые существуют в браке.

5. Тест " Вы понимаете друг друга?"выявлено, что Эльвин К. осознает недостаток понимания со стороны супруга. Тест " довольны ли вы браком?выявлено, что степень удовлетворенности жены браком ниже, чем у мужа, что связано с "его невнимательностью к жене."Тест" вы конфликтный человек?"показали, что они в равной степени конфликтные личности, что также подтверждается тестом" стиль поведения в конфликтной ситуации"."

6. Тест " Вы понимаете друг друга?"выяснилось, что Полина Григорьевна чувствует непонимание со стороны жены Дмитрия тест" удовлетворены ли вы браком?"выявлено, что удовлетворенность жены браком ниже, чем у мужа, из-за нереализованных ожиданий и неудовлетворенных потребностей, связанных с семейной жизнью. Дмитрий, наверное, пытается мысленно отгонять случайные конфликтные ситуации. Тест " вы конфликтный человек?"он показал, что они в равной степени конфликтные личности.

7. Тест " Вы понимаете друг друга?"выявлено, что между супругами наблюдается большое непонимание, которое ощущают оба супруга. Тест " довольны ли вы браком?выявлено, что степень удовлетворенности жены браком ниже, чем у мужа, что обусловлено "различными взглядами на супружескую жизнь"."Артем вполне доволен браком (наверное, этому способствует способность жены Натальи сдерживать свои эмоции, о чем свидетельствует тест" Вы конфликтный человек?").

8. Денис и Алина ш. ш. одинаковые показатели по тесту "понимаете ли вы друг друга?"Тест" вы конфликтный человек?"показали, что они в равной степени конфликтные личности, что также подтверждается тестом" стиль поведения в конфликтной ситуации". "Тест" Вас устраивает брак?"выяснилось, что степень удовлетворенности жены намного выше, чем у мужа. Среди причин, выражающих недовольство браком, Денис выделяет нежелание жены участвовать в домашних делах, отсутствие домашнего уюта

9. Раиль и Эльвина X имеют довольно высокие баллы на тесте " Вы понимаете друг друга?"Тест" Вас устраивает брак?"выявлено, что степень удовлетворенности жены браком ниже, чем у мужа, из-за какого-то бытового расстройства. Тест " вы конфликтный человек?"показали, что рейл-более конфликтный человек, в то время как Эльвина. она направлена на сглаживание конфликтных ситуаций. Тест "стиль поведения в конфликтной ситуации" дал противоположные результаты. Субъекты, вероятно, не были честными в своих ответах.

10. Самая зажиточная пара. Дамиля Ш. и Юлия Ш. одинаковые показатели на тесте " понимаете ли вы друг друга?" "Тест" Вас устраивает брак?" установлено, что оба супруга в целом удовлетворены браком, хотя степень мужа удовлетворенности несколько ниже, чем у жены (вероятно, из-за идеализации брака). Тест " вы конфликтный человек?" он показал, что Дамиль более конфликтный человек, в то время как жена стремится сгладить конфликтные ситуации. В то же время тест " стиль поведения в конфликтной ситуации " установил низкий уровень конфликтности между обоими супругами, что объясняется послушным характером супругов.

Таким образом, самые низкие показатели отмечаются у следующих пар:

Таблица 8

Итоговая таблица, с описанием результатов всех используемых методик

Имена супругов	Тест «Понимаете ли вы друг друга?»	Тест «Удовлетворены ли вы браком?»	Тест «Конфликтная ли Вы личность?»	Тест «Стиль поведения в конфликтной ситуации»
Раиль, ЭльвинаХ.	16 17	24 20	30 30	9 12
Ринат НадеждаШ.	22 20	26 20	36 30	7 9

Алексей, Елена К.	09 11	20 19	28 32	7 6
----------------------	----------	----------	----------	--------

Таблица 9

Средние показатели по результатам всех методик

Имена супругов	Тест «Понимаете ли вы друг друга?»	Тест «Удовлетворены ли вы браком?»	Тест «Конфликтная ли Вы личность?»	Тест «Стиль поведения в конфликтной ситуации»
Денис, Инна З.	13 15	26 24	31 32	8 6
Максим, Эльвина К.	10 13	26 24	32 32	8 7
Дамиль, Юлия Ш.	13 16	24 20	30 30	6 4
Артем, Наталья П.	26 25	35 25	36 24	8 12

Наиболее благополучными парами, где, тем не менее, тоже имеют место конфликтные ситуации, являются:

Таблица 10

Итоговая таблица, с описанием результатов всех используемых методик

Имена супругов	Тест «Понимаете ли вы друг друга?»	Тест «Удовлетворены ли вы браком?»	Тест «Конфликтная ли Вы личность?»	Тест «Стиль поведения в конфликтной ситуации»
Денис, Алина Ш.	15 15	19 32	32 32	8 9

Вадим, ОксанаХ.	05 08	33 26	30 28	3 7
Дмитрий,	19	36	30	2
ПолинаГ.	19	40	26	4

Таким образом, среди опрошенных только трем парам свойственно понимание, удовлетворенность браком. Однако результаты нельзя назвать идеальными.

В четырех парах методики выявили средний уровень понимания, отрицательный уровень удовлетворенности браком.

В трех парах методики выявили низкий уровень удовлетворительности браком, низкий уровень понимания. Большинство участников являются конфликтными личностями..

2.2. ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТОВ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ

Цель программы: формирование конфликтной компетенции у супругов.

Задачи программы:

- сенсбилизация навыков восприятия;
- активизировать эффективные коммуникации внутри семьи;
- сплочение супругов
- разрушение ролевых стереотипов;
- ознакомление конструктивных способов выхода из конфликтных ситуаций;

Программа состоит из 10 занятий на темы:

1. «Семья для каждого из нас – это...»
2. «Учимся понимать друг друга».
3. «Что такое конфликт?»
4. «Учимся понимать друг друга»
5. «Путь доверия»
6. «Составление карты конфликта»
7. «Учимся понимать друг друга»
8. Тренинг самопонимания
9. Тренинг взаимодействия супругов «Учимся понимать друг друга».
10. «Путь доверия».

Формирование норм и правил в группе:

- 1) Общение по принципу «здесь и сейчас». Во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
- 2) Называть друг друга только по имени.

3) Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым избежать ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем утверждение: "большинство людей верят в это..."- это: "я верю в это...". Откажитесь от условных суждений о других. Заменить фразу примерно так: "многие меня не поняли..."- конкретное замечание: "Оля и Соня меня не поняли."

4) конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается. Мы уверены, что никто не расскажет о переживаниях человека, чем он поделился. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

5) недопустимость прямых человеческих оценок. При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем такие слова, как "ты мне не нравишься", мы говорим "мне не нравится твой способ общения".

Как можно больше контактов и общения с разными людьми. У каждого из нас есть определенные лайки, некоторые нам нравятся больше, с кем-то приятнее общаться. Но во время занятия мы стремимся поддерживать отношения со всеми членами группы, и особенно с теми, кто менее известен.

6) уважение к выступающему. Когда один из товарищей говорит, мы внимательно слушаем его, давая ему возможность сказать, чего он хочет. Мы помогаем ему, показывая, что слушаем его, радуемся за него, интересуемся его мнением, внутренним миром. Мы не прерываем, пока он не закончит говорить.

7) "стоп". Во время работы группы любой член группы может прекратить разговор, вопрос, адресованный ему, или любое другое действие, если считает его психологически опасным для своего внутреннего мира.

Занятие №1 "Семья для каждого из нас – это..."

Перед началом тренинга каждому участнику раздаются бейджики с разноцветными вкладышами, на них они пишут свои имена маркерами.

Сегодня наша встреча посвящена семье. Кто может сказать, что такое семья?

Правильно, вы все молодцы! Семья – прежде всего самые близкие и родные люди. У каждого из вас есть семья, ваши родные и самые близкие люди. Они заботятся о вас, дарят любовь. Семья является опорой для каждого из вас. Мы очень рады, что у каждого из вас есть семья, где вас любят, ждут, заботятся о вас, приходят на помощь. И вы, конечно же, дети, очень любите свою семью, старайтесь помогать своим родным!

Вы все согласитесь, что очень приятно и радостно дарить и получать любовь своей семьи!

Наше знакомство мне хотелось бы начать с приветствия.

1. «Ток». Беремся за руки. Ток очень быстро бежит по цепи. Наши руки – это наша цепь. Передаем друг другу свои рукопожатия.

А сейчас пусть каждая семья представится.

2. «Портрет». Участникам раздаются листочки формата А4. Каждый рисует свой портрет, но необычным способом: вместо глаз – что люблю видеть, на что смотреть; нос – нюхать, вдыхать ароматы; уши – слышать или слушать; волосы – мечты и фантазии; рот – кушать, чувствовать. Нужно рассказать в паре ребенок – родитель это друг другу и затем друг о друге – группе (звучит спокойная музыка).

3. «Любящие супруги». Теперь мы с вами поиграем в игру —Любящие супруги!». Давайте представим, что мы с вами превратились в разных животных. Договоритесь, пожалуйста, со своими супругами, какими животными вы будете. Жены будут нежно укачивать своих мужей, как будто они дети.

Очень хорошо! Давайте теперь поменяемся местами. Жены станут детьми, а мужья – родителями. Теперь мужья будут укачивать жен.

Как приятно на вас смотреть! Вам тоже понравилось? А что понравилось больше – когда вы укачивали или, когда укачивали вас?

4. «Помогите супругам найти друг друга».

А теперь, супруги, мы проверим, какие вы внимательные.

Посмотрите, пожалуйста, на картинки, здесь нарисованы мужья и жены, но они стоят отдельно. Может, они потерялись? Помогите мужьям найти своих жен! (Необходимо найти —потерявшихся| жен по элементам одежды, сходным с одеждой мужа. Задание выполняется всеми участниками тренинга.)

5. «Узнай своего супруга». Одному из участников закрывают глаза, затем по очереди подходят остальные, и отгадывающий на ощупь должен найти свою вторую половинку.

6. «Идеальный дом». Участникам предлагается в семейной паре нарисовать для своей семьи идеальный дом (не реальный, а какой хочется). Задание нужно делать сообща на одном листе бумаги (лучше формата А3) цветными карандашами или фломастерами. Рисунок затем обсуждается. Семья рассказывает о нем, выбирая, кто это будет делать. Участникам можно задавать друг другу уточняющие вопросы по рисунку.

Также обязательным является поддержка семьи и сообщение того, что у них хорошо получилось, описание того, что удалось семье особенно. Такое сообщение важно для создания с семьей контакта и снижения тревоги ее членов в ситуации их оценки.

Ключевые вопросы к рисунку.

• Какова природа и особенности границ между подсистемами в семье, как это отражено в рисунке?

• Как члены семьи договариваются друг с другом, умеют ли это делать?

Обсуждают ли общий план работы?

- Решения принимаются коллективно или единолично, кто принимает решение?

- Чьему мнению в семье отдается предпочтение, кто уступает?

- Кто является основным генератором идей (придумщиком), кто воплощает идеи в жизнь?

7. «Ассоциации».

Каждый участник называет свои ассоциации на слово «Семья».

Психолог записывает их на доске или на листе А4 и вешает на доску.

Проанализировать, сколько положительных слов и сколько отрицательных выписано.

8. «Я давно хочу тебе сказать».

Это упражнение является завершением дружеской встречи.

Родители и дети сидят рядом в круге (лицом к лицу). Родитель сначала говорит своему ребенку: «Я давно хотел тебе сказать...» и завершают. Ребенок также говорит своему родителю: «Я давно хотел тебе сказать...» (и завершает).

В завершении нашей встречи хотелось бы обратить ваше внимание на *результаты применения активного слушания:*

1. Убедившись, что взрослый готов слушать, подросток обычно начинает рассказывать о себе все больше.
2. Подросток сам продвигается в решении своей проблемы.
3. Подросток тоже начинает нас слышать и слушать.
4. Мы, действительно, начинаем лучше понимать своих детей.

Рефлексия (10 мин).

Уважаемые родители! Дорогие ребята!

В завершении нашей встречи нам хотелось бы услышать от вас обратную связь:

- с каким настроением вы уходите;

- какой опыт получил каждый участник;
- спасибо за наше первое занятие;

Занятие № 2 «Учимся понимать друг друга»

1. «Хвасталки» «Я ..., мой супруг...» Каждый участник 3 позитивными прилагательными должен охарактеризовать себя и своего супруга. Группа отвечает участнику: «Мы рады за тебя!»

2. «Перебежки»:

- Встать и поменяться местами тем, у кого один ребенок;
- Встать и поменяться местами тем, у кого хорошие отношения с детьми;
- Встать и поменяться местами тем, кто часто играет с ребенком.

3. «Пословицы»

Деление на 2 группы, каждая получает по две пословицы, поясняя что имели введу наши предки:

- Без корня и трава не растет.
- Не мы на детей походим, а они на нас.
- Матушкин сынок, да батюшкин горботок.
- Похвальное слово гнило бывает.

4. Упражнение «Руки»

Один из участников встает в круг, ему завязывают глаза, подают руку, он, основываясь на тактильные ощущения должен сказать какой родитель «мягкий или строгий...»

5. Релаксация «Очищение от тревог»

Мы иногда очень устаем, и тогда хочется отдохнуть...

Ложитесь удобнее, закройте глаза и постарайтесь представить себе необычное путешествие. Все о чем скажу...

Давайте собирать мешок. Положим в него все, что мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи, разочарование... Завяжем его и отправимся в путь...

Мы вышли из дома, где вы живете, на широкую дорогу...

Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О-ох! Как хочется отдохнуть! Давайте так и сделаем.

Снимаем мешок и ложимся на землю. Глубоко вздохнем: вдох (задержать 3сек), выдох (задержать 3 сек) – повторить 3 раза. Дышится легко, ровно глубоко... Вы чувствуете, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает всю усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью...

Надо идти дальше. Вставайте. Поднимите мешок, почувствуйте – он стал легче... Вы идете по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, поют птицы. Прислушайтесь к этим звукам... Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Вы наклоняетесь к нему, опускаете ладошки в воду и пьете с удовольствием эту чистую и прохладную воду. Чувствуете, как она растекается приятно по всему телу прохладой. Внутри приятно и свежо, вы ощущаете легкость во всем теле... Хорошо! Войдите в воду. Она приятно ласкает ноги, снимает напряжение и усталость. Вы прыгаете с камушка на камушек, вам легко и радостно, мешок совсем не мешает, он стал ещё легче... Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Хорошо-о!

Вы легко перебрались на другой берег. Никакие препятствия не страшны!...

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает вас войти. Перед вами печка, можно посушиться. Вы садитесь рядом с ней и рассматриваете яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает лицо,

руки, тело, ноги,... Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все ваши печали, усталость, грусть...

Посмотрите, ваш мешок опустел... Вы выходите из дома. Вы довольны и успокоены. Вы с радостью вдыхаете свежий воздух. Легкий ветерок ласкает ваши волосы, лицо, тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким и невесомым. Вам очень хорошо. Ветерок наполняет ваш мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство вы отнесете в свой дом и поделитесь со своими детьми, родными, друзьями. (Пауза не менее 30 сек)

Теперь можете открыть глаза и улыбнуться – вы дома и вас любят.

Рефлексия (10 минут)

Занятие № 3 «Что такое конфликт?»

Цель: Осознание сущности конфликта и собственных стратегий реагирования в нем

1. «Приветствие».

Всем членам группы необходимо подойти друг к другу и поздороваться. Каждому с каждым по-особенному, не повторяясь. После этого все садятся в круг и обсуждают, что чувствовали во время приветствия, что было легко, что трудно, что необычно.

2. «Подарок».

Участники тренинга по кругу дарят друг другу пожелания или чувства. После того, как последний подарит свой подарок первому, группа делится чувствами и впечатлениями об упражнении

3. «Мое имя»

Цель: знакомство, налаживание контакта между членами группы, создание в группе атмосферы доброжелательности

Ход проведения: Чтобы мы лучше запомнили имена друг друга, расскажите о своем отношении к своему имени. Может быть, вы знаете, как ваши родители выбрали вам это имя, и может, вспомните семейную историю или легенду, связанную с вашим именем. Добавьте к своему имени глагол, который начинался на одну букву с вашим именем. А затем вся группа по кругу будет давать свои ассоциации по отношению к вашему имени. В заключение эпизода традиционные вопросы: Что вы чувствовали, когда группы говорила ассоциации? Что вы нового узнали о своем имени? Что вы переживали?

4. «Девиз на майке».

Раздаются бумажные майки из тетрадных листов. Инструкция: «Представьте, что вы отправляетесь в кругосветное путешествие. Но пропуском на теплоход является ваш девиз, который вы должны написать на майке. На обдумывание 2 минуты».

Каждый зачитывает девиз своей жизни (их может быть два). Ему задаются вопросы. После обсуждения девизов каждого члена группы осуществляется рефлексия.

5. «Общее целое»

Цель: Сплочение группы

Оснащение: 1 лист ватмана, большой карандаш

Группе дается задание. Нарисовать общий рисунок. Все участники берутся одной рукой за общий единственный карандаш и рисуют изображение герба команды. Он не должен быть сложным.

Рефлексия

6. «Разминка»

Забавный мозговой штурм. Разбейте группу на подгруппы по 5-8 человек и дайте каждой карандаш и лист бумаги. Попросите каждую группу выбрать человека, который будет писать. Покажите всем какой-нибудь широко используемый предмет, к примеру, вешалку для одежды. По команде «Начали» подгруппы за две минуты написать как можно больше вариантов использования данного предмета. Группы должны работать как можно быстрее и без комментариев. Необычные и сумасшедшие идеи (головной убор, предмет для рыбной ловли) принимаются.

7. «Конфликт. С чем его едят?»

Напишите на доске или листе бумаге слово КОНФЛИКТ .

Предложите группе по одному перечислить слова, приходящие в голову при слове конфликт – такие как , например, «боль, борьба, энергия, изменения.» Как и во время разминки не должно быть объяснения. Лидеры лишь могут предлагать свои варианты, если процесс идет медленно. Когда идей больше нет или лист бумаги заполнен полностью , просмотрите вместе с группой составленный список слов. Возьмите два маркера разного цвета(либо используйте знаки « плюс» ,» минус»). Спросите, какие слова являются

положительные, какие отрицательные и соответственно отметьте их. Заметьте, что некоторые слова, такие как «сила - нейтральные».

Возможно, с группой возникнут разногласия, которые нет необходимости разрешать, по определению отдельных слов на ту или иную категорию.

Спросите у участников есть ли еще «положительные» или «отрицательные».

Рефлексия

8. «Линия»

Скажите группе: « Представьте линию, проведенную из одного угла комнаты в противоположный угол. Выстройтесь на этой воображаемой линии следующим образом. Если вы считаете, что конфликт это всегда плохо, займите место в правом углу. Если вы считаете, что то и другое, то встаньте посередине линии ближе к одному или другому краю. Выбери себе место на линии, которое покажет ваше отношение к конфликту»

Хорошо то и другое плохо

Когда все выбрали свое место, спросите: «Кто-нибудь хочет объяснить, почему он выбрал именно данное место на линии?» Дайте слово несколько участникам с разных позиций.

Затем скажите: «Сойдите с линии, потому что я хочу провести другую. Когда вы думаете, что вам предстоит в конфликт, вы сразу же приступаете к действиям или пытаетесь уйти, спрятаться от конфликта? Или вы просто ждете и нечего не делаете настолько долго, насколько это возможно? А возможно вы не всегда поступаете одинаково, но какова ваша типичная реакция? Если же вы сразу действуете- займите место в правом углу, если стараетесь уйти от конфликта – идите в левый угол, если вы выжидаете – станьте посередине. Еще раз напоминаю, вы можете выбрать любое место на линии»Снова предложите объяснить их выбор.

В конце упражнения скажите:» Если вы желаете по другому реагировать на конфликт, пожалуйста займите то место, где бы вы хотели быть. Дайте

время на перестановку, затем предложите всем сесть. Уход ожидание действие. **Рефлексия (10 мин)**

Занятие № 4 «Учимся понимать друг друга»

«Ласковые слова»

Супруги, обращаясь к своим половинкам говорят: «Сережа, ты ...(3 ласковых слова)». Те же, должны ответить так же. Так по кругу все пары высказываются.

1. «Семицветик»

Лепестки от цветка разбросаны по комнате. Участники пары должны договориться, кто будет собирать лепестки, а кто наклеит их на основу.

2. «Загадай желание».

Загадывают желания: ребенок – 3, родитель – 3, а одно совместное.

Обсуждение желаний.

3. Совместное рисование «Волшебный цветок».

Супругам выдается один лист бумаги на двоих и фломастеры, карандаши, краски, мелки. Инструкция: «Сейчас вы договоритесь, какой материал будете использовать при выполнении задания, и кто начнет первым рисовать. По моему сигналу начинает рисовать первый, другой молча наблюдает, стараясь понять замысел. По второму сигналу второй участник пары дорисовывает рисунок».

4. Релаксация «Полет бабочки»

Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и глубоко, ... спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок...

Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь каждый пусть вообразит, что он – бабочка. Что у него

красивые и большие крылья... Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз, вверх и вниз...

Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов... Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы даже чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно высадитесь на мягкую пахучую серединку цветка...рассматриваете его и цветы вокруг... Вдохните еще раз его аромат ... и откройте глаза.

Расскажите о своих ощущениях.

5. Прощание: «Я даю тебе цветок, ты ведь лучший мой дружок... (цветок – «Я тебя люблю»)

Рефлексия (10 минут)

Занятие № 5 «Путь доверия»

Упражнение 1: Приветствие "Нарисуй свое имя"

Цель: Знакомство с участниками группы.

Задачи: сплочение коллектива, включение всех членов группы в работу.

Материал: листы А4, фломастеры или маркеры.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция: Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий предлагает каждому участнику группы нарисовать имя, которым он будет называться на протяжении всего тренингового занятия.

Обсуждение: каждый участник представляется и демонстрирует нарисованное им имя.

Упражнение-разминка 2: «Пожалуйста»

Цель: Поднять настроение, и настроиться на дальнейшие упражнения.

Ход упражнения: Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста».

Кто ошибется, выбывает из игры.

Примечание: с самого начала оговорить, что это шуточное упражнение и не стоит принимать его в серьез (обижаться).

Упражнение 3: «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, что бы уже найти приятелей по интересам.

Ход упражнения: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д.

Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...»
Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Обсуждение:

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?
- Что нового узнали о других?
- Что интересное узнали?

Упражнение 4: «Пишущая машинка»

Цель: развитие невербальных коммуникативных навыков.

Время: 10 мин.

Описание: Между участниками тренер распределяет буквы алфавита. Тренер произносит слово, его необходимо «напечатать». Группа, олицетворяющая пишущую машинку, пытается это сделать, хлопая в ладоши. Правильно напечатанным считается слово, которое участники «отхлопали», не нарушая очередности букв.

Вопросы для обратной связи:

1. Как вы справились с заданием?
2. В чем заключалась его сложность для вас?

Упражнение 5: «Концентрация внимания».

Цель: Оценка способности концентрации внимания.

Ход: Ведущий зачитывает участникам три простые арифметические задачи и предлагает решить их в уме. Полученные в результате решения задачи цифры также предлагается держать в уме. Результат вычислений разрешается записывать по команде «Пишите!». Участникам не разрешается ничего говорить вслух или переспрашивать. Те, кто не расслышал или забыл условия

задачи, вместо ответа должны поставить прочерк. Задачи могут быть следующие:

Даны два числа 82... (...= пауза) и 68... К первой цифре второго числа прибавьте 2,... умножьте ее на первую цифру первого числа... и от полученного произведения отнимите вторую цифру первого числа...

Пишите!...

Даны два числа: 82... и 68... К первой цифре второго числа прибавьте вторую цифру первого числа,... и полученную сумму разделите на вторую цифру второго числа...

Пишите!...

Даны два числа: 56... и 92... Вторую цифру первого числа разделите на первую цифру второго числа... Полученное частное умножьте на вторую цифру первого числа...

Пишите!...»

Итог: Решение всех трех задач свидетельствует об устойчивости концентрированного внимания. Правильность решения первой и второй задачи при неправильном решении третьей свидетельствует о некоторой истощаемости внимания в процессе исследования. Правильное решение первой и третьей задачи при неправильном решении второй указывает на неустойчивость внимания. Правильное решение второй и третьей задачи при неправильном решении первой позволяет предположить относительно медленную включаемость в работу.

Упражнение 6: «Заблудившийся рассказчик».

Цель: Овладение одним из способов выработки внутреннего контроля, удержания в уме нити разговора, последовательности событий или хода собственных размышлений.

Ход: Участники рассаживаются в круг. Ведущий назначает тему разговора. Один из участников начинает развивать ее, следуя за случайными ассоциациями, уводит разговор в сторону. Он перескакивает с одной темы на

другую, затем на третью, стремится как можно лучше «запутать» свое повествование. Затем говорящий жестом передает слово другому участнику. Слово может быть передано любому, поэтому за ходом игры следят все. Тот, на кого упал выбор, должен «распутать» разговор, то есть кратко пройти по всем ассоциативным переключениям своего предшественника в обратном порядке – от конца к началу. Он возвращается к исходной, предложенной ведущим, теме. Затем сам запутывает разговор, передает слово кому-то другому, и так далее.

Итог: Обычно после непродолжительного пробуксовывания игра набирает темп и проходит оживленно, весело. Однако за развлекательностью упражнения участники не должны упускать главное: работу над своим вниманием. Чем длиннее ряд ассоциативных «запутываний», тем более напряженной работы памяти и внимания требует он от следящих за рассказом, тем эффективнее психическая тренировка.

Упражнение 7: «Палач».

Цель: Воспитание способности поддерживать в течение необходимого периода сосредоточенность внимания достаточной интенсивности.

Ход: Группа разбивается на пары. Первый в паре и играет роль «внимательного». Он сосредотачивается на каком-либо объекте и в случае отвлечения своего внимания сигнализирует об этом поднятием руки. Второй в паре – «палач». Он сидит сзади «внимательного» и по сигналу об отвлечении внимания наказывает его ударом ладони по плечу или бедру.

До начала упражнения необходимо подобрать силу «наказания». Для этого «палач» предварительно наносит удары разной силы, а «внимательный» выбирает наиболее подходящий. Сила удара подбирается так, чтобы быть достаточной для стимуляции сосредоточения, но не слишком большой, чтобы не нарушить внутреннюю работу. После этого ведущий называет объект сосредоточения, дает сигнал «Начали!» и через некоторое время (1–10 мин.) «Стоп!».

Итог: Жестокость этого упражнения должна компенсироваться мягким, развлекательным характером других психотехнических игр. Это упражнение способствует осознанию значимости сосредоточения внимания, вырабатывает способность бороться с помехами в окружающей среде, отключаться от этих помех.

Упражнение 8: «Лентяй и труженик».

Цель: Овладение различными способами концентрации внимания.

Ход: Ведущий предлагает участникам удобно расположиться в креслах. Расслабить мышцы лба, брови, губы, слегка приоткрыть рот. Достичь расслабления мышц лица, придав ему сонное выражение. По команде «Начали!» участники приступают к выполнению одного из упражнений на внимание, например, упражнений «Пальцы», «Фокусировка», сохраняя при этом расслабленность мышц лица. Работа продолжается до тех пор, пока не последует команда «Стоп!». После этого упражнение повторить, предварительно нахмутив брови, крепко сжав губы, стиснув челюсти, сохраняя напряжение лица.

Итог: Предложить участникам сравнить два варианта сосредоточения-расслабленный и напряженный и дать им характеристику.

Упражнение 9: «Возьми салфеток»

Цель: развитие навыков работы в команде.

Необходимые материалы: бумажные салфетки.

Время: 15 минут.

Описание: Участники тренинга сидят в общем кругу. Тренер передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток». После того как все участники взяли салфетки, тренер просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Вопросы

для

обсуждения:

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?
3. Чему способствовало проведенное занятие?

Упражнение 10: «Найди свою пару»

Цель: создаёт рабочую атмосферу на занятии, активизирует игровую деятельность, развивает чувство сензитивности, выразительность поведения

Задачи: развитие навыков работы в команде, совершенствование навыков невербального общения.

Необходимые материалы: карточки с названиями животных.

Время: 10 минут.

Описание: Участники тренинга сидят в кругу. Каждому раздаётся карточка с названием животного. Названия дублированы, т.е. у двух людей одинаковые животные. Задача участников найти свою пару при помощи жестов, мимики, не используя слова.

Вопросы для обсуждения:

1. Понравилось ли вам это упражнение? 2. Легко ли вам было его выполнять?
3. Какие эмоции вы испытывали, выполняя это упражнение?

Упражнение 11: «Путаница»

Цель: формирование и развитие навыков группового взаимодействия, сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками

Задачи: формирование умений взаимодействовать с окружающими, формирование установления тактильного контакта.

Время: 10 минут.

Описание: Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан

найти себе «друга по рукопожатию». Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе «другу по рукопожатию» (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

Вопросы для обсуждения:

1. Понравилось ли вам это упражнение? 2. Легко ли вам было его выполнять?
3. Какие эмоции вы испытывали, выполняя это упражнение?

Упражнение 12: «Печатная машинка»

Цель: Выработка навыков сплоченных действий.

Ход упражнения: Участники упражнения должны отгадать фразу. Буквы - ее составляющие, распределяются между всеми. Фраза должна быть произнесена как можно быстрее, причем каждый произносит свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Обсуждение:

- Что помогало справиться?
- Что поддерживало?
- Трудно ли было?

Упражнение 13: "Покрывало"

Для упражнения потребуется одно достаточно большое покрывало (для того, чтобы поместились все участники).

Участники всей группой встают на покрывало. Ведущий ставит задачу: надо перевернуть это покрывало на другую сторону, но при этом ноги или иные части тела не должны касаться голой земли, только покрывала.

Упражнение 14: «Поезд»

Цель: Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров.

Ход упражнения: 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев.

Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда».

Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Упражнение 15: «Опустить предмет»

Цель: Тренировка умения действовать решительно и, в то же время, координировать собственную активность с действиями других людей.

Ход упражнения: 6-10 участникам дают гимнастический обруч и просят держать его горизонтально на указательных пальцах вытянутых рук. Вместо обруча можно использовать и другие предметы подходящих размеров и веса (например, швабру или сделанную из плотного картона настенную таблицу размером приблизительно 1х1 м).

Задача участников: опустить предмет в указанное ведущим место. При этом он должен постоянно лежать на указательных пальцах всех участников; если чей-то палец теряет контакт с предметом или он падает, игра начинается заново.

Обсуждение:

- Что испытывали при выполнении задания?
- Если да, то с чем они связаны, как их удалось преодолеть?
- Если нет, то, что помогло сразу скоординировать совместные действия?

Упражнение 16: "Отжимания"

Ведущий разбивает участников на группы по 4 человека. Если количество участников не делится на четыре, можно образовать тройки.

Как и в других упражнениях веревочного курса, имеет смысл включать в четверки участников, мало знакомых друг с другом (на протяжении всего тренинга ведущие следят за общением участников, наблюдают социометрическую картину).

Ставится задача: четверки и тройки должны отжаться от земли. Но сделать они это должны вместе, так, чтобы земли касались только руки – ноги и иные части тела должны быть в воздухе.

Пусть участники сами догадаются, как это можно сделать.

Самый легкий способ заключается в том, чтобы участники легли на живот, образовав своей группой квадрат или треугольник. Ноги свои надо положить на спину соседа. Синхронно они отжимаются от земли – и получается так, что земли они касаются только руками.

Каждая группа должна продержаться в воздухе не менее пяти секунд.

Упражнение 17: «Фокусировка».

Цель: Развитие способности оперативно регулировать объем внимания.

Ход: Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего «Тело!» участники сосредотачивают внимание на своем теле, по команде «Рука!» – на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение внимания на кисти правой руки – по команде «Кисть!», на указательном пальце правой руки по команде

«Палец!» и, наконец, на кончике пальца – по команде «Кончик пальца!». Команды подаются с интервалом 10–120 сек.

Итог: Ведущий расспрашивает участников, справился ли каждый из них с заданием, каким это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Игра позволяет освоить навыки концентрации на различных частях тела, что необходимо при освоении техники саморегуляции.

Упражнение-игра 18: «Тик-так»

Цель: Игра веселая и легкая, помогает снять напряжение предыдущего упражнения.

Ход упражнения: Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука. Любой участник игры имеет право изменить направление передачи.

Рефлексия 10 минут.

Занятие № 6 «Составление карты конфликта»

1. «Закончи предложение».

Участники вспоминают самое счастливое чувство — радость. После этого они заканчивают предложения: «Для ребенка радость — это...», «Для папы радость — это...», «Для мамы радость — это...», «Для родителей радость — это...».

2. «Семья и мир семьи».

В этом упражнении предлагается паре «родитель-ребенок» нарисовать семью в виде метафорического образа на фоне окружающего мира. Необходимо попросить участников найти на рисунке себя и других членов семьи, рассмотреть, как взаимоотношения семьи и окружающего мира проявляются в композиции рисунка.

3. «Хвалить или ругать?».

Упражнение удобно выполнять, стоя в небольшом кругу. Если участников больше 10 и позволяют условия, хорошо организовать два круга. Участники перебрасываются лёгким мячом или воздушным шаром. Сначала ведущий просит каждого, кто поймает мяч, сказать, что значит «ругать», «критиковать». Каждый последующий должен повторить то, что было сказано до него, и предложить что-то новое. Затем участникам предлагают без слов, с помощью мимики и жестов выразить, что они испытывали бы, если бы всё сказанное относилось к ним. Затем все по кругу называют свои переживания.

Вторая часть упражнения - перебрасываясь мячом, говорить слова похвалы, поощрения. Правила те же - каждый повторяет всё, что было сказано до него и предлагает своё. После чего позой и жестами, а затем словами выражаются и называются переживания, вызываемые похвалой.

В обсуждении подчёркивается влияние других людей на то, чувствуем ли мы себя уверенно или неуверенно. Указывается на то, как трудно принимать критику и похвалу.

Ставится проблема: что требуется, чтобы вести себя в этой ситуации достойно.

4. «Картинная галерея».

Ведущий предлагает участникам выбрать самого страшного персонажа и нарисовать его портрет таким, чтобы, взглянув, можно было рассмеяться. Портреты развешиваются на доске, и тренер проводит экскурсию по картинной галерее, рассказывая о портретах так, чтобы вызвать смех.

5. «Сила слова».

Составляются три списка слов, характерных для уверенных, неуверенных и грубых ответов. Ведущий записывает слова на доске, участники - на листке бумаги.

6. «Черная рука — белая рука».

Тренер предлагает представить и изобразить сначала «черную руку» — руку, готовую к агрессии, а затем, по сигналу, превратить ее в «белую руку», расслабленную, готовую приласкать.

7. «Чувствую себя хорошо».

Назови 5 ситуаций вызывающих ощущение: «Чувствую себя хорошо». Воспроизведи их в своем воображении, запомни чувства которые при этом возникнут теперь представь, что ты кладешь эти ощущения в надежное место и можешь достать их оттуда, когда пожелаешь. Нарисуй это место и назови эти ощущения.

8. «Я не такой, как все, и все мы разные».

Участникам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать, или описать, что такое «радость». Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (которое не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в «волшебный ящик», в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Всё перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую участники тренинга рассматривают,

передавая листки друг другу. Ведущий просит участников обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи.

Листки вновь складываются в «волшебный ящик», перемешиваются, вытаскиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно это было сделать, анализируется, почему. Делается вывод о том, что каждый человек - особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

Обсуждение:

Что важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства.

9. «Мои проблемы».

Ведущий рассказывает о том, что в жизни все мы испытываем различные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. Но в то же время, можно вспомнить примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, наше свойство откладывать на потом, когда мы дотягиваем с делами, которые нужно выполнить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть уже почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда заблаговременно запланировав, сделали что-то вовремя. Стало быть, все в наших руках. Участникам группы предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения ведущий предлагает таким же образом вспомнить о других ситуациях: боязни или раздражения, вызванных критикой в свой адрес; стремления обвинить в своих проблемах других; и др.

Данное упражнение создает у каждого члена группы ощущение близости и общности с другими членами группы, а также ощущение возможности совладания с трудностями.

Рефлексия (10 минут)

Занятие № 7 «Учимся понимать друг друга»

1. «Мы рядом»

Приветствие в кругу на невербальном уровне: дети и взрослые под музыку движутся по комнате, по сигналу "руки" - останавливаются и жмут руки, "нос" – трутся носами, "вестибюли" – трутся головами. В конце "круга" - встаньте в круг и скажите хором: "Руки Вверх я подниму, Здравствуйте, я вам все расскажу!»

2. «Цвет твоего настроения»

Закройте глаза и представьте цвет своего настроения. Цвет своего (ребенка) соседа. Сосед подтверждает или опровергает предположение.

Действие по часовой стрелке. **3.**

«Без слов»

По аналогии игры «Что мы видели не скажем, а что делали покажем». Сначала две команды: дети и родители, а затем другая пара.

4. Путешествие в Радужный город: знакомство с пиктограммами.

«Какая(какой), я? » по кругу.

5. «Собери пиктограмму»

Каждая д-р пара получает пиктограмму разрезанную на части и изображает, а другие участники должны угадать. Обсуждение «Когда я или мой ребенок бывает такой?»

6. Параллельная работа: дети рисуют «О чем я мечтаю», а родители выполняют упражнение: «Пойми меня, мама». Разрезанная таблица и её необходимо восстановить, соотнося слова и чувства. По завершении работы взрослые озвучивают мечту ребенка по его рисунку.

Таблица «Пойми меня»

Ребенок говорит	Ребенок чувствует
Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора!	Гордость. Удовлетворение.
Мне не весело. Я не знаю, что мне делать.	Скука, поставлен в тупик.
Все дети играют, а мне не с кем.	Одиночество, покинутость.
Я могу сделать это. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.	Уверенность, самостоятельность.
Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать.	Боль, злость, чувство не любви.
У меня не получается. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?	Разочарование, желание бросить.
Я рад, что мои родители – ты и папа, а не другие.	Одобрение, благодарность, радость.

7. «Апельсин»

Участники по кругу без помощи рук передают апельсин.

Рефлексия (10 минут)

Занятие №8 Тренинг самопонимания Повышение

самопонимания и понимания других.

Чувственное понимание групповых процессов, познание локальной структуры.

Развитие ряда поведенческих навыков.

1. Участники группы садятся по кругу, тренер стоит в центре круга.

Инструкция:

Сейчас у нас будет возможность познакомиться. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-либо общим признаком. Например, я скажу: —Пересядьте все те, у кого есть сестра, — и все, у кого есть сестра, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, постарается успеть занять место, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Кроме того, каждый, кто оказывается в центре круга, прежде чем назвать признак, будет выбирать одного из нас наблюдателем, называя его имя (так, сейчас наблюдателем будет Коля). Когда все поменяются местами, именно Коля перечислит нам тех, у кого есть сестра. Все остальные будут внимательно слушать и помогать наблюдателю, если у него возникнут затруднения.

Когда упражнение завершится, тренер может попросить нескольких участников перечислить тех, у кого есть братья, кто увлекается математикой, кто умеет водить автомобиль и пр.

2. Участники группы сидят по кругу.

Инструкция:

Давайте проверим, насколько у каждого из вас развито чувство времени. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь после моей команды —начали! уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте

глаза. При этом продолжайте сидеть молча до тех пор, пока все не откроют глаза. Итак, начали!

В ходе упражнения тренер фиксирует тех участников, которые: □ поднимают руку раньше того момента, когда минута истечет; □ своевременно поднимают руку; 4 - поднимают руку позже.

После завершения упражнения тренер сообщает участникам результаты своих наблюдений и предлагает обменяться впечатлениями. Как правило, часть людей говорят о сложности для них такого задания, для других оказывается неожиданной допущенная ошибка. Участники могут высказывать идеи относительно того, что нарушения адекватности восприятия длительности события приводят к искажению актуальной ситуации, порой ухудшают условия, в которых протекает общение, повышают напряжение. Если участники группы высказывают желание повторить упражнение, тренер идет им навстречу или предлагает потренироваться самим.

3. Участники группы сидят по кругу.

Инструкция:

Пожалуйста, закройте глаза. Сосредоточьтесь на том, что вы сейчас слышите, —обратитесь в слух!. Постарайтесь услышать и запомнить как можно больше звуков!.

Через одну-две минуты тренер просит всех открыть глаза и перечислить все, что удалось услышать, указав, если это возможно, источник звука. Организовать обсуждение можно так: каждый по очереди называет один звук, который он слышал, не повторяя то, что было названо до него. При обсуждении обнаруживается, что некоторым участникам группы удается услышать звуки, которых не слышали, или, что гораздо вероятнее, не зафиксировали остальные (например, дыхание соседа).

4. « Угадайка»

Инструкция: Все участники садятся по кругу. Нам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь

и не произнося ни слова, выбросить одинаковое количество пальцев на обеих руках. Решать эту задачу мы будем следующим образом: я буду одновременно выбрасывать пальцы. Какое-то время, достаточное для того, чтобы понять, справились ли мы с этой задачей, не опускаем руки. Если задача не решена, мы сделаем очередную попытку.

Упражнение может проходить по-разному, Иногда группе требуется до 30 попыток. Обнаруживается, что в процессе выполнения упражнения необходимо ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, где стоит оказывать давление в ситуациях, которые предполагают сотрудничество.

5. «Салочки»

Инструкция: Участники группы стоят по кругу. Сейчас мы все закроем глаза (выполнять упражнение удобнее, если есть повязки – шарфы, платки, которыми можно завязать глаза) и будем передвигаться по комнате, стараясь не задеть никого. Делать мы это будем примерно три минуты. Я скажу, когда они закончатся.

Это упражнение стоит выполнять в комнате, где участники могут чувствовать себя безопасно. Для повышения чувства безопасности у членов группы и контроля за действиями участников тренер не может не принимать участия в упражнении.

Когда участники группы, завершив упражнение, займут свои места, можно задать им такие вопросы: «Как вы чувствовали себя во время выполнения передвижения по комнате?», «Каковы ваши впечатления?»

6. Участники группы сидят по кругу.

Инструкция:

Сейчас я скажу —раз||, и мы все закроем глаза, а на счет —два|| встанем и, не открывая глаз, поменяемся местами. Каждый должен найти себе новое место, при этом нельзя садиться на стулья, которые находятся сейчас слева и

справа от вас. Во время выполнения задания я буду следить за безопасностью ваших перемещений. Итак, —раз|| (пауза), —два||.

Если не всем удалось самостоятельно найти новое место, тренер может предложить сделать еще одну попытку.

Упражнение требует от участников ориентации на тактильные и звуковые сигналы. Кроме развития взаимодействия сенсорных каналов, оно дает хороший групповой эффект, способствует сплочению группы и увеличению доверительности групповой атмосферы.

7. Участники делятся на группы по 4-5 человек и становятся полукругом так, чтобы у каждой было достаточно пространства для работы.

Перед каждым полукругом ставится стул.

Инструкция:

Сейчас все по очереди побывают в роли —слушающих||. —Слушающий|| должен будет постараться услышать и понять все, что будет происходить за его спиной, в то время как он сам будет сидеть на стуле перед своей подгруппой. Каждому —слушающему|| дается три минуты. Остальные в это время будут совершать различные действия и по окончании их задавать —слушающему|| вопросы о характере действия, о том, кто его исполнял и пр. Например, после приседаний следует вопрос: —Что мы делаем?||, после манипуляций с листком бумаги — —Что это было?||, после тихого (шепотом) разговора двух участников группы — —Кто это был?|| и т. д. Если слушающий ошибается, его надо поправить, рассказав ему, что было на самом деле. Все понятно? Давайте начнем||. В ходе обсуждения участникам могут быть заданы вопросы о действиях, которые они производили за спиной —слушающего||, о характере ошибок, о том, что понималось сразу же и о возникших трудностях.

8. Участники группы сидят по кругу.

Инструкция:

Займите удобную позу. Закройте глаза. Сейчас я буду называть те или иные звуки, постарайтесь представить их себе как можно более явственно. Одновременно осознавайте, какие чувства, состояния они у вас вызывают. Начнем: резко тормозит машина. Звук оркестра, настраивающего инструменты перед началом концерта. Шум морских волн, набегающих на берег. Упала и разбилась чашка. Орудийные залпы во время праздничного салюта и т. д. ¶. После обозначения каждого звука тренер делает паузу (примерно 7—10 секунд).

В ходе обсуждения можно задать такие вопросы: —Какие звуки было представить легче, какие - сложнее?¶ —Какие чувства у вас возникали?¶

9. Участники группы разбиваются на пары.

Инструкция:

Один из партнеров встает за спиной другого и пальцем —пишет¶ у него на спине буквы.

Задача - определить, какая буква написана. Минуты через две по моей команде партнеры меняются ролями.

10. Участники группы сидят по кругу. —Сейчас каждый из вас получит карточку, на которой написано название животного. Прочитайте, что на ней написано, но так, чтобы надпись видели только вы сами¶.

Инструкция:

Тренер раздает карточки с названиями животных, например, —собака¶, —петух¶, —кошка¶, —медведь¶ и т. д. Название одного и того же животного должно быть написано на двух, трех или четырех карточках. Таким образом, в группе численностью 12 человек могут быть розданы карточки с названиями, например, четырех животных. —Теперь закройте глаза. Мы все сейчас встанем и по моей команде начнем решать такую задачу: обладатели карточек с одинаковыми названиями должны собраться в группы, прибегая только к одному средству - давать звуки, соответствующие вашему животному.

Открыть глаза можно будет только по моей команде. Начали!». Тренер не принимает участия в упражнении. Он наблюдает за его выполнением, обеспечивает безопасность участников, отмечает, какая группа собралась раньше других. Если кто-то из участников долго не может найти свою группу, например, это —собака», тренер может помочь ему, сказав, например: —У меня еще не все —собаки» собрались вместе».

После того как все участники нашли друг друга, тренер просит их открыть глаза и задает каждой группе вопрос: —Вы кто?». Это дает возможность убедиться, все ли оказались в своей группе.

В ходе обсуждения упражнения можно задать вопрос: —Какая у вас была тактика в ходе поиска своей группы?». Оказывается, что некоторые участники проявляют гораздо большую активность: они и сами издают звуки животного и в то же время слушают других. Две другие тактики преимущественно ориентированы на один из двух вариантов: они предпочитают сами молчать и только слушать, что происходит вокруг, двигаясь на звук —своих» животных. Другие издают звуки и ждут, когда их найдут.

Упражнение способствует развитию различительной слуховой чувствительности, позволяет участникам получить опыт, расширяющий их возможности ориентироваться в окружающем мире. Кроме того, это упражнение существенно улучшает настроение, снижает усталость участников.

11. Участники группы сидят по кругу. В центре круга стоит пустой стул.

Инструкция:

—Один из вас сейчас выйдет в центр круга, сядет на стул, положит руки на колени ладонями вверх и закроет глаза. Мы по очереди в произвольном порядке будем подходить к нему и класть свои руки ему на ладони. Сидящий на стуле должен понять, чьи это руки. Каждый раз я буду говорить „да", если

подошедший будет назван правильно, и —нет‖ в случае ошибки. Напоминаю, что подходить мы будем в произвольном порядке и может оказаться так, что кто-то подойдет несколько раз, а кто-то — ни разу‖.

После того как доброволец нашелся и сел на стул в центре круга, закрыв глаза, тренер по очереди показывает на того, кто должен подойти к нему.

Во время упражнения в центре круга могут побывать 3—4 человека.

Упражнение направлено на развитие тактильной чувствительности, способности опознавать другого человека, используя этот канал получения информации из окружающего мира.

12. Участники группы сидят полукругом.

Инструкция:

Нам нужен один доброволец, который хочет проверить свою чувствительность. (Допустим, что им оказался участник группы по имени Андрей.) Андрей, встань, пожалуйста, вот здесь, в центре, повернись спиной ко всем нам и закрой глаза. Теперь я приглашаю нескольких человек встать за спиной Андрея. (Тренер, не называя участников, приглашает 4-5 человек.) Сейчас они будут класть на спину Андрея свои руки. Каждый раз число рук будет разным. Определять это число буду я, показывая вам (тренер обращается к стоящим за спиной Андрея участникам) столько пальцев, сколько рук вы должны положить. Задача Андрея почувствовать, сколько рук прикасается к его спине‖.

Упражнение можно повторить несколько раз с одним и тем же человеком, а потом пригласить новых желающих. Для повышения активности участников группы и интенсификации работы это упражнение желательно проводить в малых группах по 4-5 человек, которые будут работать самостоятельно по описанному выше алгоритму.

13. Участники сидят по кругу.

Инструкция:

Сейчас один из нас (это может быть доброволец или названный тренером участник группы) повернется спиной в круг. После этого я предложу любому участнику описать внешний облик кого-то из нас: я покажу на того человека, которого надо будет описать, не называя его имени (тренер может написать имя —объекта|| описания на листке). Задача отвернувшегося - понять, о ком идет речь.

Для усложнения упражнения можно запретить описание одежды, украшений.

В ходе упражнения в роли —узнающего|| и в роли —дающего описание|| могут побывать несколько человек. Упражнение направлено, с одной стороны, на развитие наблюдательской сенситивности, прежде всего той ее стороны, которая касается способности запоминать зафиксированные во внешнем облике других людей признаки. С другой стороны, упражнение развивает умение находить специфическое во внешнем облике и точно его описывать.

14. Участники группы сидят по кругу.

«Одно время во всем мире было очень популярно движение хиппи. Хиппи имели разные традиции, привычки, обычаи, отличающие их от других людей. Одним из таких обычаев было делать какие-нибудь надписи на своей одежде, часто отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя. Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч со словами: „Если бы ты был хиппи, то на твоей футболке было бы написано...“ проговаривая текст, который, с нашей точки зрения, мог бы быть написан на футболке человека, которому вы бросаете мяч. Тот, кому был брошен мяч, должен сказать, согласен ли он одеть футболку с названной надписью или нет. Будем внимательно следить за тем, у кого уже побывал мяч, а у кого — нет. Надо, чтобы каждый из нас получил футболку с какой-то надписью».

15 . Участники группы сидят по кругу.

«Сосредоточьтесь на своем соседе справа (слева). Вспомните все, что он говорил, делал во время нашей работы. Вспомните все те чувства и отношения,

которые возникали у вас по отношению к этому человеку и выберите наиболее яркое впечатление из всего того, что у вас связано с этим человеком. На размышления у нас будет три минуты».

По истечении трех минут тренер предлагает каждому по очереди высказать свое наиболее яркое впечатление о соседе слева (справа).

Рефлексия (10 минут)

Занятие № 9 «Учимся понимать друг друга»

1. Приветствие: «Здравствуй, добрый человек!» направо, налево, в центр круга.

2. «Соломинка на ветру».

Все взрослые встают в круг, вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка» из детей. Она встает в круг с завязанными глазами. По команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад» Участники осторожно передают «соломинку» по кругу.

3. «Подумай»

Сядьте в удобное положение. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, расслабьте свое тело. Теперь представьте себя в любом месте – вашем доме на улице, в неизвестном пространстве, в тумане; Вы можете стоять, сидеть, куда-то идти. Представьте своих родителей: где они находятся - рядом с Вами, немножко поодаль.... Почувствуйте связь между вами, какая она – может быть тонкая, как паутинка, это может быть трос, тяжелые цепи, или какая-то иная. Чувствуйте Вы себя легко или на Вас кто-то давит. Ощутите эту связь настолько ярко, как Вы можете... Если Вы чувствуете желание, разрубите эти тяжелые путы. Вы теперь сами управляете своей жизнью, ВЫ – хозяйка своих решений. Вы принимаете советы, но только Вы сами решаете, как Вам поступить.... Сделайте глубокий вдох.... Откройте глаза.

Обсуждение.

- Почувствовали ли Вы облегчение после выполнения упражнения или нет?

- Испытали ли Вы желание прервать тяготившую Вас связь?

4. «Скульптура семьи».

Каждый ребенок по очереди превращается в скульптора. Он воссоздает свою семью в виде живой скульптуры, выбирая родителям роли и располагая их в комнате так, чтобы они символизировали обстановку в семье. Можно привести примеры: силу и контроль можно выразить, поместив властных членов семьи выше слабых. Если мама обладает властью, ее можно попросить встать на стол. Члены семьи, лежащие на полу, изображают бессилие. Близкие или холодные отношения можно отразить при помощи расстояния между членами семьи. В идеале, скульптор выбирает кого-то, кто занимает в скульптуре его собственное место. Это не всегда возможно, когда число членов семьи превышает число членов группы.

Завершив скульптуру, ее создатель интерпретирует свою работу, объясняя, почему члены семьи расположены именно так.

После этого ведущий предлагает скульптору перестроить скульптуру, придав ей такой вид, какой бы он хотел видеть свою семью.

5. Прощание при свече на сегодня

« Я хочу, что бы пламя этой свечи уничтожило все ваши печали и невзгоды, тепло этой свечи согрело ваши сердца и души, её свет озарил ваши лица улыбкой и любовью Д-р пара «я тебя люблю», пожелания участникам. А теперь мысленно поблагодарим, друг друга за работу, вздохнем и дружно погасим свечу.

Рефлексия (10 минут)

Занятие №10 «Путь доверия»

1. «Паутинка»

Цель: Знакомство, получение первичной информации друг о друге, повышение позитивного настроения, формирование коммуникативного навыка.

В руках у ведущего – клубочек пушистой пряжи. Начиная знакомство, ведущий называет свое имя, обматывает конец нити вокруг своей ладони и перекатывает клубок кому-нибудь из детей. Каждого ребенка ведущий просит не только назвать свое имя, но и рассказать о своей маме (папе), для того, чтобы по описанию можно было угадать, кто из сидящих в кругу людей – его родитель. Можно задавать разные вопросы, например:

- Какая твоя мама?
- Что она любит делать?
- Что ей нравится, что ей не нравится?

Взрослый, в руках которого оказался клубочек, рассказывает о своем ребенке. Прежде, чем перекатить клубочек следующему рассказчику, каждый член группы обматывает нитью свою ладонь так, чтобы —паутина‖ была более-менее натянута. Когда клубок возвращается к ведущему, он спрашивает: —На что похоже то, что у нас получилось?‖. Ответов бывает много – сеть, паутина, звездочка, грибница и т.д. Ведущий обращает внимание группы на то, что в жизни наши взаимоотношения с близкими и друзьями напоминают подобное переплетение нитей.

В конце упражнения клубок сматывается в обратном порядке, при этом необходимо еще раз повторить все имена, чтобы участники запомнили их.

2. «Родственные связи и обязанности»

Цель: осознание родственных связей и обязанностей, понимание того, что чтобы не случилось, есть люди, которые поймут и поддержат, также осознание того, что бывают ситуации, в которых одному человеку справиться сложно, и если у него есть семья, то с ее помощью можно преодолеть многое. В целом упражнение нацелено на выстраивание системы семейной помощи подростку в кризисной ситуации.

Ведущий: «Каждому из нас важно знать: что бы не случилось, есть люди, которые поймут, простят, поддержат, не дадут «пропасть».

Прочитать сказку «Репка»

«Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая. Стал дед репку из земли тащить: тянет-потянет, вытянуть не может.

Позвал дед бабку. Бабка за дедку, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала бабка внучку. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Кликнула внучка Жучку. Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Кликнула Жучка кошку. Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала кошка мышку. Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку — тянут-потянут, вытащили репку!»

Разделить участников на команду «родители» и команду «дети».

Дать задание обоим командам: « Представьте себе, что репка это ребенок, который, попал в конфликтную ситуацию. На листочках каждая группа напишите, чем могут помочь в этой ситуации бабушка с дедушкой, родители. сестра (брат), кошка, собака, мышь (хомяк)».

(Обсуждение ответов обеих команд, обмен мнениями).

Ведущий: «Как вы думаете, кем для вас может в жизни являться мышка, в конфликтной ситуации?», «Кто (или что) может быть этой мышкой?»

(Обмен мнениями)

3. «Рисунок вдвоем»

Цель: установка благоприятного психологического климата, привлечение внимания родителей и детей друг другу, дать родителям и детям возможность почувствовать радость сотрудничества.

Оборудование: листы бумаги формата А4, наборы цветных карандашей по числу пар, скотч или кнопки для крепления рисунков, магнитофон и кассета с записью спокойной музыки.

Инструкция: сейчас вы будете работать в парах родитель – ребенок. Я предлагаю каждой паре нарисовать рисунок, который будет называться —Наш дом

Бумага и карандаши уже лежат на столах, найдите, пожалуйста, себе место (за каждым столом работает только одна пара).

У вас есть 15 мин., чтобы выполнить задание, но вам нельзя договариваться о том, что вы будете рисовать, и вообще говорить друг с другом! После того, как все закончат, каждая пара представит свое произведение.

Во время выполнения упражнения ведущий может включить спокойную музыку.

На представлении работ (10 мин.) ведущий просит ребенка рассказать, как был нарисован рисунок, кто был инициатором идей, что помогало или мешало работе, каким образом договаривались о прорисовке деталей. Обсуждаются также те особенности взаимодействия родителей и детей, которые проявлялись на различных этапах выполнения задания: сотрудничество, соперничество, ориентация на интересы партнера или их игнорирование.

4. «Зазеркалье»

Цель: Установление благоприятного психологического климата, эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, произвольный контроль; предоставить возможность родителям задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.

Участники выстраиваются в два круга: внешний и внутренний (родители и дети) друг напротив друга, образуя пары.

Ведущий (родителям): «Посмотрите перед собой, это Ваше отражение, поднимите руки, отражение также поднимет руки, опустите голову, отражение также опустит голову (можно предложить родителям проделать еще несколько действий, а подросткам их отразить(3-5 мин), затем поменяться ролями)».

Ведущий: «Сейчас, составьте портрет того, кто находился в Зазеркалье:
- Кто отражался в зеркале? Что это за человек? Что он любит или не любит? Чем отличается от других? Какими чертами обладает? К чему стремится?»

(Представление отражений, обсуждение совпадений или расхождений в совпадениях, обмен мнениями о том).

Ведущий: «Что вам дало путешествие в Зазеркалье? О чем бы вы хотели спросить свое «отражение»?»

5. «Мост над пропастью»

Цель: Определение конструктивного разрешения ситуаций возникающих между родителями и детьми, выстраивание модели адекватного поведения, формирование чувства близости, развитие чувства безопасности

Оборудование: длинная веревка.

Инструкция: сейчас вы будете работать в паре —родитель – ребенок|. Пожалуйста, договоритесь, какая пара начнет работать первой, второй и т.д. Первая пара останется здесь, остальные выйдут за дверь, будут ждать своей очереди. (Паре «Родитель-Ребенок», которые будут ждать за дверью, выдается лист бумаги и ручка и предлагается придумать по одному вопросу, которые они хотели бы задать каждой паре участников о взаимоотношениях детей и взрослых).

Дальнейшая инструкция дается по очереди каждой входящей паре: представьте, что вы – путешественники, находитесь сейчас в разных точках

маршрута (участники расходятся довольно далеко друг от друга), и в один прекрасный момент своего путешествия вы оказываетесь по разные стороны вот этого моста (между участниками кладется на пол длинная веревка). Мост довольно узкий, река под ним бурная и холодная. Каждому из вас нужно перейти мост и, не задерживаясь, двигаться по своему маршруту дальше. Как вы будете это делать?

Задать вопрос детям, о том кто в основном принимал решения в паре? Было ли им комфортно, выполнять упражнение? Какие чувства испытывали при выполнении упражнения? (Последний вопрос можно задать всем участникам тренинга.

Затем разбираются вопросы парам, придуманные участниками.

6. «Письмо любви»

Цель: Формирование чувства близости, повышение позитивного настроения, приобретение ресурсных возможностей.

Разделить участников на 2 команды (родители и дети), каждой команде предложить написать (или нарисовать) «Письмо любви» участникам второй команды (в итоге получится 2 письма: родителей к детям, детей к родителям) в письмах попросить отразить: чувства, желания, обещания.

Письма зачитываются и обсуждаются.

Рефлексия (5-7 мин):

Цель: Обмен мнениями настроенными чувствами.

- Что нового Вы узнали на нашем тренинге?
- Что особенно трудно было выполнять?
- Какие моменты были самыми важными, трогательными, а может даже и смешными, и сегодня, и за время тренингов?
- Что самое важное, на Ваш взгляд, принесла Вам наша встреча?

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Таким образом, используя методики тест «Понимаете ли вы друг друга?», тест «Конфликтная ли вы личность?» и тест Томаса выявлено, что среди исследуемых большое число отрицательной удовлетворенности своим браком, высокий уровень конфликтного поведения. Дальнейшая беседа с тестируемыми подтвердила это, в той или иной степени в большинстве семей, которые приняли участие в опросе. Все это может говорить о присутствии конфликтных ситуаций в семьях, принявших участия в исследовании.

Многие испытуемые отнеслись к тесту серьезно, задумались над этой проблемой, поэтому, это может показывать их стремление разрешить возникшую ситуацию. Некоторые же, возможно, привыкли убегать от проблем, закрывать на них глаза на них. Такое поведение может лишь усугубить проблему.

Отсюда была предложена программа профилактики конфликтов, которая состоит из 10 занятий и будет способствовать минимизации конфликтных ситуаций в молодых семьях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Семья выступает как институт нравственного влияния, которое человек ощущает на протяжении всей своей жизни.

Миллионы семей каждый год создаются в нашей стране, которым надо крепнуть, расти, развиваться.

Согласно проведенному исследованию, все молодые семейные пары сталкиваются с конфликтными ситуациями.

Тесты «Понимаете ли вы друг друга?» и «Удовлетворены ли вы браком?» в семейной жизни молодых супругов выявили некоторые проблемы

С помощью результатов теста «Конфликтный ли Вы человек?» было выявлено, что многие исследуемые являются конфликтными личностями, и уровень конфликтности, в большинстве, выше среднего показателя. Используя данные результатов, можно избежать всевозможных конфликтов. В результате обсуждения теста Томаса, который определяет стиль поведения в конфликтных ситуациях, во многих семьях сложены всевозможные стереотипы поведения. Зная свой, и учитывая стиль супруга, возможно избежать возникновения различных конфликтных ситуаций и возрастания степени конфликта.

Данные методы можно применять на практике, для выяснения причин конфликтов в семье, их профилактики и урегулирования.

Итак, используемые методики дают возможность выявить некоторые проблемы в молодых семьях: недостаток понимания в той или иной степени, неудовлетворенность браком, высокая конфликтность супругов, нежелание открываться перед супругом, и при этом потребность в заботе, тепле, любви. Тот факт, что многие супружеские пары отнеслись к исследованию серьезно, задумались над его результатами, показывает их стремление разрешать возникшие ситуации. В данном случае им предлагается воспользоваться приведенной выше программой, представленной в Главе 2.2.. Остальные же, скорее всего, привыкли убегать от проблем внутри семьи, закрывать глаза на них. Такое поведение может лишь усугублять конфликтную ситуацию.

В процессе написания работы, были решены следующие задачи:

1) раскрыть понятия семья, молодая семья, конфликт, семейный конфликт; рассмотреть виды, типы и причины семейных конфликтов.

2) анализ итоговой таблицы и последующие личные беседы с испытуемыми показали, что причинами возникновения конфликтных ситуаций в молодых семьях чаще всего являются:

- грубость одного из супругов;

- нежелание супруга оказывать помощь в домашних делах;
- бытовая неустрашенность;
- нехватка внимания к кому-то из супругов;
- неудовлетворенные потребности, нереализованные ожидания, связанные с семейной жизнью;
- разные мысли и взгляды, на формирование крепкой семьи.

В целом следует отметить, что, с одной стороны, наличие всех этих проблем в молодых семьях говорит о том, что они часто сталкиваются с конфликтами, а с другой – способствует их возникновению. Выход из этого заключается в том, чтобы задуматься над этой ситуацией, поговорить, объясниться. При этом всегда важно помнить об уважении к супругу. Все это должно способствовать проявлению взаимопонимания в молодых семьях и направлению конфликтов в конструктивное разрешение ситуаций.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аберкромби Н., Хилл С., Тернер Б. Социологический словарь / пер. с англ. под ред. С.А. Ерофеева. – Казань: изд-во Казан. ун-та, 1997. – 420 с.
2. Авидон И. А. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. А. Авидон, О. И. Гончукова. – СПб.: Речь, 2010. – 256 с.

3. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Независимая фирма "Класс", 2000. – 208 с.
4. Андреева И.С., Гулыга А.В. – Семья: Книга для чтения. Кн. 2. – М: Политиздат, 1991. – 527 с.
5. Андреева Т.В. Психология современной семьи. – СПб., 2005. – 453 с.
6. Антонов А.И. Социология семьи / А.И. Антонов. – М.: ИНФРА-М, 2005. – 78 с.
7. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Исследование конфликтов в психологии // Психология конфликта: хрестоматия / сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. – СПб.: Питер, 2001. – 202-206 с.
8. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ, 1999. – 78-110 с.
9. Аргайл М. Психология счастья. / пер. с англ. / Общ. ред. М.В. Кларина. – М.: Прогресс, 1990. – 336 с.
10. Басаргина Д. В., Семенова Т. В. Игры в тренинге. Любимые рецепты успешного тренера – СПб.: Речь, 2010. – 174 с.
11. Басаргина Д. В., Семенова Т. В. Игры в тренинге. Любимые рецепты успешного тренера – СПб.: Речь, 2010. – 174 с.
12. Богданов Г.Т., Богданович Л.А., Полеев А.М. и др. Супружеская жизнь: гармония и конфликты / сост. Л.А. Богданович. – 2-е изд. – М.: Профиздат, 1991.-175 с.
13. Большая энциклопедия психологических тестов / ред. А.А.Карелин – М.:Эксмо, 2007. – 298-305 с.
14. Большой энциклопедический словарь / ред. [А. М. Прохоров](#) . – 2е изд., перераб. и доп . – М. : Большая Российская энциклопедия, 2000 . – 1456 с.
15. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта. –

М.,1998. – 56-64 с.

16. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. – СПб. : Союз, 1999. – 224 с.
17. Г85 Психология конфликта. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 544 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
18. Головина А. Г. Характеристика родительских семей подростков, больных шизофренией // Семейная психология и психотерапия. – 2001. - №1.
19. Горностай П.П., Васьковская С.В. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. – Киев: Наукова думка, 1995. – 128 с.
20. Гребенников И.В. Основы семейной жизни: учеб. пособие для пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1991. –157 с.
21. Гребенников И.В., Ковинько Л.В. Семейное воспитание: краткий словарь. – М.: Политиздат, 1990. – 319 с.
22. Грецов А. Г. Психологические игры для старшеклассников и студентов / А. Г. Грецов, Т. А. Бедарева. – СПб.: Питер, 2008. –190 с.
23. Грецов А. Г. Психологические игры для старшеклассников и студентов / А. Г. Грецов, Т. А. Бедарева. – СПб.: Питер, 2008. – 190 с.
24. Гришина Н. В. Психология конфликта. СПб., 2000. – 164 с.
25. Гулина М.А. Терапевтическая и консультативная психология. – СПб.: издательство "Речь", 2001. – 352 с.
26. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги. – Волгоград: ИТД —Корифейл. – 112 с.
27. Джампольски Дж. Д. Любовь побеждает страх. – М.: Профиздат, 1991.

28. Дмитриев А., Кудрявцев В., Кудрявцев С. Введение в общую теорию конфликтов. – М., 1993. – 130-145 с.
29. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – СПб.: Питер, 1999. – 54 с.
30. Дружинин В.Н. Психология семьи. – Екатеринбург, 2000. – 89 с.
31. Елизаров А.Н. Особенности психологического консультирования как самостоятельного метода психологической помощи // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2000. – №3. – 11- 17 с.
32. Елизаров А.Н. Роль духовных ценностных ориентаций в процессе интеграции семьи// Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 1997. - №3. – 59-67 с.
33. Еникеева Д. Несчастливый брак. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1998. –224 с.
34. Запорожец И.Ю. Психолого-педагогические гостиные в детском саду. – М.: Издательство —Скрипторий 2003, 2010. – 72 с.
35. Заслужнюк В.С., Семиченко В.А. Родители и дети. Взаимопонимание или отчуждение. – М.,1996.
36. Землянская М. Решение семейных конфликтов: Психологический практикум. – М., 2003. – 99 с.
37. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. – М.: Стрингер, 1992. – 145 с.
38. Канатаев Ю.А. Психология конфликта. – М.: ВАХЗ, 1992. – 210 с.
39. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие / О.А. Карабанова. – М.:

Гардарики, 2004. – 320 с.

40. Карнеги Д. Как быть счастливым в семье. / пер. с англ. П.

Петрова. – Мн.: Попури, Г.К.М., 1996. – 431 с.

41. Клюева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг. – Ярославль, 2002. – 348 с.

42. Клюева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг. – Ярославль, 2002. – 213 с.

43. Кочюнас Р. А. Б. Основы психологического консультирования / пер. с лит. – М.: Академический проект, 1999. – 239 с.

44. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / пер. с чешск. – М.: Медицина, 1991. – 336 с.

45. Крыгина Н.Н. Диагностика супружеских и детско-родительских отношений: учебное пособие. – Магнитогорск, 1999. – 88 с.

46. Куликова Н.И. и др. Молодая семья: пути решения проблем // Материалы и научные доклады 1 международной научно-практич. Конференции, посвященной 10-летию становления профессиональной соц. работы в России. Т. 1. – Новосибирск, 2001. – 454 с.

47. Кэдьусон Х. «Практикум по игровой психотерапии» / Х. Кэдьусон., Ч. Шефер – СПб. : Питер, 2001. – 416 с.

48. Кэдьусон Х. «Практикум по игровой психотерапии» / Х. Кэдьусон., Ч. Шефер – СПб. : Питер, 2001.- 416 с.

49. Лебедева М.М. Урегулирование социальных конфликтов.

Политическая психология. – Ростов-на-Дону, 1996. – 321 с.

50. Лебедева М.М. Урегулирование социальных конфликтов.

Политическая психология. – Ростов-на-Дону, 1996. – 312 с.

51. Левкович В.П., Зуськова О.Э. Методика диагностики супружеских отношений // Вопросы психологии. – 1987. – № 4. – 216-235 с.
52. Лосева В.К. Рисуем семью: диагностика семейных отношений. – М., 1995. – 78-105 с.
53. Лосева В.К. Рисуем семью: диагностика семейных отношений. – М., 1995. – 345 с.
54. Майерс Д. Социальная психология / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 1999. – 688 с.
55. Марасанов Г. И. Социально психологический тренинг / Г. И. Марасанов, – М. : Знание, 2009. – 189 с.
56. Марасанов Г. И. Социально психологический тренинг / Г. И. Марасанов, – М. : Знание, 2009. – 189 с.
- 57.
58. Мариновская И. Д., Цветков, В. Л. Гришин А. А. Конфликтология.: учебное пособие. – М.: Фит. 2001. – 432 с.
59. Муздыбаев К. Психология ответственности. – Л., 1993. – 56 с.
60. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М.: изд-во Апрель пресс, ЭКСМО-ПРЕСС, 2002. – 256 с.
61. Мясищев В.Н. Психология отношений: избранные психологические труды. – М.: Воронеж, 1995. – 78 с.
62. Н. А. Лобан. Конфликтология УМК – Минск.: изд-во МИУ, 2008. – 90 с.
63. Навайтис Г. Семья в психологической консультации. – М.:Московский психолого-социальный институт; Воронеж: изд-во НПО МОДЭК, 1999. – 56 с.

64. Немов Р. С. Психология: в 3-х кн. Кн. 2, 3 – М.: Просвещение, Владос, 1995. – 45-79 с.
65. Николс М. Теоретический контекст семейной психотерапии // Семейная психотерапия – СПб: Питер, 2000. – 378 с.
66. О.А. Карabanова. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. — М: Гардарики, 2005. – 75 с.
67. Обухова Л. Ф. «Детская (возрастная) психология». - Москва: РПА, 1996. – 97 с.
68. Овчарова Р.В. Семейная академия: вопросы и ответы. – М., 1996. – 321 с.
69. Олейник А.Н. Основы конфликтологии. – М.: АПО, 1992. – 435 с.
70. Они жили долго и счастливо... Книга о тайнах создания семейного очага. – Ростов н/Д : Изд-во «Феникс», 1995. – 54 с.
71. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. - М.: ТЦ "Сфера", 2000. - 512 с.
72. Психология личности: тесты, опросники, методики/ авт. сост. Н. В. Киршева и Н. В. Рябчикова. – М.: Геликон, 1995. – 76 с.
73. Разумовская Т. Узы брака, узы свободы. – М.: Мол. Гвардия, 1990. – 222 с.
74. Рогов Е. А. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: Владос, 1995. – 76 с.
75. Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников —Давайте дружить!|. – М.: Книголюб, 2008. – 64 с.
76. Сатир В. Вы и ваша семья. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. – 302 с.
77. Сатир В. Как строить себя и свою семью: - М.: Педагогика – Пресс, 1992. – 192 с.

78. Сборник психологических тестов. Часть II: пособие / сост. Е.Е.Миронова – Мн.: женский институт ЭНВИЛА, 2006. – 65 с.
79. Семья в психологической консультации. Опыт и проблемы психологического консультирования / под ред. А.А.Бодалева, В.В.Столина. - М., 1989. – 148 с.
80. Симеонова Л. Маленькая книжка о любви: о сложных проблемах взаимоотношений супружеских пар. – М.: Республика, 1992. – 173 с.
81. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону. Издательство «Феникс», 1996. – 145 с.
82. Супружеская жизнь: гармония и конфликты/ состав А. А. Богданович. – М.: Профиздат – 1990. – 76 с.
83. Филипова Ю.В. Психологические основы работы с семьей. – Ярославль, 2003. – 45-134 с.
84. Целуйко В. М., Василенко А. В. Психосоциальная работа с семьей. – Волгоград, 2007. – 29-79с.
85. Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии. М., 1997. – 97 с.
86. Шмелев А. Г. Стандартизированные методики семейной психодиагностики // Семья в психологической консультации / под ред. А. А. Бодалева, М.: Изд-во МГУ, 1999. – 54-132 с.
87. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.
88. Шуман С. Г., Шуман В. П. Семейные конфликты: причины, пути устранения. – Брест: Лаборатория «Практической психологии и педагогики», 1992. – 456 с.
89. Шуман С.Г., Шуман В.П. Семейные конфликты: причины, пути устранения. – Брест, 1994. – 543 с.

90. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Издательство "Питер", 1999. – 656 с.

91. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. – 3-е. – СПб: Питер, 2002. – 656 с.

92. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. – Мн.: Элайда, 2000. – 704 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 Тест «Понимаете ли вы друг друга?»

Инструкция: внимательно прочитайте вопрос, и выберите тот вариант ответа, который подходит именно Вам. После того как ответите на все вопросы, посчитайте количество баллов, соответствующих Вашему ответу.

1. Есть ли у вас чувство, что необходимо серьезное выяснение отношений:

а) да – 1 балл;

б) нет, такой необходимости в выяснении отношений нет – 0;

в) такое выяснение отношений бесполезно – 2.

2. Когда вы хотите задать какой-то деликатный вопрос, можете ли вы сделать это прямо, без обиняков?

а) да – 0 баллов;

б) да, но мне потребуется для этого благоприятная обстановка – 1;

в) об этом не может идти речи – 2.

3. Считаете ли вы, что ваш партнер многое умалчивает из того, что его тяготит?

а) да – 1 балл;

б) не имею представления – 2;

в) я в курсе всех его проблем – 0.

4. Можете ли вы разговаривать со своим партнером о серьезных вещах в любое время?

- а) да – 0 баллов;
- б) не всегда, нужно выждать подходящий момент – 1;
- в) в большинстве случаев нет, потому что он не имеет времени – 2.

5. Когда вы разговариваете друг с другом, то следите за тем, чтобы ваши формулировки были точными?

- а) да, я обдумываю, взвешиваю свои слова – 1 балл;
- б) нет, мы говорим прямо то, что думаем – 2;
- в) высказываю свое мнение, но прислушиваюсь и к чужому — 0.

6. Когда вы делитесь с партнером своими проблемами, нет у вас такого чувства, что вы тем самым обременяете его?

- а) да, так часто бывает – 2 балла;
- б) он просто не вникает в мои проблемы – 1;
- в) он всегда проявляет участие – 0.

7. Принимает ли кто-то из вас важное решение, которое касается его самого, не советуясь с другим?

- а) случается и так – 2 балла;
- б) мы вместе обсуждаем это, но последнее слово каждый оставляет за собой – 1;
- в) мы решаем и обсуждаем все вместе – 0.

8. Не задумывались ли вы над тем, что предпочитаете чаще делиться с друзьями, чем со своим спутником жизни?

- а) иногда это случается — 1 балла;
- б) нет, свои проблемы я обсуждаю со своим супругом — 0;
- в) друзья меня лучше понимают — 2.

9. Не бывает ли так, что, когда партнер разговаривает с вами, вы думаете о чем-то другом?

- а) бывает и так — 2 балла;
- б) нет, я слушаю внимательно — 0;
- в) если чувствую, что рассеян(а), то стремлюсь сосредоточить свое внимание — 1.

10. В разговоре вы пытаетесь, прежде всего, высказаться сами?

- а) непременно — 2 балла;
- б) обычно даю возможность партнеру высказать все, что его волнует — 0;
- в) считаю, что мы оба должны делиться своими проблемами — 1.

В таблице 10 представлен ключ к тесту:

Таблица 11

Количество набранных баллов	Степень взаимопонимания
0-8	высокая
9-15	средняя
16-22	удовлетворительная
23-29	низкая

Приложение 2 Тест «Удовлетворены ли вы браком?»

1. Когда люди живут так близко, как это происходит в семейной жизни, они неизбежно теряют взаимопонимание и остроту восприятия другого человека.

- а) верно;
- б) не уверен;
- в) неверно.

2. Ваши супружеские отношения приносят Вам:

- а) скорее беспокойство и страдание;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) скорее радость и удовлетворение.

3. Родственники и друзья оценивают Ваш брак:

- а) как удавшийся;
- б) нечто среднее;
- в) как неудавшийся.

4. Если бы Вы могли, то:

а) Вы бы многое изменили в характере Вашего супруга (Вашей супруги);

- б) трудно сказать;
- в) Вы бы не стали ничего менять.

5. Одна из проблем современного брака в том, что все «приедается», в том числе и сексуальные отношения:

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

6. Когда вы сравниваете Вашу семейную жизнь с семейной жизнью Ваших друзей и знакомых, Вам кажется:

- а) что Вы несчастнее других;
- б) трудно сказать;
- в) что Вы счастливее других.

7. Жизнь без семьи, близкого человека — слишком дорогая цена за полную самостоятельность.

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

8. Вы считаете, что без Вас жизнь Вашего супруга (Вашей супруги) была бы неполноценной.

- а) да, считаю;
- б) трудно сказать;
- в) нет, не считаю.

9. Большинство людей в какой-то мере обманываются в своих ожиданиях относительно брака.

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

10. Только множество различных обстоятельств мешает подумать Вам о разводе.

- а) верно;
- б) не могу сказать;
- в) неверно.

11. Если бы вернулось время, когда Вы вступали в брак, то Вашим мужем (женой) мог бы стать:

- а) кто угодно, только не теперешний супруг (супруга);
- б) трудно сказать;

в) возможно, что именно теперешний супруг (супруга).

12. Вы гордитесь, что такой человек, как Ваш супруг (супруга) — рядом с Вами.

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно

13. К сожалению, недостатки Вашего супруга (супруги) часто перевешивают его достоинства.

- а) верно;
- б) затрудняюсь сказать;
- в) неверно.

14. Основные помехи для счастливой супружеской жизни кроются:

- а) скорее всего в характере Вашего супруга (супруги);
- б) трудно сказать;
- в) скорее в Вас самих.

15. Чувства, с которыми Вы вступали в брак:

- а) усилились;
- б) трудно сказать;
- в) ослабли.

16. Брак притупляет творческие возможности человека.

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

17. Можно сказать, что Ваш супруг (супруга) обладает такими достоинствами, которые компенсируют его недостатки.

- а) согласен;
- б) нечто среднее;
- в) несогласен.

18. К сожалению, в Вашем браке не все обстоит благополучно с эмоциональной поддержкой друг друга.

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

19. Вам кажется, что Ваш супруг (супруга) часто делает глупости, говорит невпопад, неуместно шутит.

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

20. Жизнь в семье, как Вам кажется, не зависит от Вашей воли. а) верно;

- б) трудно сказать;
- в) неверно.

21. Ваши семейные отношения не внесли в жизнь того порядка и организованности, которых Вы ожидали.

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

22. Неправы те, кто считает, что именно в семье человек меньше всего может рассчитывать на уважение.

- а) согласен;
- б) трудно сказать;
- в) несогласен.

23. Как правило, общество Вашего супруга (супруги) доставляет Вам удовольствие.

- а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

24. По правде сказать, в Вашей супружеской жизни нет и не было ни одного светлого момента.

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

Ключ: 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Порядок подсчета: если выбранный испытуемыми вариант ответа (а, б или в) совпадает с приведенными в ключе, то начисляется 2 балла; если промежуточный (б) — то 1 балл; за ответ, не совпадающий с приведенными, — 0 баллов. Далее подсчитывается суммарный балл по всем ответам. Возможный диапазон тестового балла 0—48 баллов. Высокий балл говорит об удовлетворенности браком.

Нормы: Различия между средними для разводящихся и благополучных достоверны по критерию Стьюдента ($t = 10,835$) на уровне значимости 0,01.

Доверительные интервалы с коэффициентом 0,95 для средних суммарных баллов равны:

для разводящихся (20.76; 23.36), для

«благополучных» (30.92; 33.34).

По критерию Фишера можно считать равными дисперсии обеих выборок с уровнем значимости 0,05.

Для практического использования норм теста ОУБ удобно взять целочисленные значения средних и дисперсий из их доверительных интервалов. Будем считать, что $x(n) = 32$, а $x(p) = 22$, при этом

их средние квадратические отклонения равны 8.

Тогда, учитывая нормальность полученных распределений, можно построить удобную таблицу для проведения экспресс-диагностики испытуемого по его суммарному баллу.

Вся ось суммарных баллов теста разбивается на семь категорий:

0–16 баллов – абсолютно неблагополучные,

17–22 балла – неблагополучные,

23–26 баллов – скорее неблагополучные,

27–28 баллов – переходные,

29–32 балла – скорее благополучные,

33–38 баллов – благополучные,

39–48 баллов – абсолютно благополучные

Приложение 3 Тест «Стиль конфликтного поведения»

1. а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса;
б) Вместо того, чтобы обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем мы оба согласны.
2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение;
б) Я пытаюсь уладить его с учетом всех интересов другого человека и моих собственных.
3. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;
б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
4. а) Я стараюсь найти компромиссное решение;
б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.
5. а) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого;
б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя;
б) Я стараюсь добиться своего.
7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно;
б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;
б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
9. а) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий;
б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

- 10.** а) Я твердо стремлюсь добиться своего;
- б) Я пытаюсь найти компромиссное решение,
- 11.** а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы;
- б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
- 12.** а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры;
- б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.
- 13.** а) Я предлагаю среднюю позицию;
- б) Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.
- 14.** а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах;
- б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
- 15.** а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения;
- б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.
- 16.** а) Я стараюсь не задеть чувств другого;
- б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
- 17.** а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;
- б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
- 18.** а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем;
- б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.

19. а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы;

б) Я стараюсь отложить спорные вопросы с тем, чтобы со временем решить их окончательно.

20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия;

б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. а) Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому;

б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и позицией другого человека;

б) Я отстаиваю свою позицию.

23. а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас;

б) Иногда предоставляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу;

б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.

25. а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте;

б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.

26. а) Я обычно предлагаю среднюю позицию;

б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

27. а) Зачастую стремлюсь избежать споров;

б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;
б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

29. а) Я предлагаю среднюю позицию;
б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

30. а) Я стараюсь не задеть чувств другого;
б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

По каждому из пяти разделов опросника (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление) подсчитывается количество ответов, совпадающих с ключом.

Ключ:

Соперничество : 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

Сотрудничество : 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

Компромисс : 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.

Избегание : 1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б.

Приспособление : 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.