

Г.В. ВАЛЕЕВА, З.И. ТЮМАСЕВА

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
КУРСА «БЕЗОПАСНОСТЬ
В СЕМЬЕ И БЫТУ»:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Челябинск

2024

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Г.В. ВАЛЕЕВА, З.И. ТЮМАСЕВА

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
КУРСА «БЕЗОПАСНОСТЬ
В СЕМЬЕ И БЫТУ»:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

Челябинск
2024

УДК 371.018 : 6 : 15 (021)

ББК 74.9 : 30н6 : 88.56я73

В 15

Валеева, Г.В. Методическое обеспечение курса «Безопасность в семье и быту»: психолого-педагогические аспекты: учебно-практическое пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2024. – 187 с. – ISBN 978-5-907869-25-7. – Текст: непосредственный.

Пособие соответствует рабочей программе дисциплины «Безопасность в семье и быту», которая составлена на основе единых подходов к структуре и содержанию программ высшего педагогического образования («Ядро высшего педагогического образования»).

Пособие адресовано студентам, изучающим безопасность жизнедеятельности, и нацелено на самостоятельную работу и углубленное изучение психолого-педагогических аспектов безопасности жизнедеятельности.

Рецензенты:

А.Ф. Попова, д-р пед. наук, профессор

Б.А. Артеменко, канд. биол. наук, доцент

ISBN 978-5-907869-25-7

© Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева, 2024

© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. СЕМЕЙНАЯ СИСТЕМА КАК ИСТОЧНИК ТРАВМАТИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ	12
ИСХОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	17
ПРОВЕРЬ СЕБЯ	88
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ СЕМЬИ	94
ИСХОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	99
ПРОВЕРЬ СЕБЯ	109
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ СЕМЕЙНОГО БЫТА И ДОСУГА	116
ИСХОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	118
ПРОВЕРЬ СЕБЯ	128
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. СИСТЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СЕМЬЕ	130
ИСХОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	138
ПРОВЕРЬ СЕБЯ	158
ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ	173
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	184

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Безопасность в семье и быту» относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Уровень образования бакалавриат. Направленность – Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа.

Изучение дисциплины «Безопасность в семье и быту» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Психология», «Педагогика», «Обучение лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями», «Педагогическая конфликтология», «Основы экологической культуры».

Дисциплина «Безопасность в семье и быту» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Психология воспитательных практик», «Социальные опасности, профилактика и защита от них», «Психологическая безопасность», «Комплексная безопасность образовательной организации», а также выполнения и защиты дипломных работ.

Цель учебной дисциплины: формирование у студентов универсальных и общепрофессиональных компетенций, обеспечивающих безопасность жизни и здоровье в быту и семье, как основной среде обитания.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Данное методическое пособие написано в соответствии с ФГОС 3++, предназначено для бакалавров гуманитарно-педагогических вузов и формирует у них определенные компетенции, а также специальные знания, умения и владения, обеспечивающие реализацию этих компетенций.

Таблица 1 – Наименование компетенций и их реализация

Код и наименование компетенции по ФГОС	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	2
ПК-2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК 2.1. Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета
	ПК 2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)

Таблица 2 – Наименование индикатора достижения компетенции

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине		
	Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4
ПК 2.1. Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета	безопасные формы, методы, средства проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в семье и быту	определять и формулировать цели и задачи воспитательной деятельности в семье и быту	способами проектирования воспитательной деятельности и методами ее безопасной реализации в семье и быту
ПК 2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности	безопасные способы организации деятельности (учебной, игровой, трудовой,	определять и формулировать цели и задачи организации деятельности (учебной,	безопасными способами организации деятельности (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной

Продолжение табл.

1	2	3	4
<p>ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)</p>	<p>спортивной, художественной и т.д.) ребенка в семье и быту, методы и формы организации семейных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий и методы их оценки</p>	<p>игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.) ребенка в семье и быту, организации семейных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий</p>	<p>и т.д.) ребенка в семье и быту, методами и формами безопасной организации семейных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий и методами их оценки</p>
<p>ПК 2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе</p>	<p>безопасные формы, методы, средства оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с</p>	<p>определять и формулировать цели и задачи оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам</p>	<p>современными безопасными методами оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в</p>

Окончание табл.

1	2	3	4
родителям детей с особыми образовательными потребностями	особыми образовательными потребностями	воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями	том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		
		Л	ПЗ	СРС
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы безопасной жизнедеятельности семьи (36 часов)				
1.1	Теоретико-методологические основы семейведения	2		2
1.2	Семейная система как источник травматизации личности		2	2
1.3	Психологические основы безопасности семьи	2	2	4
1.4	Экологические основы организации семейного быта и досуга	2	2	6
1.5	Система взаимодействия в семье		4	6
	Всего по разделу	6	10	20
Раздел 2. Консультативная помощь родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания (36 часов)				
2.1	Теоретические основы консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания	2	2	4

Окончание табл.

1	2	3	4	5
2.2	Диагностика индивидуальных особенностей семьи		2	4
2.3	Коррекция семейных стратегий преодоления и приспособления к трудным жизненным ситуациям		4	4
2.4	Психологическая помощь зависимым и созависимым членам семьи	2	2	4
2.5	Психологическая помощь семье при стрессах, попытках суицида, психологических травмах.		2	4
	Всего по разделу	4	12	20
	Всего	10	22	40
Форма промежуточной аттестации				
Зачет			0	
Итого по дисциплине			72 часа	

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

ТЕМА: СЕМЕЙНАЯ СИСТЕМА КАК ИСТОЧНИК ТРАВМАТИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

I. Цель: показать и обосновать влияние семьи на процесс развития личности как части семейной системы.

II. Задания, предназначенные для выполнения

Задание 1

Составить сводную таблицу «Дисфункциональные роли в семье».

Таблица 1 – Дисфункциональные роли в семье

Роль, выбираемая членом семьи	Чувства, которые испытывают члены семьи, находясь в этой роли	Способ защиты, который выбирает для себя член семьи, играя эту роль	Что дает выбранный способ защиты члену семьи?
1	2	3	4

Задание 2

Составить сводную таблицу «Сравнительная характеристика дисфункциональной и здоровой семьи».

Таблица 2 – Сравнительная характеристика дисфункциональной и здоровой семьи

Уровень системы отношений	Особенности семьи, определяющие её функциональность		Последствия для ребенка	
	В дисфункциональной семье	В здоровой семье	В дисфункциональной семье	В здоровой семье
1	2	3	4	5

Задание 3

Решение кейс-задач по теме «Семья источник психотравмы».

Сделайте анализ предложенных ниже ситуаций по плану:

– особенности семьи, определяющие возникновение проблемы;

- нарушение универсальных законов развития в семье;
- дисфункциональные семейные роли;
- типы нарушений функционирования семьи;
- состояние глобальной семейной неудовлетворенности;
- «семейная тревога»;
- семейно-обусловленное непосильное нервно-психическое и физическое напряжение;
- состояние вины.

Ситуация 1. Мужчина 28 лет. Злоупотребление алкоголем связывает с фрустрирующей ситуацией «крушения

надежд». После службы в армии «вынужден» был жениться на женщине, которая сообщила о беременности на позднем сроке. Считает, что с браком «рухнули все планы на будущее», предъявляет к себе высокие требования по содержанию семьи, употребление алкоголя помогает «отвлечься от проблем, необходимости их решения».

Отмечает позитивные и негативные стороны употребления – «забываешь о проблемах», избавляет от депрессии, «освобождает голову», освобождает от чувства долга по отношению к семье; мешает самореализоваться, усиливает депрессию, увеличивает проблемы, разрушает семью. У него отмечена противоречивость в высказываниях и поведении. Например, потребность в заботе со стороны родителей и конфликтное поведение с ними, направленное на сепарацию и желание быть «свободным». Пациент может обозначить внешние провоцирующие ситуации на употребление алкоголя, такие как недовольство жены, по поводу выполнения им супружеских обязанностей, особенно в ситуации, когда пациент считает, что усилием воли проявлял заботу о семье, ситуации, когда родители звонят, интересуются делами, воспринимаются пациентом, как контроль за поведением и лишение возможности самостоятельно делать выбор. Внутренние провоцирующие переживания – неготовность к ответственной семейной жизни, крушение надежд, одиночество, невозможность реализовывать намеченные ранее планы, сопровождающиеся «кручиной».

Ситуация 2. Мужчина 60 лет демонстрирует готовность к сотрудничеству. После ультимативного требования жены он сделал самостоятельный выбор на лечение. Предъявляемая

проблема с алкоголем заключается в том, что он не может контролировать дозу. Причину злоупотребления видит в снижении способности справляться с требованиями социума: «на работе требования все растут, а у меня сил нет справляться, для семьи надо много зарабатывать, а я не могу ... нервы сдают». В беседе отметил, что алкоголь (в малых дозах) помогает снимать напряжение, а также боль в желудке, поднимает настроение. Проблемы кажутся не такими неразрешимыми и отступают на второй план. Становится «все равно», что позволяет освободиться от работы или пойти с другими выпить (вроде как при деле), или работать – больше ничего не остается. Алкоголь активизирует, приводит в тонус. Но в больших дозах «не могу остановиться, нужен индикатор, чтобы определить, когда хватит. Алкоголь вызывает усталость, сонливость, усиливает боль в желудке, приводит к апатии, злобе, черствости, пренебрежению чувствами близких, разрушает отношения в семье. Ожидаемый результат тьюторской работы: повышение уверенности, осознания того, что пьющий человек может влиять на события своей жизни и корректировать планы в соответствии с реальностью.

Ситуация 3. Миша (2 года и 3 месяца). Боится взрослых людей, при разговоре с любым взрослым закрывает глаза и громко кричит. Дома проявляет излишнюю активность, бывает агрессивен к маме, может ударить, укусить. Любит играть с машинками.

Ситуация 4. Таня (4 года и 5 месяцев). Начала посещать детский сад. В детском саду девочка послушная, выполняет все просьбы и поручения. Дома же она капризничает, упрямится, не слушается.

Ситуация 5. Коля (4 года и 8 месяцев). После развода родителей боится отпускать маму от себя. Ночью прибегает к ней в постель. Днём громко плачет, когда она уходит. Бьёт себя по голове.

Ситуация 6. Света (6 лет и 7 месяцев) не остаётся в комнате одна, объясняя это присутствием в доме привидений, злых духов, с которыми невозможно справиться.

Ситуация 7. Люба (13 лет и 5 месяцев) при посещении магазина самообслуживания не может уйти без какой-то украденной мелкой вещицы. Её пугает перспектива наказания, но остановиться самой не хватает сил.

Ситуация 8. Вова (14 лет и 8 месяцев) не хочет ходить в школу, ничего не интересно, может целыми днями лежать, отказывается помогать родителям.

Ситуация 9. Обратилась мама, дочке которой 3 года и 10 месяцев. В последнее время стала часто грубить, огрызаться, кривляться, может кидаться с кулаками, если делают замечание и т.п. Как нам вести себя при подобных вспышках гнева, особенно, если ребенок в присутствии родителей проявляет агрессию по отношению к бабушке, дедушке и т.д.?

Ситуация 10. Мама ребенка 7 лет (1 класс): Мой сын не хочет ходить в школу, отказывается делать домашние задания самостоятельно. Постоянно просит помощи при выполнении. Отец называет его лентяем. А у меня совершенно нет времени с ним заниматься. Прихожу с работы, всех кормлю, убираю, а потом уже очень поздно.

ИСХОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Семейная система как источник травматизации личности

Большое количество субкультур внутри одного общества привело к большому разнообразию семейных форм и способов жизни семьи, включая и особенные семьи с хронически больными и недееспособными членами. При работе с семьей нельзя допускать личностно ориентированных суждений по поводу нормальности/ненормальности семьи. Поэтому необходимо знать четкие критерии здоровых и дисфункциональных семей, критерии нарушения жизнедеятельности семьи. На основе изученной методики анализа процесса формирования внутрисемейных отношений в циклах развития семьи и семейных особенностей, обусловленных системным влиянием родительских семей и используя полученную информацию о том, как семья определяет реакцию своих членов на психическую травму, консультант совместно с членами семьи сможет изменить это влияние, чтобы оно повышало адаптацию и эволюционную успешность человека в каждом конкретном случае, с учетом особенностей развития семьи. Это повышает уровень уверенности членов семьи в возможности изменения ситуации.

Здоровые и дисфункциональные семьи

Смысл существования семьи

Семья, как и любое явление окружающего мира, имеет свой смысл существования, от которого зависят перспективы ее развития. Этот смысл определяет конкретные цели для семьи в целом и согласованные с ними цели развития каждого члена семьи. Для того чтобы выбранные цели удовлетворяли все потребности членов семьи, важно иметь целостный взгляд на окружающий мир и понимание своей значимости в нем. Отсутствие в проблемной семье знаний о закономерностях развития, системного видения мира приводит к эгоцентрированию семьи, рассогласованию в потребностно-мотивационной сфере членов семьи, преобладанию личных интересов в ущерб общим семейным и обществу в целом.

Развитие проблемной семьи чаще всего происходит под влиянием семейных мифов и сценариев, повторяющихся из поколения в поколение, призванных поддерживать гомеостаз семейной системы, препятствующих развитию членов семьи. Распространенные мифы, такие как: «Мы – дружная семья», «Мы – семья героев», «Мы – люди», «Спасатели», уже своим названием указывают, что обязательно должны делать все члены семьи.

Частым нарушением в выборе перспектив развития является также делегирование родителями собственных требований и ожиданий детям, навязывание им своих целей и планов, что приводит детей к внутренним конфликтам и противоречиям, вынуждает жить чужой жизнью.

Фундаментом, на котором строится здоровая семья, является прежде всего ощущение себя частью единого мира, который устроен по определенным законам и в котором каждому есть место, каждому отведена роль, исполняя которую можно быть наиболее полезным, востребованным и успешным. Как правило, родители в такой семье обладают особой «природной» мудростью, которая позволяет им выстраивать вокруг себя пространство «любви», наполненное творчеством, радостью и удовлетворением от выполнения взаимных обязательств и обязательств перед обществом, признанием и уважением окружающих их людей. Чувство причастности к этому огромному миру, осознание смысла своей жизни, перспектив совместного развития наполняет родителей уверенностью в будущем, а детям позволяет исследовать окружающий мир в доверии и безопасности.

Для гармоничного развития всех членов семьи семейные мифы и сценарии исследуются и корректируются в соответствии с осознаваемым смыслом жизни.

Отличительной чертой здоровой семьи является *жизнелюбие*. Для ребенка такие условия обеспечивают во взрослой жизни понимание причинно-следственных связей, способность ориентироваться в любой жизненной ситуации, находить правильное направление развития, умение согласовывать свои жизненные цели с целями окружающих людей и учитывать востребованность своего творчества в обществе.

Идеология семьи

Мир делится на две основные категории людей: победителей и побеждённых, и это разделение с раннего детства определяет развитие человека.

Одним из важнейших показателей, характеризующих развитие общества, является его социальное здоровье. Оно включает в себя нравственно-этические отношения человека к себе и окружающему миру: родным, коллегам, друзьям и незнакомым людям, природе. В зависимости от того, какие нравственно-духовные принципы заложены в основу общества, влияние его на формирование растущей в семье личности может быть как позитивным, так и негативным. Недостатки воспитания в семье и неблагоприятное влияние окружающей среды могут вызвать деградацию личности. В этом случае изменится ее отношение к себе, другим людям, деятельности и общению.

В здоровом обществе, как правило, формируются здоровые личности. Современная жизнь имеет ряд особенностей: стремительное изменение социальной и физической среды, повышение темпов жизни и ее стоимости, разрушение традиционных семейных структур, социальные и экологические катаклизмы. Человек реагирует на это переживаниями страха, тревоги, беспомощности, тоски и отчаяния. По мнению А.Б. Холмогоровой, Н.Б. Гаранян, XX веку присущи такие ценности, как культ рационального логичного подхода к жизни, ценность внешнего благополучия и успеха, культ силы и мужественности, когда идеалом человека, способного справляться с трудностями жизни, мыслится непошибаемый супермен (в современном кино такой идеал олицетворяют С. Сталлоне и А. Шварценеггер).

Одним из определяющих принципов современного общества является *принцип соперничества и конкуренции*. В семье зачастую супруги доказывают друг другу, кто из них больше зарабатывает, кто более значим, кто больше «любит» детей. Соперничество существует между семьями: кто богаче, у кого больше влиятельных «связей», у кого ребенок учится в престижной школе, вузе и т.д. Школа с ее системой оценок постоянно держит ребенка в напряжении. Часто плохие отметки являются символом наказания, деления детей на «умных» и «глупых», средством возвышения одних и унижения других. Последствия этого во многом определяют дальнейшую жизнь ребенка, рождая страх стать отвергнутым. Спорт целиком поглощен идеей «побеждает сильнейший», умалчивая о том, какие душевные травмы получает тот, кто не выдерживает такой гонки. В экономике конкуренция является двигателем прогресса и гарантией существования бизнеса, а поскольку критерием эффективности деятельности считается прибыль, то основным философским лозунгом пока остается «цель оправдывает средства».

Психологи Альфред Адлер и Карен Хорни показали причину возникновения стремления человека к превосходству и доказали, что оно возникает у ребенка в раннем детстве как результат неуверенности в себе и низкой самооценки.

Ребенок начинает соревноваться, надеясь разрешить глубоко скрытые сомнения в собственных возможностях. У всех людей есть врожденное желание развивать свои способности, самосовершенствоваться и самореализовываться. Позитивная сторона соревнования заключается в том, чтобы преодолеть собственные комплексы, избавиться от прежних неэффективных способов поведения, вредных привычек, сделать что-либо

лучше, успешнее, чем раньше, то есть выйти за прежние рамки самого себя.

Соперничество с другими делит людей на победителей и проигравших, рождает чувства зависти, презрения и ненависти. Победа над соперником формирует у человека иллюзию повышения своей самооценки как в собственных глазах, так и в глазах других. Ошибочное мнение, что только лучший, сильнейший, более успешный достоин любви и уважения, заводит человека далеко в тупик. По мнению К. Хорни, соперничество и сопутствующие ему потенциальные враждебные отношения между людьми, страхи, сниженное самоуважение приводят к тому, что человек чувствует себя изолированным. Даже когда у него много друзей и он счастлив в браке, эмоционально он все же изолирован. Такую изоляцию выносить трудно любому человеку, однако она становится бедствием, если совпадает с мрачными предчувствиями и опасениями на свой счет.

Именно такая ситуация вызывает у нормального современного человека ярко выраженную потребность в любви и привязанности, которые являются своего рода лекарством. Получение любви и расположения способствуют тому, что ослабевает чувство изолированности, угрозы враждебного отношения и растет уверенность в себе. Так как это соответствует жизненно важной потребности, то роль любви переоценивается в нашей культуре. Она становится призрачной мечтой, подобно успеху, несущей с собой иллюзию того, что является решением всех проблем.

Любовь сама по себе – не иллюзия, несмотря на то, что в нашей культуре она чаще всего служит ширмой для удовлетворения желаний, не имеющих с ней ничего общего, но превращается в иллюзию, так как мы ждем от нее намного больше

того, чем она в состоянии дать. Идеологический упор, который мы делаем на любовь, служит сокрытию тех факторов, которые порождают нашу чрезмерную в ней потребность.

Отсюда человек стоит перед дилеммой, суть которой в огромной потребности в любви и привязанности, с одной стороны, и трудности ее достижения – с другой.

Идеология здоровой семьи базируется на принципах нравственности и этики. В первую очередь это согласование интересов и убеждений всех членов семьи во имя сохранения и развития семьи в целом. Здоровая семья имеет в своей основе переход от эгоцентризма и целей личного превосходства к социально полезной реализации творческих способностей. Здоровому человеку нет необходимости соперничать с остальными. Гораздо интереснее и эффективнее оказываются отношения, построенные *на принципах сотрудничества, кооперации и взаимопомощи.*

Это надо знать

Основными ценностями в здоровой семье признаются:

- духовный и личностный рост;
- стремление к постоянному развитию;
- общественно-полезная деятельность;
- социальное признание и общественный статус;
- согласование целей, ценностей, интересов, потребностей;
- совместное творчество;
- деловые и дружеские связи с другими семьями;
- равенство и уважение в отношениях;
- ощущение целостности семьи;
- чувство сплоченности;

- близкие отношения с родственниками;
- близость не только эмоциональная и сексуальная, но и духовная;
- признание уникальности и неповторимости каждого члена семьи;
- взаимная поддержка;
- совместный отдых, путешествия;
- возможность делать собственный выбор и жить в соответствии с ним;
- доверие, честность и искренность в отношениях;
- эмоциональная безопасность;
- возможность и время для уединения;
- финансовая безопасность семьи;
- здоровый образ жизни.

Социальный статус здоровой семьи приобретается как уважение и признание общественно-значимой деятельности семьи, а не только по материальному признаку.

Ребенок, выросший в здоровой семье, приобретает, с одной стороны, веру в собственные силы и мужество рассчитывать на себя при достижении цели, с другой — способность работать в творческой команде, умение согласовывать свои интересы, убеждения и идеи с окружающими, при необходимости жертвуя значимыми для себя ценностями ради другого, личными интересами во имя общих (в отношениях, в семье, в коллективе и т.д.).

Знаете ли вы?

Семейные традиции и ритуалы

Семейные традиции и ритуалы укрепляют отношения и позволяют преодолевать переходные, кризисные и стрессовые периоды в жизни, отсутствие их приводит к проблемам в семье.

В здоровой семье важное место отводится поддержанию семейных традиций и ритуалов. Сюда могут входить проведение совместных праздников, участие в школьных капустниках, поездки за город, закупка продуктов и т.д. При этом для каждого члена семьи выделяется соответствующая его возможностям роль с конкретными обязанностями. Организация совместных мероприятий позволяет семье почувствовать сплоченность. Для детей особо важным является то, что их вклад в общее дело значим и ценен.

Среди ежедневных ритуалов большое значение придается совместным ужинам, когда вся семья имеет возможность собраться вместе не только для приема пищи, но и для обмена впечатлениями, достижениями, открытиями или разобрать чей-то сложный вопрос и оказать поддержку.

Знаете ли вы?

Семейный совет как форма решения актуальных для семьи дел позволяет выстроить приоритетность реализации конкретных целей, согласовать сроки, финансовые затраты, либо найти возможные ресурсы в спорных ситуациях. Участие детей в семейных советах позволяет им получать навыки управления и согласования, которые потом они смогут использовать

не только в семье, но и в любом другом коллективе, куда впоследствии они попадут: класс, дружеская компания, студенческая группа или профессиональный коллектив.

Семейные роли в здоровой семье взаимодополняемы, ответственность распределяется по обоюдному согласию в зависимости от возможностей членов семьи.

Творческие игры являются важнейшим средством обмена опытом и неотъемлемой частью семейного уклада, позволяют сформировать навыки получения и передачи опыта в безопасных условиях и с позитивным эмоциональным подкреплением. Для воспитания ребенка игра является одним из основных способов познания «взрослого мира», что создает условия для успешной адаптации к самостоятельной жизни.

Ребенок, выросший в здоровой семье, впоследствии способен принять на себя ответственность за свой вклад в общее дело, легко обучается и творчески реализует полученные навыки, легко адаптируется в любом коллективе. Поскольку в семье существует преемственность традиций, основанная на единстве интересов и родителей, и детей, возможен добровольный выбор детьми профессии одного из родителей.

Семейные роли, принятые в семье, такие как Мужчина–Женщина, Хозяин–Хозяйка, Отец–Мать, Любовник–Любовница, Сотрудник–Сотрудница, Единомышленник–Единомышленница либо проявляются не полностью, либо некоторые из них вообще отсутствуют в семье. Возможны замены мужских ролей на женские и наоборот. Самыми трудными для понимания и исполнения являются роли Любовник–Любовница и Еди-

номышленник–Единомышленница, как раз отвечающие за способность любить, объединяться и развивать отношения на основе согласования мнений, интересов, ценностей и целей.

В *дисфункциональной семье* распространена ролевая игра «Семейная ловушка». Зависимый – пьющий отец (или любой другой член семьи, у которого есть большие проблемы). На втором месте – мать, созависимая или покрыватель. Роли детей, в зависимости от ситуаций, могут быть смешанными (таблица 3).

Таблица 3 – Дисфункциональные роли в семье с любым типом зависимости

Роль, выбираемая членом семьи	Чувства, которые испытывают члены семьи, находясь в этой роли	Способ защиты, который выбирает для себя член семьи, играя эту роль	Что дает выбранный способ защиты члену семьи?
1	2	3	4
Зависимый	Стыд, вина, одиночество, безысходность	Любой тип зависимости	Уход от боли
Созависимый	Отчаяние, боль, обида, страх, вина	Гиперответственность, активность	Значимость, важность, повышение «самооценки»
Герой	Вина, одиночество, обида	Ответственность, высокая работоспособность	Признательность, положительное внимание окружающих

Окончание табл.

1	2	3	4
Бунтарь, козел отпущения	Страх, обида, злость, одиночество	Правонарушения	Отрицательное внимание окружающих
Потерянный ребенок	Одиночество, обида, потеряность	«Уход в себя», независимость	Отстраненность
Шут	Страх, замешательство, одиночество	Гиперактивность, «шутовство», неадекватность	Внимание, вызванное шутовством

Таким образом, дисфункциональные роли, приобретенные в семье, выносятся за ее рамки и обуславливают стереотипное поведение человека в обществе.

Еще одной особенностью проблемной семьи может быть делегирование родителем ребенку взрослых ролей, когда ребенок становится «опорой» для родителя и в семейной системе занимает не свое место, что впоследствии приводит к сложностям в создании им своей собственной семьи. Например, такая ситуация наблюдается в семьях алкоголиков, где ребенок часто вынужден стать «опорой» для матери, которая все свое время посвящает спасению отца-алкоголика.

Также характерным механизмом сохранения проблемной семьи является образование коалиций, объединения ее членов для укрепления своей позиции в семье. Так, например, мать, лишенная внимания мужа, приближает к себе ребенка, чтобы компенсировать недостаток внимания и получить возможность влиять на мужа через ребенка.

У человека с позицией «подчинения» последствия таких «игр» могут привести к перекалыванию ответственности на других, индивидуализму, сложностям в отношениях с коллективом, проигрыванию закрепившейся роли вместо реализации своего творческого потенциала. Из-за отсутствия в детстве навыков игры впоследствии возможны проблемы в обучении, получении и передаче опыта собственным детям.

У человека с позицией доминирования в дальнейшем может проявиться стремление доказать свою значимость через достижения в профессиональной деятельности, что делает его «трудоголиком», часто в ущерб семейным отношениям, позволяя уходить от решения проблем в работу.

Это надо знать

Принципы отношений в семье

Важной характеристикой отношений в семье является психологическое расстояние между ее членами, отражающее качество связей, степень близости и доверия, с одной стороны, и степень автономности каждого из членов семьи – с другой. В проблемной семье, как правило, наблюдаются симбиоз или, наоборот, разобщенность ее членов.

Нечеткость внутренних границ в том случае, когда в семье недостаточно выражена автономность ее членов, при образовании коалиций препятствует развитию семьи. Внешние границы могут быть либо чрезмерно открытыми, не обеспечивающими чувства безопасности членам семьи, либо чрезмерно закрытыми, ограничивающими общение с окружающими и развитие семьи в целом.

В качестве средства решения конфликтов выступает «триангуляция» – вовлечение в конфликт между двумя партнерами

третьего. Например, ребенок может привлекаться родителем в качестве буфера для решения своих проблем со вторым родителем.

Часто в проблемной семье человеком движет не стремление к близким отношениям, а желание отомстить, расквитаться за испытываемые боль и разочарование.

Отношения не могут вырваться из замкнутого круга:

1. У партнера есть определенные потребности.
2. Когда потребности не удовлетворяются, рождается обида и боль.
3. Начинаются поиски виноватого.
4. Виноватому партнеру причиняется такая же боль.
5. Теперь второй партнер обижен и хочет отплатить тем же.
6. Далее все повторяется, начиная с пункта 5.

У человека с позицией *«подчинения»* последствия на данном уровне будут проявляться в неспособности выстраивать гармоничные отношения. Это – трудности самовыражения и понимания других, высокие требования и ожидания от одних людей, негативные ожидания от других.

Во взаимоотношениях в этом случае проявляются следующие стратегии поведения: привязанность, угодничество (движение к людям из страха одиночества и беспомощности), самоутверждение (движение против людей), избегание отношений, приводящее к глубоким невротическим конфликтам. У человека наблюдается ригидность (жесткость, негибкость) механизмов защиты для адаптации к существующим условиям.

У человека с позицией *«доминирования»* может сформироваться зависимость от любви, в которой, как правило, женщина, стремясь доказать свою значимость и тем самым заслу-

жить одобрение, пытается «спасать» любимого человека, решать за него его проблемы в ущерб собственному развитию. В любовной зависимости партнер играет поочередно следующие роли: защитник, контролер, обвинитель, одиночка, попуститель, «созависимый». Этот тип зависимости особо ярко проявлен в семьях алкоголиков, но точно также он существует и в других семьях, когда один из партнеров, как «лиана» обвиняет второго, контролируя его каждый шаг и оправдывая это благими намерениями. Многочисленные любовные телесериалы часто в основе своего сюжета содержат подобные истории о женщинах, которые «любят очень сильно», постоянно и «героически» страдают и приносят себя в «жертву» своей любви.

Важнейшие принципы существующих отношений в здоровой семье – *уважение, близость и доверие, признание уникальности и неповторимости каждого члена семьи.*

Качество связей между членами семьи обеспечивает баланс свободы и ответственности. Границы членов семьи признаются и уважаются. Существует четкая дистанция между поколениями, сильная родительская коалиция. Здоровая семья основывается не на доминировании родителей над детьми, а на обеспечении безопасности детям.

Очень важно, чтобы два типа любви присутствовали в воспитании ребенка: материнская и отцовская. Мать должна иметь веру в жизнь, не должна быть тревожной, чтобы не заражать ребенка своей тревогой. Частью ее жизни должно быть желание, чтобы ребенок стал независимым, и, в конце концов, отделился от нее. Отцовская любовь должна быть направляема принципами и ожиданиями. Она должна быть терпеливой и снисходительной, а не угрожающей и авторитетной, давать растущему ребенку все возрастающее чувство собственной силы и,

наконец, позволить ему стать самому для себя авторитетом и освободиться от авторитета отца.

Способы общения в здоровой семье разнообразны и взаимодополняемы. Очень важно, чтобы родители разговаривали с детьми на всех «языках любви». Только в сочетании друг с другом они формируют адекватную самооценку, уверенность в своих силах и возможность любить и быть любимыми.

Ребенок, выросший в здоровой семье, имеет чувство собственного достоинства, уверенность в себе, осознание самоценности. В этом случае имеются предпосылки для формирования партнерского стиля в отношениях, основанного на взаимной поддержке и сотворчестве.

Это интересно

Послания родителей и установки детей

Если основные послания родителей, лежащие в основе семейных ценностей, несут в себе запрет («не говори», «не чувствуй», «не доверяй»), то это приводит к нарушениям мотивационно-потребностной сферы и далее – к нарушениям саморегуляции. Такие установки способствуют негативному восприятию себя и других, затрудняют самопонимание, ведут к перфекционизму («я должен быть совершенным»), «жизни вовне» – неспособности осознавать и выражать свои чувства («чувствовать опасно»), к скрытой враждебности («сила есть – ума не надо»).

Одним из самых распространенных способов контроля в отношениях в проблемной семье является «обесценивание» («опускание»), когда один из партнеров в некорректной форме дает другому понять, что он ничего не значит, а его мнение и действия не имеют никакой ценности. Например: «Сидел бы

уж, с твоими способностями только дворником работать!», «Какая тебе машина, ты утюгом сначала научись пользоваться», «Будь в тебе хоть капля мужского, начальник бы с тобой так не разговаривал».

В проблемной семье информация утаивается или представляется в неполном, искаженном виде, часто имеются «семейные секреты».

В силу того, что существующие семейные схемы, мифы и сценарии передаются из поколения в поколение и при этом усугубляются, возникает предрасположенность к нарушениям мышления, выражающимся в психических расстройствах, например, таких как шизофрения – заболевание, характеризующееся расщеплением мышления, эмоций и поведения.

У человека с позицией «подчинения» последствия на данном уровне будут проявляться в закомплексованности, неуверенности в себе, низкой самооценке, стратегии «избегания неудач».

С позицией «доминирования» последствия будут проявляться в стремлении доказать свою значимость через контроль, управление информационными потоками, компетентность, самоутверждение вместо стремления к развитию, постоянном поиске новых знаний, которые «помогут разрешить проблемы», хотя при отсутствии реализации их на практике приводят к подтверждению негативных установок. На сегодняшний день все больший размах приобретает проблема компьютерной, игровой, интернет-зависимости (в том числе и проблема азартных игр), которая является попыткой реализоваться через виртуальную реальность, чтобы уйти от решения актуальных проблем, в первую очередь, в общении с окружающими.

В здоровой семье «обесценивание» является неприемлемым в отношениях. Слова поощрения, спокойная интонация,

объяснение причин своих поступков, своей точки зрения позволяют предотвратить многие недоразумения и конфликты в отношениях. Процесс совместного обсуждения и осмысления того, что происходит между членами семьи, является нормой.

Чтобы сказать о своей любви, родители выбирают добрые, ласковые, теплые слова. *Интонация*, с которой человек говорит, всегда точно передает внутреннюю дистанцию, которая существует между людьми, степень закрытости или открытости сердца, позиции доминирования, подчинения, равенства. Слова, сказанные искренне, мягко показывают: «Я рад тебе», «Все в порядке», что позволяет другому чувствовать себя защищенно и уверенно. Именно такой смысл несут многие слова и фразы, которые можно определить как «поглаживания». На первый взгляд, они кажутся незначимыми, не несущими особого содержания (например, приветствия, ласковые имена, шуточные прозвища), но при их отсутствии человек может почувствовать беспокойство, тревогу. Э. Берн определял «поглаживание» как акт, предполагающий признание присутствия другого человека.

Похвала, одобрение и поддержка являются непременным атрибутом родительского стиля воспитания в здоровой семье. Поддерживая, подбадривая друг друга в важных для каждого делах, помогая обрести уверенность в себе, члены семьи создают твердый фундамент в отношениях, который дает и родителям, и детям чувство защищенности и уверенности в будущем. Человеку очень важно чувствовать, что независимо от результата, у него всегда есть те, на кого он может опереться в случае необходимости. В здоровой семье поддержка не превращается в чтение нотаций и нравоучений: каким нужно быть,

как правильно делать, а осуществляется в том, чтобы действительно помочь супругу или ребенку сделать то, что он хочет, но не решается. Смысл ободряющих слов такой: «Я тебя понимаю. Мне это тоже важно. Я готов тебе помочь. Что я могу сделать для тебя?». Эти слова показывают человеку, что в него верят и восхищаются им.

У ребенка, выросшего в здоровой семье, формируются позитивные установки, стимулирующие его эффективное развитие: «Я значим для этого мира», «Я любим и люблю», «Я хочу и могу сделать все, что от меня потребуется, чтобы подтвердить свою любовь». Согласование потребностей, позитивных установок, мотивов и целей на основе адекватной самооценки позволяет ему впоследствии достигать успеха в реализации. В таких условиях исключается возможность возникновения психических расстройств, обеспечивается психическое здоровье человека.

Знаете ли вы?

Эмоциональный мир семьи

Для проблемной семьи характерно отсутствие норм, правил и навыков открытого проявления чувств. В результате происходит подавление гнева, вытеснение обиды, приводящих к недовольству собой, разочарованности, ощущению беспомощности, появлению тревоги, страха критического отношения к себе. Все это приводит к поиску внешних источников для разрядки эмоционального напряжения в виде алкоголя, наркотиков, компьютерных игр, переедания и т.д.

Современный человек часто страдает от одиночества, так как основой подлинных и искренних отношений, а также сигналом о помощи для окружающих служит именно открытое и безбоязненное выражение своих чувств.

Во многих проблемных семьях существует запрет на выражение истинных чувств и эмоций, которые члены семьи испытывают в той или иной ситуации.

В отношениях с родителями это обусловлено желанием получить любовь и внимание. Впоследствии в отношениях с противоположным полом может сформироваться «угоднический» стиль поведения. В социальной сфере существует обусловленность ограничениями всевозможных семейных ролей. В итоге человек привыкает к тому, что выражать свои эмоции и чувства опасно, не рационально, и начинает жить «умом», но не «сердцем». Люди становятся все более «умными» и все менее «живыми». Неумение создать в своей жизни глубокие, яркие, эмоционально насыщенные отношения компенсируется проживанием чужих жизней в многочисленных телесериалах. Возможно, для некоторых самым большим напряжением в жизни является открыться и довериться другому человеку.

Последствия этого для психического и физического здоровья и для качества жизни в целом сводятся к следующему: появление состояния неудовлетворенности собой и своей жизнью; возрастание эмоциональных взрывов и конфликтов; возрастание числа тяжелых душевных состояний, требующих консультативной помощи; трудности установления теплых, доверительных контактов и получения социальной поддержки.

Чувство ущербности, изолированности, одиночества является доминирующим в проблемной семье.

Впоследствии у членов семьи развиваются тяжелые эмоциональные состояния и расстройства: депрессивные – тоска и недовольство собой, чувство разочарованности в других; соматоморфные – под влиянием запрета на проявление чувств эмоции суммируются и переживаются на физиологическом уровне без психологических жалоб; тревожные – ощущение беспомощности, тревога, страх критического отношения к себе.

Распространенным являются расстройства в сексуальной сфере: либо навязчивая потребность в сексуальной активности, либо запрет на нее.

У человека с позицией «доминирования» последствия на данном уровне проявляются в стремлении доказать свою значимость через привлечение к себе внимания через скандалы, истерики, ревность. Манипуляции с чувством вины обеспечивают контроль партнера и позволяют избегать решения актуальных задач собственной реализации.

В здоровой семье в процессе личностного и духовного роста ее членов через сопереживание, возникающее, прежде всего, в общении друг с другом и с другими людьми происходит развитие и обогащение эмоционального мира и родителей, и детей. Осознание эмоций и чувств в процессе общения является важным для осмысления противоречий и конфликтов, неизбежно возникающих в семейной жизни. Чувство близости и доверия, необходимое для гармоничного развития, позволяет членам семьи полнее открываться и глубже понимать себя и других. Эмоциональный доверительный контакт является необходимым условием для истинной передачи нравственных ценностей от родителей к детям.

Искреннее выражение эмоций как подтверждение значимости отношений, показатель открытости и естественности членов семьи происходит в конструктивной форме, с уважением личности супруга или ребенка, без обвинений и критики, без желания унижить или отомстить, но с целью сохранить близость и доверительность в отношениях.

В здоровой семье культивируется чувство юмора как способ разрядки эмоционального напряжения. Родители заботятся о том, чтобы в семье поддерживалась радостная атмосфера. Различные творческие игры и совместные развлечения, праздники, путешествия, совместный просмотр кинофильмов позволяют поддерживать необходимый уровень гормонов «радости», которые необходимы для того, чтобы чувствовать себя счастливым и удовлетворенным в создаваемых отношениях.

Здоровая семья обеспечивает условия для сохранения эмоционального здоровья ребенка, что впоследствии позволяет ему создавать гармоничные партнерские отношения.

Это надо знать

Семья и здоровый образ жизни

Можно проследить тесную взаимосвязь между состоянием здоровья человека, его настроением, возможностями общения с окружающими и способностью достигать результата.

В проблемной семье образ жизни, устройство быта, забота о здоровье, режим и качество питания часто нельзя назвать здоровыми, полезными для полноценного развития членов семьи.

Несмотря на повальное увлечение различными оздоровительными методиками, моду на здоровый образ жизни и вегетарианское питание, желаемый для современного человека результат, не всегда достигается.

Понятие *«здоровый образ жизни»* включает в себя не только физкультуру и спорт, природу, свежий воздух, здоровую пищу и правильное питание, режим дня и основы гигиены, закаливание и туризм, различные культурно-развлекательные семейные, профессиональные, общественные мероприятия без алкоголя и табака, но и мировоззрение человека, восприятие себя в этом мире, свою принадлежность к человеческому сообществу, представление о смысле своей жизни. Вне этого человек не живет, а значит, и не развивается, то есть не может быть здоровым.

Всем известно, что нездоровый образ жизни, проявляющийся в виде дисгармоничных отношений и поведения человека, ведет к определенным, нежелательным для многих людей, последствиям. Это – результат, следствие тех прерванных естественных, данных природой, вполне закономерных связей внутренней и внешней жизни человека.

Причина заболеваний кроется в нарушении целостности этих взаимосвязей, которое отражается на организме в виде нарушения обмена веществ, функциональных и регулятивных связей, что впоследствии приводит к различным заболеваниям.

Снижение иммунитета, ухудшение здоровья, дезинтеграция отдельных частей тела, блоки и зажимы, ведущие к развитию хронических заболеваний, также являются следствием хронического стресса, вызванного атмосферой, складывающейся в проблемной семье. Амбивалентное отношение родителей к

детям в силу их собственных проблем (незавершенности стадий собственного развития) не дает ребенку чувства безопасности, мешает развиться его автономии и независимому «Я». Ребенок часто выступает как способ самоутверждения родителей и объект для удовлетворения потребности во власти.

В поведении человека, выросшего в такой семье, в результате несбывшихся ожиданий проявляется в разной степени подавленность и пассивность, соответствующая позиции подчинения, либо агрессивность, соответствующая позиции доминирования. Нередко человек выбирает стратегию избегания действий в тех областях, в которых он не может адаптироваться.

Недостаток эндорфинов («гормонов радости»), который существует у членов такой семьи, является важным звеном в формировании и закреплении алгоритма поведения, зависящего от алкоголя, наркотиков, еды и т.д., который позволяет избегать решения проблем, а также подсознательно служит для привлечения к себе внимания.

Для гармоничной (зрелой) семьи здоровый образ жизни – не «модное» увлечение, а основа и ценность семьи, реализуемая совместными усилиями через игру и творчество, а не через насилие и принуждение. Атмосфера безопасности, принятия и поддержки позволяет ребенку переживать собственную уникальность и неповторимость как ценность, данную свыше, что позволяет ему любые неблагоприятные ситуации, в том числе и закономерные возрастные кризисы, переживать без тяжелых моральных и физических последствий. Различные оздоровительные мероприятия, правильный режим питания и отдыха, равномерное распределение нагрузок для

ребенка в течение дня, добровольные занятия спортом или совместные спортивные игры – все это позволяет закрепить в системе ценностей ребенка чувство ответственности за свое здоровье и радости от поддержания «здорового образа жизни» в будущем, что составляет основу физического здоровья, а соответственно, и достижения успеха во всех сферах деятельности.

Особенности проблемной и здоровой семьи представлены в таблицах (таблицы 4, 5).

В таблице 4 «Особенности проблемной семьи, определяющие ее дисфункциональность» рассмотрены возможные последствия воспитания в зависимости от особенностей личности ребенка, сформированной у него жизненной позиции «доминирования» или «подчинения», а также указаны возможные типы зависимостей, предпосылки которых создаются в проблемной семье. Зависимость в данном случае выступает стратегией поведения, компенсирующей «негативные» последствия воспитания в проблемной семье, и вызвана стремлением доказать свою значимость. В действительности же зависимость является способом ухода от решения актуальных задач и ведет к деградации личности.

Таблица 4 – Особенности проблемной семьи, определяющие ее дисфункциональность

Уровень системы отношений	Особенности проблемной семьи, определяющие её дисфункциональность	Возможные «негативные» последствия для ребенка с позицией «подчинения»	Возможные «негативные» последствия для ребенка с позицией «доминирования». Возможный тип зависимости
Интегрально-концептуальный (стратегический)	Отсутствие системного видения мира, которое приводит к эгоцентрированию семьи. Рассогласование в потребностно-мотивационной сфере членов семьи, ведущее к утрате побуждений, нарушениям в целевой ориентации. Целевая ориентация обусловлена семейными мифами и сценариями, повторяющимися из поколения в поколение. Делегирование родителями детям собственных требований и ожиданий, навязывание своих целей и планов, что ведет к внутренним конфликтам и	Недостаток опыта в новой ситуации при незнании законов мироустройства и неумении в нем ориентироваться приводит к подмене цели на самоцель, неспособности подчинить личные цели общим; формированию мнимых, иллюзорных ценностей; потере смысла жизни, ограничению личностного и духовного развития. В особо тяжелых случаях возможны суицидальные проявления	Уход от решения актуальных задач, стремление доказать свою значимость через создание и преодоление трудностей, поиск экстремальных ситуаций как попытка «обновления» мироощущения. Зависимость от экстремальных ситуаций, острых ощущений. Адреналиновая зависимость

	противоречиям в развитии ребенка		
Общественно-иерархический (ценностный)	Отсутствие, нечеткость идеологии семьи (правил и норм) либо жесткое следование навязанным извне стереотипным ценностям из желания добиться социально одобряемого статуса (культ успеха и достижений). Отсутствие гибкой иерархической структуры власти	Незнание и нежелание соблюдать законы; безразличие ко всему, что не касается личного; философия «моя хата с краю», «после меня хоть потоп». Рассогласование между желаемым и действительным социальным статусом. В особо тяжелых случаях — асоциальное поведение: уголовно наказуемые преступления	Уход от решения актуальных задач, стремление доказать свою значимость через фанатичную приверженность определенной общественной, религиозной идее. Фанатизм
Социально-коллективный	Отсутствие семейных традиций и ритуалов, укрепляющих отношения, позволяющих совместно преодолевать переходные, кризисные и стрессовые периоды в жизни семьи. Наличие дисфункциональных семейных ролей. Делегирование родителем взрослых	Стремление переложить ответственность на других, индивидуализм, неспособность стать частью коллектива как единого организма, нежелание реализовать накопленные знания на общее благо и, как следствие, ограниченность	Уход от решения актуальных задач, стремление доказать свою значимость через достижения в профессиональной деятельности. Трудоголизм

	ролей ребенку (когда ребенок становится «опорой» для родителя). Отсутствие творческих игр	творческого роста. Закрепление дисфункциональной роли и вынесение ее за рамки семьи («шут», «козел отпущения», «больной», «человек-невидимка», «жертва», «спасатель» и т.д.). Из-за отсутствия навыков игры возможны проблемы в обучении, получении и передаче опыта. Социальная дезадаптация и профессиональная несостоятельность	
Сознательно-креативный (межличностный)	Качество связей между членами семьи (психологическое расстояние): симбиоз или, наоборот, разобщенность, отсутствие близости и доверия. Нечеткость внутренних границ препятствует развитию семьи и ее членов. Внешние границы: чрезмерная откры-	Неспособность строить гармоничные отношения: трудности самовыражения и понимания других, высокие требования и ожидания от других людей либо, наоборот, негативные ожидания от других людей. Стратегии во	Уход от решения актуальных задач, стремление доказать свою значимость через «спасение любимого» человека. Любовная зависимость

	<p>тость не дает чувства безопасности членам семьи, чрезмерная закрытость ограничивает общение с окружающими, ограничивает развитие. В качестве средства решения конфликтов выступает «триангуляция» — вовлечение в конфликт между двумя членами семьи третьего</p>	<p>взаимоотношениях: привязанность, угодничество (движение к людям из страха одиночества и беспомощности), самоутверждение (движение против людей), избегание отношений, приводящее к глубоким невротическим конфликтам. Ригидность (жесткость, негибкость) механизмов защиты для адаптации к существующим условиям</p>	
<p>Психо-когнитивный</p>	<p>«Обесценивание» («опускание») является способом контроля в отношениях. Преобладание способа коммуникации по типу «двойная связь», главный признак которой — расхождение между вербальным содержанием коммуникативного акта и его эмоциональным подтекстом. Явный или</p>	<p>Закомплексованность, неуверенность в себе, низкая самооценка, стратегия «избегания неудач»</p>	<p>Уход от решения актуальных задач, стремление доказать свою значимость через контроль, управление информационными потоками, компетентность. Поиск новых знаний, которые «помогут разрешить проблемы», но при отсутствии реализации их на</p>

	<p>неявный запрет на метакоммуникацию — процесс совместного обсуждения и осмысления того, что происходит между членами семьи. Следствие: что бы ребенок ни сделал, он станет объектом осуждения и недовольства. Наличие «семейных секретов», информация утаивается или предоставляется в неполном, искаженном виде. Основные послания родителей, лежащие в основе семейных ценностей: не говори, не чувствуй, не доверяй</p>		<p>практике приводят к подтверждению негативных установок. Попытки реализоваться через виртуальную реальность. Компьютерная, игровая, интернет-зависимости. Зависимость от азартных игр</p>
<p>Психо-эмоциональный</p>	<p>Отсутствие норм, правил и навыков открытого прояв-</p>	<p>Основные установки, способствующие негативному восприятию себя и других и затрудняющие самопонимание: перфекционизм («Я должен быть совершенным»), «жизнь вовне» — неспособность осознавать и выражать свои чувства («Чувствовать опасно»), скрытая враждебность («Сила есть — ума не надо»). Основные послания родителей — не говори, не чувствуй, не доверяй — приводят к нарушениям мотивационно-потребностной сферы и далее — к нарушениям саморегуляции. Возможность возникновения предрасположенности к нарушениям мышления, выражающимся в психических расстройствах, например, таких как шизофрения — заболевание, характеризующееся расщеплением мышления, эмоций и поведения</p>	<p>Уход от решения актуальных задач, стремление доказать свою</p>

	<p>ления чувств; подавление гнева, вытеснение обиды; недовольство собой, разочарованность, ощущение беспомощности, тревоги, страха критического отношения к себе приводят к поиску внешних источников для разрядки эмоционального напряжения в виде алкоголя, наркотиков, компьютерных игр, переедания и т.д.</p>	<p>нальные состояния и расстройства: депрессивные – тоска и недовольство собой, чувство разочарованности в других; соматоморфные — под влиянием запрета на проявление чувств эмоции суммируются и переживаются на физиологическом уровне без психологических жалоб; тревожные — ощущение беспомощности, тревога, страх критического отношения к себе. Расстройства в сексуальной сфере: либо навязчивая потребность в сексуальной активности, либо запрет на нее</p>	<p>значимость через привлечение к себе внимания с помощью скандалов, истерик, ревности. Эмоциональная зависимость как составляющая любого типа зависимости</p>
<p>Психофизиологический (поведенческий и симптоматический)</p>	<p>Отсутствие здорового образа жизни, отражающееся на всем семейном укладе. Амбивалентное отношение родителей</p>	<p>Как следствие хронического стресса, снижение иммунитета, ухудшение здоровья, дезинтеграция отдельных частей</p>	<p>Уход от решения актуальных задач, привлечение к себе внимания через алкоголь, наркотики, переедание</p>

	лей в силу их собственных проблем (незавершенности стадий собственного развития) не дает ребенку чувства безопасности, что мешает развиться его автономии и независимому «Я». Ребенок часто выступает как способ самодтверждения родителей и объект для удовлетворения потребности во власти	тела, блоки и зажимы, ведущие к развитию хронических заболеваний. В поведении – в результате несбывшихся ожиданий – подавленность и пассивность либо агрессивность. Поведение избегания	
		Недостаток эндорфинов («гормонов радости») способствует возникновению и закреплению алгоритма зависимого поведения	

Таблица 5 – Особенности здоровой (гармоничной, зрелой) семьи, определяющие ее функциональность

Уровень системы отношений	Особенности здоровой семьи, определяющие её функциональность	Последствия для ребенка
Интегрально-концептуальный (стратегический)	Системное видение мира, ощущение себя частью более высоко (иерархически) организованной системы приводит к пониманию смысла жизни, перспектив развития семьи, формированию четкой целевой ориентации. Семейные мифы и сценарии исследуются и корректируются в соответствии	Понимание причинно-следственных связей лежит в основе целевой ориентации и самостоятельного выбора перспектив развития

	с осознаваемым смыслом жизни для гармоничного развития всех членов семьи. Согласование перспектив, целей и планов всех членов семьи является нормой	
Общественно-иерархический (ценностный)	Идеология семьи базируется на высших принципах нравственности и этики, в первую очередь — согласовании интересов и убеждений всех членов семьи во имя сохранения и развития семьи в целом с учетом интересов окружающих, и как результат — урегулирование разногласий в потребностно-мотивационной сфере. Наличие и признание иерархической структуры власти. Социальный статус приобретает как уважение и признание общественно-значимой деятельности семьи, а не по материальному признаку	Вера в собственные силы и мужество рассчитывать на себя при достижении цели, способность работать в творческой команде. Умение согласовывать свои интересы, убеждения и идеи с окружающими. Способность жертвовать своими личными интересами во имя общих (в отношениях, в семье, в коллективе и т.д.)
Социально-коллективный (в том числе семейный)	Уважение и поддержание семейных традиций и ритуалов. Семейные роли разнообразны, взаимодополняемы, они постоянно	Принятие на себя ответственности за свой вклад в общее дело, предоставление другим членам семьи возможности отвечать за

	<p>изменяются и преобразуются. Творческие игры являются важнейшим средством обмена опытом и неотъемлемой частью семейного уклада, позволяют формировать навыки получения и передачи опыта в безопасных условиях и с позитивным эмоциональным подкреплением</p>	<p>свои действия. Возможен добровольный выбор профессии одного из родителей как продолжение семейных традиций на основе единства интересов и целей</p>
<p>Сознательно-креативный (межличностный)</p>	<p>Качество связей между членами семьи — баланс свободы и ответственности. Важнейшие принципы существующих отношений — уважение, близость и доверие, признание уникальности и неповторимости каждого члена семьи. Уважение границ и достоинства не только взрослых членов семьи, но и детей. «Языки любви» разнообразны и взаимодополняемы</p>	<p>Чувство собственного достоинства, уверенность в себе, осознание самоценности. Формирование доминирующего партнерского стиля в отношениях, основанного на взаимной поддержке и сотворчестве</p>
<p>Психокогнитивный</p>	<p>Возможность открытого обсуждения проблем. «Обесценивание» является неприемлемым в отношениях. Отсутствие «двойной связи». Метакommуникация, про-</p>	<p>Психическое здоровье. Формирование позитивных установок, стимулирующих эффективное развитие ребенка, формирование адекватной самооценки, механизма саморегуляции</p>

	цесс совместного обсуждения и осмысления того, что происходит между членами семьи, является нормой	
Психоэмоциональный	Открытое и искреннее выражение чувств, конструктивное выражение негативных эмоций. Важное место занимает чувство юмора, творческие игры и развлечения, поддерживающие необходимый уровень гормонов «радости»	Эмоциональное здоровье. Способность сопереживать и разделять чувства партнера
Психофизиологический	Здоровый образ жизни – не «модное» увлечение, а основа и ценность семьи, реализуемая в сотворчестве	Физическое здоровье как важный компонент «здорового образа жизни»

Это интересно

**Нарушения жизнедеятельности семьи
(по Э.Г. Эйдемиллеру, В. Юстицкису, 2008)**

На протяжении своего жизненного цикла семья постоянно встречается с самыми различными трудностями, неблагоприятными условиями, проблемами. Болезнь одного из ее членов, жилищно-бытовые трудности, конфликты с социальным окружением, последствия широких социальных процессов (война, социальные кризисы и т.п.) – далеко не полный их перечень. В связи с этим перед семьей часто возникают простые проблемы, которые могут отрицательно сказаться на её жизни. Это трудности, связанные с прохождением семьи через

основные этапы жизненного цикла, а также проблемы, возникающие в случае, если что-то нарушает жизнь семьи: длительная разлука, развод, смерть одного из членов семьи, тяжелое заболевание и др. Все эти обстоятельства приводят к сложным и многочисленным последствиям и проявлениям нарушений в жизни семьи.

Проявления нарушений в жизни семьи следующие:

1. Нарастание конфликтности взаимоотношений.
2. Снижение удовлетворенности семейной жизнью.
3. Ослабление сплоченности семьи.
4. Нарастание усилий семьи, направленных на ее сохранение.
5. Возрастание сопротивления трудностям.

Виды субъективного осознания нарушений в жизнедеятельности семьи:

1. Мотивы семейных конфликтов и разводов.
2. Проблемы и поводы обращения в семейную консультацию.

В целом семейные нарушения представляют собой сложное образование, включающее факторы, его обуславливающие (трудность, с которой столкнулась семья), неблагоприятные последствия для семьи, ее реакция на трудность, в частности осмысление нарушения членами семьи.

Факторы, обуславливающие семейное нарушение

Речь идет о весьма широком круге обстоятельств, особенностей внешней социальной среды, условиях жизни семьи, изменениях в личности ее членов, которые затрудняют функционирование семьи или ставят ее членов перед необходимостью противостоять неблагоприятным изменениям.

Все многочисленные трудности, которые возникают перед семьей и угрожают ее жизнедеятельности, можно подразделить прежде всего по силе и длительности их действия. Особое значение имеют при этом две группы семейных трудностей: сверхсильные и длительные (хронические) раздражители. Примером первых может служить смерть одного из членов семьи, известие о супружеской измене, внезапное изменение в судьбе и социальном статусе, например, арест в связи с преступлением одного из членов семьи, внезапное и сильное заболевание.

К *хроническим трудностям* относятся чрезмерная физическая и психическая нагрузка в быту и на производстве, трудности в связи с решением жилищной проблемы, длительный и устойчивый конфликт между членами семьи и т.п.

Среди трудностей, с которыми сталкивается семья, можно выделить также два следующих типа: связанные с резкой сменой образа жизни семьи (жизненного стереотипа) и с суммированием трудностей, их «наложением» друг на друга. *Пример первого типа* – психические трудности, возникающие при переходе от этапа к этапу жизненного цикла. Такие переходы в семье, как правило, сопровождаются довольно резким изменением образа жизни (заключение брака и начало сов-

местной жизни, появление ребенка, прекращение семьей воспитательной деятельности). *Пример трудностей второго типа* – необходимость практически одновременного решения ряда проблем в начале второго этапа (сразу после появления в семье первого ребенка), а именно – завершения образования и освоения профессии, решения жилищной проблемы, первичного обзаведения имуществом, ухода за ребенком.

По источнику возникновения семейные трудности можно подразделить на: связанные с этапами жизненного цикла семьи; обусловленные неблагоприятными вариантами жизненного цикла; ситуационные воздействия на семью.

Через этапы жизненного цикла проходят так называемые «нормативные стрессоры», то есть трудности, достаточно обычные, которые в более или менее острой форме переживаются всеми семьями: трудности взаимного психологического приспособления; проблемы, возникающие при формировании взаимоотношений с родственниками при решении жилищной проблемы на первом этапе жизни семьи; проблемы воспитания и ухода за ребенком, ведения трудоемкого домашнего хозяйства – на втором.

Сочетание перечисленных трудностей в определенные моменты жизненного цикла семьи приводит к семейным кризисам, когда наблюдается нарастание неудовлетворенности. Ведущую роль приобретает фрустрирующее изменение эмоциональных взаимоотношений, нарастание числа конфликтных ситуаций, рост напряжения (как проявление трудностей в перестройке эмоциональных взаимоотношений между супругами, отражение бытовых и других проблем); нарастание соматических жалоб, тревожности, ощущение пустоты жизни, связанное с отделением от семьи детей.

Выявление кризисных периодов в жизни семьи может иметь немаловажное прогностическое значение и способствовать их смягчению или предупреждать неблагоприятные кризисные проявления.

Трудности, обусловленные неблагоприятными вариантами жизненного цикла – это те, которые возникают при отсутствии в семье одного из ее членов (супруга, детей). Причинами могут быть развод, длительная разлука супругов, наличие внебрачного ребенка, смерть одного из членов семьи, бездетность супругов. При всем разнообразии этих вариантов развития семьи отмечается ряд общих источников нарушений. Это, во-первых, – так называемая функциональная пустота, то есть ситуация, когда одна из ролей, необходимых для успешного существования семьи, не выполняется. С уходом, например, из семьи отца определенная часть его «доли» в воспитании уже не восполнима. Во-вторых, могут быть трудности адаптации к факту, событию, породившему неблагоприятный вариант развития семьи (развод, смерть одного из членов семьи, необходимость воспитывать ребенка вне брака и др.).

К ситуационным нарушениям относятся трудности, относительно краткие по длительности, создающие значительную угрозу функционированию семьи (серьезные заболевания членов семьи, крупные имущественные потери и т.п.). Значительную роль в психологическом эффекте данных трудностей играет фактор внезапности (неподготовленность семьи к событию), исключительности (более легко переживается трудность, затрагивающая многие семьи), ощущение беспомощности (уверенность членов семьи, что они ничего не могут сделать, чтобы обезопасить себя в будущем).

Семейное нарушение. Неблагоприятные последствия трудности (по Э.Г. Эйдемиллеру, В. Юстицкису, 2008).

Значимость той или иной трудности для семьи зависит прежде всего от того, сколь далеко идущие неблагоприятные последствия для жизни семьи она имеет. Так, утрата определенной суммы денег для одной семьи – тяжелое нарушение ее жизнедеятельности, для другой – нет, в зависимости от того, какими средствами эти семьи располагают.

Разнообразные последствия воздействия трудностей на семью можно подразделить по тому, на какие сферы жизни семьи они прежде всего оказывают неблагоприятное влияние: нарушение воспитательных функций семьи, супружеских отношений и т.п. При рассмотрении нарушений семьи учитывается также, как они действуют на ее членов. Как правило, нарушение жизнедеятельности семьи ведет к неудовлетворению потребностей, в том или ином отношении тормозит развитие личности, обуславливает возникновение состояний неудовлетворенности, нервно-психического напряжения, тревоги. Одно из важных, с точки зрения семейной психотерапии, последствий нарушений – это их неблагоприятное влияние на психическое здоровье индивида (психотравмирующее действие).

Семья, столкнувшаяся с трудностью, более или менее активно противодействует ей, стремится предотвратить неблагоприятные последствия. Исследования показывают довольно значительные различия в том, как семьи реагируют на трудности. В одних случаях трудности оказывают явно мобилизующее, интегрирующее воздействие, в других – напротив, ослабляют семью, ведут к нарастанию ее противоречий. Эта особенность

реагирования различных семей особенно отчетливо прослеживается в случае «нормативного стресса», то есть столкновения семьи с обычными для определенного этапа трудностями.

Информация для обсуждения

Особенности семьи решать проблемы (опознавать их, выдвигать версии решения, выбирать из них наиболее удачную) (по Э.Г. Эйдемиллеру, В. Юстицкису, 2008)

Среди таких особенностей указываются гибкость взаимоотношений, средняя (не слишком жесткая и не слишком «расплавчатая») степень четкости в формулировке ролевых ожиданий, сплоченность, «открытость» в восприятии окружающего мира, то есть отсутствие тенденции игнорировать какую-то часть информации об этом мире.

Нередко решение семейной проблемы – это определенное самоограничение каждого из ее членов, уменьшение уровня потребления, взятие на себя большей нагрузки, большее напряжение воли, улучшение взаимопонимания и т.д. Эти процессы относятся уже не к одному семейному механизму решения проблемы, а охватывают самые различные стороны ее жизнедеятельности. Семья реагирует на трудность как целое, как единая система.

*Латентное нарушения функционирования семьи
(по Э.Г. Эйдемиллеру, В. Юстицкису, 2008)*

Под *латентным нарушением* мы будем понимать такое, которое в обычных, нормальных условиях не оказывает сколько-нибудь значительного негативного воздействия на ее жизнь. Однако при попадании семьи в трудные условия именно оно играет значительную роль, определяя неспособность семьи противостоять таким условиям. Как в обычных, так и необычных условиях члены семьи общаются, испытывая друг к другу определенные чувства, распределяют между собой права и обязанности и т.д. Но в обычных (благоприятных, а тем более «тепличных») условиях оказываются вполне допустимыми определенные нарушения во всех этих сферах. Не слишком значительные нарушения взаимопонимания, умеренно выраженные конфликтность, пониженная способность членов семьи регулировать уровень своих требований друг к другу в этих условиях могут не оказывать весомого влияния на жизнь семьи. Иное дело – условия трудные. Той степени взаимопонимания, взаимной привязанности, которая существовала в семье в благоприятных условиях, теперь уже оказывается недостаточно. Вот здесь-то и возникает разница в реакции семей на трудности. В семьях, где латентных нарушений нет или они минимальны, оказываются возможными мобилизация семьи, усиление ее сплочения, активизация совместных действий. В семьях, имеющих такие нарушения, это трудноосуществимо. Именно так и возникает описанная выше столь различная реакция разных семей на трудные условия. Семьи без латентных

нарушений в этих условиях начинают функционировать лучше, а имеющие их – хуже.

Представление о латентных нарушениях дает возможность более точно и многосторонне понять взаимодействие между семьей и самыми различными трудностями, которым она противостоит. В соответствии с этим трудные условия не просто выступают как фактор, нарушающий те или иные стороны жизнедеятельности семьи. Они прежде всего выявляют латентные нарушения ее жизнедеятельности, «обнажают» ее «слабые места», а эти нарушения, в свою очередь, определяют реакцию на трудности.

Типы нарушений функционирования семьи, обуславливающие психическую травматизацию личности.

Под *психической травмой* понимаются тяжелые индивидуальные психические переживания, играющие значительную или основную роль в этиопатогенезе, клинике и течении нервно-психических заболеваний.

Семья может вызвать нарушения психического здоровья, только воздействуя на личность и психические процессы ее членов.

Психическая травма – это фактор, опосредующий неблагоприятные воздействия нарушений семьи и психических расстройств личности. Нарушения семьи вызывают тяжёлые индивидуальные психические переживания – психическую травму; развитием этой травмы или реакцией на нее является далее нервно-психическое расстройство индивида, то есть члена семьи.

Психическая травма – это прежде всего психическое переживание, в центре которого находится определенное эмоциональное состояние. Центральное место эмоций в структуре

психотравмирующего переживания закономерно. Оно обусловлено как важным местом эмоций в организации и интеграции психических процессов, так и их ролью во взаимосвязи психических и соматических систем личности.

Психотравмирующее переживание – это состояние, сильно воздействующее на личность в силу выраженности (остроты), длительности либо повторяемости. Травмирующими являются не любые сильные или потрясающие переживания, а лишь такие отрицательные переживания, которые могут быть причиной определенной клинической патологии. Это состояния неудовлетворенности, тоски, подавленности (субдепрессивные состояния), тревоги, страха, беспокойства, неуверенности, беспомощности (состояния фобического круга), эмоциональная напряженность, а также сложные совокупности состояний, возникающих при наличии внутреннего конфликта, столкновения индивида с непомерными препятствиями и трудностями.

Важнейшей чертой психотравмирующих переживаний является, как было показано В.Н. Мясищевым (1960), их центральное место в структуре личности, их особая значимость для индивида. Важное место в учении о психической травме занимает понятие о патогенной ситуации – совокупности факторов, наиболее непосредственно обуславливающих психотравмирующее переживание.

Ведущая роль семьи в возникновении патогенных ситуаций и психотравмирующих переживаний обуславливается рядом обстоятельств:

1. *Ведущей ролью семейных отношений* в системе взаимоотношений личности. Семья на ранних, наиболее важных

для дальнейшего развития, этапах жизни является единственной, а позднее одной из наиболее важных социальных групп, в которые включен индивид. Семейные события гораздо в большей степени «принимаются близко к сердцу», чем внешне аналогичные события в сфере трудовой деятельности, соседских отношений и др.

2. *Многосторонностью семейных отношений* и их тесной взаимосвязью. Домашнее хозяйство, досуг, эмоциональные взаимоотношения, сексуально-эротическая сфера жизни семьи – все они теснейшим образом взаимосвязаны. Любая попытка внести более или менее значительное изменение в одну из них вызывает «цепную реакцию» изменений во всех других. В силу этой особенности семьи от семейной травмы «труднее уйти», то есть у члена семьи при попытке избежать травматизации возникает больше сложностей.

3. *Особой открытостью* и, следовательно, *уязвимостью члена семьи* по отношению к различным внутрисемейным влияниям, в том числе и травмирующим. В семье индивид наиболее доступен воздействию со стороны других членов семьи; слабости и недостатки его проявляются наиболее открыто.

Длительность семейных отношений создает особенно благоприятные предпосылки для формирования психических травм, действующих длительно, повторяющихся часто и закономерно.

Индивид воспринимает семейную жизнь как в целом травмирующую. *Травматизирующее переживание* становится результирующим отражением всех или значительного числа семейных обстоятельств. Такой индивид, например, испытывает чувство крайней неудовлетворенности семейной

жизнью, и это чувство обусловлено и сексуально-эротической неудовлетворенностью, и отсутствием общих интересов в сфере досуга, и неудачами в сфере межличностных отношений – удовлетворении потребностей в симпатии, уважении и т.д. Такое травмирующее переживание обладает наибольшей длительностью, устойчивостью и, следовательно, неблагоприятным воздействием.

Это интересно

Обобщение литературных данных об участии семьи в этиологии различных нервно-психических расстройств показывает, что среди многочисленных семейно-обусловленных травмирующих переживаний особо важную роль играют четыре вида состояний: *состояние глобальной семейной неудовлетворенности; «семейная тревога»; семейно-обусловленное непосильное нервно-психическое и физическое напряжение; состояние вины.*

Охарактеризуем эти состояния.

1. *Состояние глобальной семейной неудовлетворенности.*

Патогенная семейная ситуация, обуславливающая возникновение данного переживания, – это резкое расхождение между осознаваемыми или неосознаваемыми ожиданиями индивида по отношению к семье и действительной жизнью семьи. Следствием этой патогенной ситуации является состояние фрустрации (осознаваемой или неосознаваемой).

Фрустрация в соответствии с общепсихологическими закономерностями ее проявления порождает многочисленные последствия (в частности, обусловленные действием разнообразных защитных механизмов). Часть этих последствий при их

достаточной выраженности и наличии определенных личностных особенностей приводит к различным психогенным заболеваниям.

Характер травмирующего влияния неудовлетворенности в значительной мере зависит от степени осознанности данного состояния. В случае осознанной неудовлетворенности обычно наблюдается открытое признание супругом того, что семейные отношения его не удовлетворяют. Характерным при этом является указание на глобальный характер такой неудовлетворенности, на то, что семейная жизнь не соответствует даже самым минимальным требованиям («Наша семейная жизнь одинаково плоха и днем, и ночью», «Мне очень не повезло с семьей», «Мы ошиблись, нам не бывает хорошо друг с другом»). Как правило, упоминается какое-то весьма важное и психологически понятное обстоятельство, мешающее немедленно разойтись (чаще всего дети, бытовые трудности, которые возникнут при разводе). Часто осознанная неудовлетворенность сочетается с конфликтом между супругами.

В этом случае к констатации неудовлетворенности присоединяются выраженные агрессивные ноты, прямое указание, что причиной неудовлетворенности является другой супруг. Травмирующая роль данного семейно-обусловленного состояния связана с конфликтом в семье.

Иначе проявляется плохо осознаваемая («тлеющая») неудовлетворенность. Супругом выражается относительная удовлетворенность семейной жизнью («Живем нормально», «Не хуже, чем другие люди»), семейной жизни дается в целом удовлетворительная оценка. Неудовлетворенность же (нередко весьма выраженная) выявляется косвенным путем.

Во-первых, *через проявление чувств и состояний*, «пограничных» с прямой неудовлетворенностью: монотония, скука, бесцветность жизни, отсутствие радости, ностальгические воспоминания о времени до брака. Основным движущим мотивом поведения в семье выступает необходимость («Делай то, что нужно», «Живешь так, как нужно», «Приобретаем то, что нужно»).

Во-вторых, она проявляется в *многочисленных жалобах* на различные частные стороны семейной жизни. В ходе опроса супругов нередко оказывается, что, несмотря на удовлетворенность жизнью семьи в целом, они недовольны всеми частными сторонами жизни, о которых их спрашивает обследующий их врач или психолог: жильем, здоровьем, успеваемостью и поведением детей, проведением свободного времени и др.

В-третьих, *«тлеющая неудовлетворенность»* проявляется в ряде специфических феноменов, наблюдаемых в жизни такой семьи. Речь идет о какой-то, в объективном плане нередко второстепенной, проблеме, которая в данной семье разрастается до масштабов, серьезно снижающих удовлетворенность супругов семейными взаимоотношениями. Такими проблемами могут послужить взаимоотношения с кем-либо из не проживающих совместно родственников, разногласия по второстепенным вопросам организации семейной жизни. В аналогичной роли оказываются и крупные, значимые проблемы, которые не могут быть решены в данный момент и тем не менее постоянно ощущаются как важный фактор неудовлетворенности жизнью семьи. При наличии действительной удовлетворенности семейными отношениями мелкие проблемы относительно легко «растворяются», нейтрализуются; происходит

адаптация к ним. Супруги относительно легко привыкают к недостаткам друг друга, адаптируются к определенным трудностям семейной жизни. В случае же «тлеющей неудовлетворенности», напротив, указанная мелкая проблема «кристаллизуется» имеющуюся неудовлетворенность. С помощью этой проблемы и особенно резкого преувеличения ее значимости индивид получает возможность сам себе объяснить смутно ощущаемую им самим неудовлетворенность, вызванную на самом деле не данной проблемой, а совокупностью семейных взаимоотношений.

Другой специфический феномен, наблюдаемый в случае «тлеющей неудовлетворенности», – нарастание фрустрации либо одного из членов семьи, либо обоих. Супруги сообщают о том, что они оба (или один из них) стали «нервными», при этом ими же указывается на какие-то, на их взгляд, объективные причины этого явления (беременность, различного рода трудности, встречающиеся в повседневной жизни).

Особенно наглядным проявлением «тлеющей неудовлетворенности» являются эмоциональные взрывы, встречающиеся в семьях такого типа и нередко приводящие к разрушению семьи. Речь идет о ситуациях, когда один из супругов, столкнувшись с возможностью заново организовать свою семейную жизнь (например, повторное замужество), совершенно неожиданно для себя открывает, вопреки прежним представлениям, что в действительности все время был несчастлив («не жил, а существовал»); он, оказывается, «может быть по-настоящему счастлив». Речь при этом идет не только об открывшейся возможности более удовлетворяющих сексуально-эротических отношений, но и об ином уровне взаимопонимания, более содер-

жательном досуге и т.д. Клинически прослежена роль «тлеющей неудовлетворенности» в качестве фактора, участвующего в этиологии субдепрессивных состояний при невротических развитиях, в клинике алкоголизма (особенно женского), а также декомпенсирующего фактора при явных акцентуациях характера.

2. «Семейная тревога».

Под «*семейной тревогой*» понимаются состояния нередко плохо осознаваемой и плохо локализуемой тревоги у обоих или одного из членов семьи. Характерным признаком данного типа тревоги является то, что она проявляется сомнениями, страхами, опасениями, касающимися прежде всего семьи. Это страхи в отношении здоровья членов семьи, их отлучек, поздних возвращений, в отношении стычек, конфликтов, возникающих в семье. Тревожность эта обычно не распространяется на несемейные сферы, а именно производственную деятельность, родственные, межсоседские отношения и т.п. В основе «семейной тревоги», как правило, лежит плохо осознаваемая неуверенность индивида в каком-то очень для него важном аспекте семейной жизни. Это может быть неуверенность в чувствах другого супруга или в себе. Например, индивид вытесняет чувство, которое может проявиться в семейных отношениях и которое не соответствует его представлению о себе. Важными аспектами этого состояния являются также чувство беспомощности, ощущение неспособности вмешаться в ход событий в семье, направить его в нужном направлении. Типичные высказывания индивидов с «семейной тревогой» ярче всего отражают как раз эту сторону данного состояния. Характеризуя свои семейные отношения, они нередко употребляют такие высказывания: «Чувствую, что как бы я ни поступил, все

равно кончится это плохо», «Часто чувствую себя беспомощным», «Когда я попадаю домой, всегда из-за чего-то переживаю», «Я часто хотел (а) бы посоветоваться, но не с кем», «Часто бывает, хочу сделать хорошо, а оказывается, вышло плохо». В соответствии с этим индивид с семейно-обусловленной тревогой не ощущает себя значимым действующим лицом в семье, какую бы объективно позицию в ней ни занимал и сколь активную роль бы ни играл. Так, женщина, фактически выполняющая львиную долю домашних работ, обеспечивающая жизнь семьи, на вопрос о своей роли в семье отвечает: «Иногда мне кажется, что если бы я вдруг исчезла, то этого бы никто даже не заметил». Данное семейно-обусловленное состояние во взаимодействии с характерологическими особенностями личности (в частности, явной сенситивной, психастенической, реже лабильной акцентуацией) оказывается важным фактором, участвующим в возникновении обсессивно-фобического невроза. Необходимо отметить также роль данного состояния в этиологии острых аффективных реакций, а также острых и иодострых реактивных психозов (в том числе реактивной депрессии). Семейно-обусловленная тревога выступает в этих случаях как «фактор почвы», способствуя резкому усилению реакции на патогенную ситуацию.

3. Семейно-обусловленное непосильное нервно-психическое и физическое напряжение.

Чрезмерное нервно-психическое напряжение является одним из основных психотравмирующих переживаний. Основываясь на учении о высшей нервной деятельности, И.П. Павлов выделил следующие источники перенапряжения: перенапряжение тормозного процесса, подвижности нервных процессов, столкновение противоположных процессов, или сшибка.

Семья участвует в формировании непосильного нервно-психического напряжения ее члена несколькими способами:

– *создавая для индивида ситуации* постоянного психологического давления, трудного или даже безвыходного положения. Примером последнего может быть ситуация жены алкоголика, которую он держит в постоянном страхе, забирает деньги, и которая в силу своего незащитного характера не в состоянии противостоять ему;

– *создавая препятствия для проявления членами семьи* определенных, чрезвычайно важных для них, чувств, удовлетворения важных потребностей.

Во-первых, могут быть чувства, несовместимые с ролевыми представлениями члена семьи. Так, невестке может стоить огромных усилий скрывать свою антипатию по отношению к свекрови, чувство протеста в связи с ее стремлением вмешаться во взаимоотношения с мужем. Невестка прилагает усилия к тому, чтобы сдерживать эти чувства, так как уверена, что к свекрови нужно относиться почтительно.

Во-вторых, чем не благополучнее взаимоотношения в семье, тем значительнее усилия, которые приходится прилагать, чтобы сдерживать чувства фрустрации, раздражения, агрессии. Подобные чувства являются естественным отражением ситуации в семье, однако их проявление приводит к дальнейшему ее осложнению.

В-третьих, это чувства, потребности, которые семья должна удовлетворять (индивид связывает удовлетворение таких потребностей именно с семьей), однако она в силу тех или иных обстоятельств этого не делает. В первую очередь это касается сексуально-эротических потребностей (в случаях различной

этиологии сексуальной дисгармонии), личностно-эмоциональных потребностей (во взаимопонимании, сочувствии и т.д.);

– *создавая или поддерживая внутренний конфликт у индивида*. Семья может участвовать в создании конфликта потребностей у индивида прежде всего постановкой его перед противоречивыми требованиями и возложением на него ответственности за их разрешение. Примером может быть жена, обвиняющая мужа в нежелании помочь ей в работах по ведению домашнего хозяйства, и одновременно остро критикующая любую его попытку помочь ей.

Нервно-психическое напряжение членов семьи достигает особой силы и остроты в случае, когда семья периодически возбуждает и поддерживает у индивида определенные стремления, создает у него веру в возможность их реализации, а затем фрустрирует их с тем, чтобы позднее весь этот цикл повторился.

Информация для размышления

«Танталов комплекс»

Характерное проявление данного комплекса в том, что индивид добивается каких-то чувств, какого-то отношения от других членов семьи. У него создается (спонтанно или в силу сознательных усилий других членов семьи) иллюзия возможности достичь своего. Индивид вкладывает в это огромные усилия, однако в последнюю минуту, когда должна «последовать награда», выясняется, что что-то было «не так» и все усилия были напрасными. Чувства, которых добиваются такие индивиды, могут быть разнообразными: признание его авторитета, эмоциональное приятие, эротическая любовь. Различны и

лица, от которых индивид добивается этих чувств. Это может быть супруг, родители супруга, собственные дети. Описанные отношения и связанные с ними состояния чрезмерного нервно-психического напряжения участвовали в этиологии кардиофобии, патологической ревности и неврастении.

Пример. Павел В., 30 лет, женат 5 лет, имеет сына 4 лет, который воспитывается матерью В. По словам В., жена через неделю после свадьбы откровенно рассказала, что вышла замуж, чтобы отомстить другому человеку. Человек этот был женат, постоянно обещал расторгнуть брак и жениться на ней, но на протяжении нескольких лет тянул с расторжением брака. Узнав об этом, В. тут же потребовал развода, переселился к матери и на протяжении нескольких месяцев избегал встреч. Через несколько месяцев жена добилась встречи с ним, сообщила, что окончательно порвала «с тем мужчиной» и убедила В., что он должен помочь ей «полюбить его всей душой». Отношения, сложившиеся после возвращения В., отличались всеми признаками «Танталова комплекса». «Она не отпускала меня далеко, но и не подпускала близко. Когда видела, что я хочу порвать с ней, становилась доброй и уверяла, что может полюбить меня. У меня появлялась надежда, я начинал все делать для этого, но чем больше прилагал усилий, тем более чувствовал, что она меня не любит». В. откровенно признавал, что нередко испытывает по отношению к жене приступы ярости, которые с огромным трудом подавляет. Вспышки ярости связываются им чаще всего с мыслью, что она по-прежнему втайне надеется на изменение чувств человека, которого любила, и что сам В. для нее только «запасной вариант». «Светлые» же периоды

характеризовались потеплением с ее стороны и возрождением надежды, что все может быть иначе. Стремление «доказать» жене заставляло его прилагать большие усилия для скорейшего решения жилищной проблемы семьи, обеспечения материальных условий. В. учился в высшей школе (человек, которого раньше любила его жена, имел высшее образование). Неврастения развилась после того, как он длительно и напряженно готовился к экзаменам, недосыпал. В., человек по характеру выдержанный, стал раздражительным, «нервным». Настроение снизилось, «все стало немилым». Сон неглубокий, с частыми пробуждениями. Лечение, проводившееся психиатром, было направлено на устранение астении (глюкоза, витамины, фитин). Терапевтический эффект оказался нестойким.

Семейная психотерапия преследовала цель коррекции взаимоотношений и прежде всего – повышения эффективности межличностной коммуникации. Психотерапия привела к коррекции семейных отношений, снятию источника нервно-психического напряжения и тем самым – к существенному улучшению состояния больного.

Важная особенность действия данного источника нервно-психического напряжения состоит в том, что семейные отношения всячески препятствуют «угашению» чувства, вызывают описанные в психологической литературе циклы смены надежды и отчаяния, которые не только поддерживают фрустрируемую эмоцию, но, напротив, содействуют ее усилению.

Состояние вины, связанное с семьей

Чувство вины по отношению к другим членам семьи, к семье в целом также может достигать значительной интенсивности в силу различных взаимоотношений в семье, которые в сочетании с характерологическими особенностями индивида могут стать психотравмирующим фактором. Индивид в этом случае чувствует себя (более или менее осознанно) помехой для окружающих, виновником (действительным или мнимым) всех неудач, которые возникают в семье, склонен воспринимать отношение других членов семьи как обвиняющее, укоряющее, несмотря на то, что в действительности оно таким не является. Типичные высказывания таких пациентов: «Знаю, что другие члены семьи часто бывают недовольны мною», «Нередко чувствую себя лишним дома», «У меня ощущение, что своим присутствием я всем мешаю», «Когда попадаю домой, чувствую себя неуклюжим и неловким», «Некоторые члены моей семьи считают меня бестолковым». Они сообщают, что часто замечают критические взгляды членов семьи, им нередко кажется, что тем неудобно за них перед друзьями и знакомыми.

Поведенческие проявления индивида, с одной стороны, «оправдательная активность», он прилагает огромные усилия, чтобы стать полезным семье, оправдать свое существование; с другой стороны – стремление «занимать как можно меньше места», то есть минимализм притязаний, крайняя уступчивость, склонность брать на себя вину за действительные и мнимые упущения, незащитность.

Выявление семейнообусловленных состояний вины имеет большое значение в геронтологической клинике (что

связано с психологическими особенностями статуса людей старшего возраста в семье), сексологической (сексуальные нарушения могут быть как источником, так и следствием семейно-обусловленной вины), в клинике суицидов (ощущение ненужности как мотив «ухода»), в подростковой (декомпенсация ряда характерологических отклонений).

Таким образом, семейно-обусловленные психотравмирующие переживания выступают в качестве фактора, при посредстве которого нарушение в жизнедеятельности семьи превращается в нервно-психическое или соматическое расстройство индивида.

Подумайте и ответьте

Пути выявления семейно-обусловленных психотравмирующих состояний

Выявление описанных состояний требует тщательного и вдумчивого ознакомления с жизнью семьи. Особенно информативны при этом прямые (выражаемые вербально) и косвенные (проявляющиеся в интонации, в определенной мере помимо воли) оценки различных сторон жизни семьи.

Для выявления данных состояний используется план интервью, специально направленного на выяснение семейно-обусловленных психотравмирующих состояний по семи уровням отношения семьи с миром (см. лекцию «Универсальные законы развития – основа консультирования семьи»).

**Семья как фактор, определяющий реакцию индивида
на психическую травму**

Семья – не единственный источник травмирующих переживаний. Патогенные ситуации могут складываться и вне семьи. Однако семья может активно участвовать в процессе травматизации, определяя чувствительность индивида к травме, его способность противостоять ей и выбор индивидом способа «переработки» ее.

Все эти моменты могут иметь место и тогда, когда семья является основным источником травмирующего переживания. В этом случае она и вызывает это переживание, и, в силу других своих особенностей, определяет чувствительность к травме и упомянутые особенности реагирования индивида на нее.

Пути, при помощи которых семья может оказывать влияние на процесс травматизации, следующие:

1. Семья как фактор сенсбилизации её члена к психической травме.

Одна и та же патогенная ситуация может оказывать различное травмирующее воздействие в зависимости от «почвы», то есть личностных особенностей индивида, определяющих его чувствительность к травме. В соответствии с положением V. Magnjan существует обратно пропорциональная зависимость между ранимостью нервной системы и массивностью психической травмы, необходимой для развития болезни. Чем раннее нервная система, тем менее интенсивная травма приводит к нарушению ее деятельности. Это положение было

распространено на взаимосвязь реакции и почвы в целом, выдвинута концепция континуума реакции – почвы, в соответствии с которой указанная связь между травмирующим воздействием и почвой характерна для любого патологического процесса.

Семья выступает в качестве фактора сенсibilизации различными путями: через формирование неспособности противостоять психической травме. Изнеживающее воспитание само по себе не травмирует подростка. Однако оно делает его чувствительным по отношению к фрустрирующим ситуациям, с которыми он позднее столкнется вне семьи. Точно так же гипопека (скрытая безнадзорность) сама по себе не травмирует психику. Но при этом затрудняется формирование волевых качеств личности. Это сенсibilизирует ее, делает уязвимой, например, для алкоголизации.

2. Семья как фактор, закрепляющий действие психической травмы («хронифицирующее», «аккумулирующее» действие семьи). Психическая травма может вызвать различные реакции как самого индивида, так и семьи. В одних случаях это реакции противодействия. Они направлены на скорейшую ликвидацию психической травмы и ее последствий. В других случаях реакция может быть прямо противоположной. Она так или иначе стимулирует травму, утяжеляет ее, затрудняет ее ликвидацию. В результате действия таких реакций травма «хронифицируется», «закрепляется»; неблагоприятные ее последствия аккумулируются. Это проявляется в том, что при повторяющихся травмах новая возникает раньше, чем психика успевает ликвидировать последствия предыдущей. Поэтому каждая новая травма «накладывается» на все предшествующие.

3. Роль семьи в формировании индивидуальных способов противодействия травме. Психическая травма ставит индивида перед необходимостью как-то противодействовать ей. Индивид может избрать рациональные методы противодействия, защитные (вытеснение, проекция), деструктивные (инфантилизация, фиксация). Семья, как правило, играет большую роль в «выборе» способов реакции на травму: через представления членов семьи о трудностях и «правильных», «достойных», «наиболее простых» путях их преодоления. Так, воспитание по типу «потворствующая гиперпротекция» (кумир семьи) в семье, которая к тому же поощряет демонстративное поведение, предопределяет во многом способ реакции подростка на психическую травму. Это будет демонстративная реакция.

Таким образом, семья выступает в качестве важного источника психической травматизации.

Знаете ли вы?

*Особенности жизнедеятельности семей
с хронически больным и недееспособным членом
(по Э.Г. Эйдемиллеру, В. Юстицкису, 2008)*

Структурно-функциональные особенности семей с психически больным

Семейная жизнь ставит перед членами семьи ряд весьма трудных задач: необходимо их участие в семейных взаимоотношениях; подчинение нормам поведения, сложившимся в данной семье; деятельность в доме и вне дома по обеспечению материального благосостояния семьи; воспитание подрастающего поколения; решение постоянно возникающих семейных проблем.

Для того, чтобы успешно справляться со своими задачами, член семьи должен обладать определенными психологическими качествами. В наличии таких качеств заинтересован он сам и вся его семья. Чем лучше каждый член семьи справляется с задачами, которые ставит перед ним семейная жизнь, тем лучше функционирует семья в целом. Совокупность психологических качеств, необходимых члену семьи для того, чтобы успешно справляться с проблемами, возникающими в ходе семейной жизни, мы будем называть семейно-необходимыми качествами. Спектр этих качеств весьма широк. Во-первых, это потребности, необходимые для мотивирования участия индивида в жизни семьи, для преодоления трудностей и решения возникающих проблем: потребности в отцовстве и материнстве; широкий круг потребностей, которые должны быть удовлетворены в ходе супружеских взаимоотношений (потребностей в любви, симпатии, сексуально-эротические потребности, хозяйственно-бытовые и др.). Во-вторых, широкий круг способностей, навыков и умений: прежде всего способности, необходимые для понимания другого человека – члена семьи; совокупность навыков и умений, необходимых для поддержания супружеских отношений и воспитания детей. В-третьих, столь же широкий круг волевых и эмоциональных качеств, в том числе качеств, необходимых для регулирования своих эмоциональных состояний, для преодоления состояний фрустрации, умение подчинить сегодняшние желания поставленным целям; терпение, настойчивость, столь необходимые при формировании как супружеских, так и воспитательных отношений.

Такие нервно-психические расстройства у членов семьи, как психопатии, неврозы, расстройства влечений (алкоголизм, ревность), умственная отсталость, психозы, травмируют

именно семейно-необходимые качества. По мере развития заболевания у индивида, как правило, постепенно исчезают качества, необходимые для успешного функционирования семьи: наблюдается извращение потребностей, снижение способности понимания других членов семьи, волевых качеств и т.д. Эти личностные нарушения отрицательно воздействуют на семью, вызывая цепную реакцию неблагоприятных изменений. Изменения эти, в свою очередь, становятся фактором травматизации для других членов семьи. Они рикошетом ударяют и по самому индивиду с нервно-психическими расстройствами.

Нарастают нервно-психические и физические нагрузки. Высокую нервно-психическую нагрузку, напряжение, тревогу отмечают в качестве одной из важнейших черт в семьях алкоголиков и ревнивцев. Жалобы на нервно-психическое напряжение, неуверенность в завтрашнем дне, тревогу наиболее часто встречаются при беседе с членами семей этих больных. «Живем в состоянии постоянного нервного напряжения: что еще произойдет, что он еще выкинет», – эти фразы часто произносят члены семей больных шизофренией, психопатией, алкоголизмом. Скандалы, в том числе в ночное время, неожиданные исчезновения больного из дома, мучительная тревога о том, что еще может случиться, – все эти события делают жизнь такой семьи очень трудной.

В целом ряде исследований, посвященных семьям лиц с нервно-психическими нарушениями, ставится задача – дать более точную количественную и качественную оценку нагрузки на такую семью. Наиболее известные исследования: о послед-

ствиях психического заболевания для семьи больного, о последствиях дегоспитализации психически больных, исследования семей, где есть больные шизофренией.

Картина, сложившаяся в результате этих исследований, весьма удручающая. Источники трудностей, о которых сообщили семьи, многочисленны и разнообразны: растерянность из-за полной беспомощности больного, замешательство, вызванное непредсказуемостью его поведения, постоянное беспокойство о его будущем, особенно в силу его неспособности решать свои жизненные проблемы самостоятельно. Родственники живут в состоянии постоянного страха, к которому часто добавляются чувство вины, депрессия, разочарование и фрустрация, а также ярость, вызванная неразрешимостью самой проблемы заболевания, причем такие реакции семьи не есть отклонение или патология, это нормальные человеческие реакции на чрезвычайно сложную, раздражающую, непостижимую и явно неподвластную им ситуацию. Исследования позволили более точно представить структуру трудностей, с которыми сталкивается семья. Хёниг и Хамильтон указали на то, что необходимо различать объективные и субъективные трудности, с которыми сталкивается семья. Объективными трудностями исследователи называют возросшие расходы семьи, неблагоприятное воздействие сложившейся ситуации на здоровье ее членов, нарушения ритма и распорядка жизни семьи, субъективными – разнообразные переживания в связи с психическим заболеванием одного из членов семьи: горе, чувство вины и страха, вызванные ненормальным поведением больного.

Проблема мотивационной перестройки семьи

Поведение индивида с нервно-психическими расстройствами, как правило, является для других членов семьи источником сильных отрицательных эмоций, в основе которых горечь, возмущение, обида, разочарование. Поэтому при появлении в семье индивида с выраженными *нервно-психическими расстройствами* перед семьей встает нелегкая задача – найти возможность противостоять этим эмоциям. Без решения этой задачи отрицательные эмоции станут доминирующими, и семья будет развиваться в деструктивном направлении: по мере нарастания отрицательных проявлений в личности и поведении будут нарастать антипатия к больному, обида на него (осознанная или малоосознанная), стремление «отделаться» от него.

Рассмотрим случай «Поиск мотивов, нужных для общения с психически больным», описанный Э.Г. Эйдемиллером, В. Юстицкисом в своей работе.

Высказывание матери подростка-наркомана (1-я стадия наркотизации): «Вначале мне было очень тяжело, плохо, стыдно, противно. Я верила, что он станет настоящим человеком, таким, каким был его отец. Оказался он жалким и безвольным. Мне стало легче, когда я встретила с такими же, как я, матерями наркоманов. Я поняла, что быть матерью и спасать от верной гибели своего ребенка – это не стыдно, а это великий подвиг, великое искусство и великое самопожертвование. Мне кажется, что каждой женщине, которая спасла сына или мужа от этого бедствия, нужно

ставить памятник. У меня сейчас много знакомых, которые тоже так считают».

В этом высказывании хорошо прослеживается путь, которым пошла эта женщина, формируя в себе необходимое отношение к подростку с нервно-психическим расстройством. Во-первых, она актуализировала в себе материнское чувство (это проявилось в том, что мать называет 16-летнего сына «ребенком»); во-вторых, активизировала в себе ощущение, что ему угрожает гибель («спасать от гибели своего ребенка»); в-третьих, она подключила к формированию необходимой мотивации свое самолюбие (называет то, что делает для спасения сына, «великий подвиг», «великое искусство» и «великое самопожертвование»); в-четвертых, она нашла знакомых, поддерживающих ее стремление помочь сыну, спасти его («у меня сейчас много знакомых, которые тоже так думают»).

Источники положительных чувств к индивиду с психическими расстройствами очень зависят как от особенностей семьи, так и от личностей ее членов и могут оказаться весьма различными: материнские или отцовские чувства; сознание, что член семьи в беде и что только близкие могут его спасти; чувство собственной вины за то, что случилось, за то, что не заметили и не обратились к врачам вовремя. Порой мотивом заботы и положительного отношения к индивиду может оказаться интерес к психическому заболеванию и методам его лечения. Однако, вне зависимости от того, что именно становится стимулом положительного активного отношения, самое главное – запускается ли в семье процесс поиска и выработки таких мотивов. Если эти мотивы возникают спонтанно или семья сумела их в себе обнаружить, то имеет место весьма важное с точки зрения

психотерапии явление – концентрация внимания семьи на положительных, сохранных сторонах личности индивида с выраженными нервно-психическими расстройствами.

Проблема перестройки отношений семьи с социальным окружением

По мере нарастания нервно-психических расстройств семья все больше нуждается в помощи социального окружения: врача, педагога, психолога. Перед семьей стоит задача установить контакт и взаимопонимание с ними. Такая проблема возникает при самых различных заболеваниях, но в случае нервно-психических расстройств ее решение оказывается особенно трудным.

Установление диагноза есть первый шаг в понимании и лечении болезни. Однако в случае психического заболевания диагноз оказывается самостоятельным источником травматизации как больного, так и семьи. Ведь в отличие от соматического психического заболевания запускает социально-психологический процесс «этикетирования» семьи, наклеивания ярлыков. В представлениях большей части современного общества такие диагнозы, как «шизофрения», «психопатия», «наркомания», «алкоголизм», – это не точно определенные медицинские проблемы, а скорее аморфные представления о чем-то ужасном. В воображении рисуются яркие картины безумия и безумца.

Немалая часть общества ощущает, что на семье, где есть психически больной, «лежит печать». Окружающим кажется,

что это не только несчастье, но и позор, они стараются держаться подальше и в то же время напряженно ищут объяснений тому, что происходит в семье. В соответствии с неосознаваемой «концепцией справедливого мира» они стремятся выяснить, в чем заключается вина или ошибка семьи. Только найдя убеждающее их объяснение, они успокаиваются и считают, что знают, как избежать подобной судьбы. В результате этого у членов семьи больного возникает ощущение, что окружающие относятся к ним с осуждением и пренебрежением. Они воспринимают свои проблемы не только как трудные, но и как позорные. Отношения между семьей и ее окружением осложняются и по другой причине.

Нарушения поведения индивида с нервно-психическим расстройством ведут к постоянным конфликтам с его социальным окружением (в школе, среде соседей, на работе и т.п.). Нередко социальное окружение реагирует на поведение такого индивида с возмущением. Членам семьи приходится выполнять нелегкую «буферную» роль, сглаживать конфликты, восстанавливать и заново налаживать взаимоотношения.

Если семье не удастся решить эту проблему, она начинает двигаться по деструктивному пути. Проявляется это в следующих процессах:

1. *Сокрытие*, а при невозможности этого – смягчение факта нервно-психических нарушений. Члены такой семьи отвергают все попытки вмешаться в их взаимоотношения, отрицают правомерность и необходимость подобного вмешательства.

2. *Нарастание конфликтности* между семьей и социальным окружением и вследствие этого социальная изоляция

семьи. Приводим характерное высказывание матери подростка с истероидно-эпилептоидной акцентуацией: *«Я однажды попыталась все же пойти в школу. Думала, может, учителя мне что-нибудь посоветуют, ведь они постоянно работают с детьми. Когда я зашла в учительскую, у меня было чувство, что на меня набросилась стая бешеных собак. Со всех сторон подбежали несколько учительниц, и каждая выкрикивала свою претензию. Тогда я сказала, что больше я сюда не пойду».*

3. *Отказ семьи от ответственности за поведение индивида с нервно-психическим расстройством* и перекладывание ее, например, на школу. Это проявляется в прямых заявлениях о невозможности справиться: «Делайте с ним что хотите, а я уже ничего не могу поделать» или косвенных: например, родители сами хлопочут, чтобы сына скорее взяли в армию.

Пойдя по конструктивному пути развития, семья находит способы установить контакты и со школой, и с медицинским учреждением, и нередко даже с милицией. Родители или супруги зачастую проявляют огромную инициативу в поисках людей, которые могли бы помочь им в борьбе за больного члена семьи. Фактически они становятся на путь организации социальной среды. Их усилиями большинство людей, с которыми имеет дело больной, знают о его психологических проблемах, чувствуют себя участниками коррекционной работы с ним.

Все перечисленные проблемы, от решения которых зависит динамика семьи, тесно взаимосвязаны. Обычно, чем лучше семья знает социальное окружение индивида с нарушениями, чем активнее его организует, тем лучше понимает и психологические особенности самого индивида; чем лучше семья решает

проблему познания психологических особенностей индивида, тем лучше справляется с нахождением дополнительных способов влияния на него. Во взаимосвязи между всеми проблемами лежит причина того, что динамика семей данного типа оказывается столь своеобразной.

Поэтому имеет смысл в рамках обобщенного типа «семьи индивида с выраженными нервно-психическими расстройствами» выделить три подтипа:

- неустойчивый;
- конструктивный;
- деструктивный.

Для *первого* характерны высокая нервно-психическая нагрузка на семью в целом, отрицательное мотивационное воздействие личности и поведения индивида с нервно-психическими расстройствами на других членов семьи, нарушение семейных взаимоотношений (в частности, возникновение функциональных пустот по причине упомянутых расстройств), снижение социального статуса семьи, давление на семью со стороны социального окружения и возникающий в связи с этим социально-психологический конфликт. В результате всех этих особенностей в семье данного подтипа возникают высокое нервно-психическое напряжение, скрытая и явная неудовлетворенность, выраженное чувство тревоги и вины.

И как следствие наблюдаем «сопровождающие заболевания» других членов семьи, то есть нервно-психические расстройства (неврастения, декомпенсация характерологических отклонений); крайняя неустойчивость жизнедеятельности такой семьи, так как она находится под интенсивным давлением

внутренних и внешних сил, обуславливающих насущную необходимость скорейшего разрешения неблагоприятной обстановки в семье.

Конструктивная семья хорошо знает личностные особенности индивида с нервно-психическими расстройствами, находит значительные резервы усиления влияния на него. Это семья, в которой организация помощи индивиду с нарушениями стала основной целью, мобилизовала и сплотила всех. Характерной чертой конструктивной семьи являются хороший контакт и взаимодействие с социальным окружением.

Деструктивный подтип семьи характеризуется во многом противоположными свойствами. Снятие напряжения и неудовлетворенности, возникших в результате нервно-психического расстройства одного из членов семьи, происходит за счет отчуждения семьи от больного, отказа от ответственности за него; за счет нарастания конфликтов семьи с социальным окружением и стремления к изоляции.

Рассмотрим основные направления психотерапевтической помощи семье индивида с выраженными нервно-психическими расстройствами.

Психотерапевтическая помощь семье данного типа осуществляется в комплексе с терапевтической деятельностью по излечению основного нервно-психического расстройства и со специальными мероприятиями, направленными на семью и зависящими от специфики расстройства (то есть от того, имеем ли мы дело с семьей алкоголика, психопата, невротика или какой-то другой).

Основная задача психотерапевтической помощи при всех видах нарушений и нервно-психических расстройств у членов семьи – помочь семье в решении основных возникающих перед ней проблем и тем самым содействовать ее развитию по конструктивному пути. Значительную роль в этом может сыграть рациональная психотерапия с членами семьи, в ходе которой формируется представление членов семьи о нервно-психическом расстройстве, нарушающем жизнь семьи, раскрываются основные пути преодоления встречающихся проблем. В ходе практической работы с членами таких семей нами выработан своеобразный набор правил для членов семьи, в необходимости соблюдения которых они убеждаются в ходе семейной психотерапии. Опыт показывает, что использование этих правил при рациональной психотерапии позволяет проводить лечение более целенаправленно и организованно.

Это надо знать

Основные формы помощи семье

Информационная помощь

Информационный подход ставит своей целью удовлетворение этой потребности и осуществляется в виде различных курсов, семинаров для семей, лекториев. Все они имеют различные программы, однако целый ряд пунктов присутствует в каждом: этиология, симптоматика, лечение (как медикаментозное, так и психотерапевтическое) заболевания и реабилитация после него.

Одна из наиболее известных – модель, в которой образовательная программа для родственников тесно связана с курсом медикаментозной терапии для больных, цель которого –

снизить их чувствительность к неблагоприятному воздействию окружающей среды, тогда как цель образовательной программы – дать необходимые знания, повысить уверенность членов семьи в своей способности справляться с возникшими проблемами, обеспечить наиболее терапевтически благоприятные взаимоотношения семьи с пациентом.

Образовательная программа состоит из четырех частей.

1. *Присоединение* – личная встреча с семьей, ознакомление Помощника с положением больного в семье и опытом общения с ним, уже имеющимся у семьи. Помощник утверждает в роли союзника и партнера семьи.

2. *Однодневные курсы*: несколько лекций, цель которых – передать важнейшие знания о болезни и ее лечении.

3. *«Семейные сессии»*, которые имеют место каждые 2–3 недели на протяжении полугода и на которых обсуждается, как удастся осуществлять все то, о чем говорилось в течение однодневных занятий.

4. *Обсуждение результатов программы* в целом и принятие решения о завершении или продолжении ее. Многие семьи принимают решение продолжать и нередко посещают занятия еще 1,5–2 года.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. К факторам, нарушающим семейные отношения, относятся:

- а) трудности, с которыми столкнулась семья;
- б) неблагоприятные последствия для семьи;

- в) осмысление нарушающих факторов членами семьи;
- г) нарастание конфликтности взаимоотношений;
- д) снижение удовлетворенности семейной жизнью;
- е) ослабление сплоченности семьи.

2. Проявление нарушений в жизни семьи – это:

- а) трудности, с которыми столкнулась семья;
- б) неблагоприятные последствия для семьи;
- в) осмысление нарушений членами семьи;
- г) нарастание конфликтности взаимоотношений;
- д) снижение удовлетворенности семейной жизнью;
- е) ослабление сплоченности семьи;
- ж) нарастание усилий семьи, направленных на ее сохранение;
- з) возрастание сопротивления трудностям.

3. Какое из утверждений верно?

а) трудности первого типа, связанные с резкой сменой образа жизни семьи (жизненного стереотипа) – психические трудности, возникающие при переходе от этапа к этапу жизненного цикла: резкое изменение образа жизни;

б) трудности второго типа – суммирование трудностей, их «наложение» друг на друга: необходимость практически одновременного решения ряда проблем;

в) трудности первого типа, связанные с резкой сменой образа жизни семьи (жизненного стереотипа) – суммирование трудностей, их «наложение» друг на друга: необходимость практически одновременного решения ряда проблем;

г) трудности второго типа – психические трудности, возникающие при переходе от этапа к этапу жизненного цикла: резкое изменением образа жизни.

4. Какое из утверждений верно?

а) трудности семьи, обусловленные неблагоприятными вариантами жизненного цикла – это отсутствие в семье одного из ее членов (супруга, детей);

б) к ситуационным нарушениям относятся трудности, относительно краткие по длительности, внезапные и исключительные, создающие угрозу функционированию семьи, вызывающие ощущение беспомощности;

в) трудности семьи, обусловленные неблагоприятными вариантами жизненного цикла – это внезапные и исключительные, создающие угрозу функционированию семьи, вызывающие ощущение беспомощности;

г) к ситуационным нарушениям относятся трудности, связанные с отсутствием в семье одного из ее членов (супруга, детей).

5. Источники семейных нарушений – это:

а) функциональная пустота, то есть ситуация, когда одна из ролей, необходимых для успешного существования семьи, не выполняется;

б) трудности адаптации к факту, событию, породившему неблагоприятный вариант развития семьи.

6. Психическая травма – это:

а) психическое переживание;

б) психотравмирующее переживание;

в) действие;

г) эмоциональное состояние.

7. Какая схема верна?

а) нервно-психическое расстройство индивида (члена семьи) – психическая травма – нарушения семьи;

б) психическая травма – нервно-психическое расстройство индивида (члена семьи) – нарушения семьи.

8. Какие характеристики семейнообусловленных психотравм верны?

а) состояние глобальной семейной неудовлетворённости (семейная фрустрация) возникает при резком расхождении между реальной семейной жизнью и ожидаемой;

б) семейная тревога возникает при страхе, что с членами семьи что-то произойдет, неуверенности в чувствах;

в) непосильное нервно-психическое и физическое напряжение возникают при противоречивых требованиях, препятствиях в удовлетворении потребности, безвыходности положения, зависимости;

г) чувство вины перед семьей возникает под действием установки – «Я всем мешаю»;

д) состояние глобальной семейной неудовлетворённости (семейная фрустрация) возникает при противоречивых требованиях, препятствиях в удовлетворении потребности, безвыходности положения, зависимости;

е) семейная тревога возникает под действием установки – «Я всем мешаю»;

ж) чувство вины перед семьей возникает при страхе, что с членами семьи что-то произойдет;

з) неуверенности в чувствах.

9. Выберите высказывания, наиболее подходящие для обращения к больному члену семьи. Какое из каждой пары высказываний является эмоционально щадящим?

а. Ответ	б. Ответ
1. Ты сделал это неправильно	1. Может быть, ты можешь сделать это иначе?
2. Почему ты так говоришь?	2. Извини, я не совсем тебя понял
3. Мне трудно сосредоточиться	3. Перестань шуметь на работе
4. Ты все испортил	4. Это надо было сделать не так
5. Ты не прав	5. Это не совсем так
6. Я не вижу того, о чем ты говоришь	6. Тебе все померещилось
7. Не делай этого	7. Ты мог бы этого не делать?
8. Перестань надоедать мне	8. Я бы хотел побыть один
9. Ты не брал мою книгу?	9. Ты не видел мою книгу?
10. Ты не забыл принять лекарство?	10. Прими лекарство

Ключ: 1–б, 2–б, 3–а, 4–б, 5–б, 6–а, 7–б, 8–б, 9–б, 10–б.

Все эти высказывания являются эмоционально щадящими.

10. В каком случае характеристики подтипов «семьи индивида с выраженными нервно-психическими расстройствами» верны?

а) неустойчивый: характерны высокая нервно-психическая нагрузка на семью в целом, отрицательное мотивационное воздействие личности и поведения индивида с нервно-психическими расстройствами на других членов семьи, нарушение семейных взаимоотношений (в частности, возникновение функциональных пустот по причине упомянутых расстройств), снижение социального статуса семьи, давление на семью со стороны социального окружения и возникающий в связи с этим социально-психологический конфликт;

б) конструктивный: хорошо знает личностные особенности индивида с нервно-психическими расстройствами, находит значительные резервы усиления влияния на него, это семья, в

которой организация помощи индивиду с нарушениями стала основной целью, мобилизовала и сплотила всех; хороший контакт и взаимодействие с социальным окружением;

в) деструктивный: снятие напряжения и неудовлетворенности, возникших в результате нервно-психического расстройства одного из членов семьи, происходит за счет отчуждения семьи от больного, отказа от ответственности за него; за счет нарастания конфликтов семьи с социальным окружением и стремления к изоляции;

г) деструктивный: характерны высокая нервно-психическая нагрузка на семью в целом, отрицательное мотивационное воздействие личности и поведения индивида с нервно-психическими расстройствами на других членов семьи, нарушение семейных взаимоотношений (в частности, возникновение функциональных пустот по причине упомянутых расстройств), снижение социального статуса семьи, давление на семью со стороны социального окружения и возникающий в связи с этим социально-психологический конфликт;

д) неустойчивый: снятие напряжения и неудовлетворенности, возникших в результате нервно-психического расстройства одного из членов семьи, происходит за счет отчуждения семьи от больного, отказа от ответственности за него; за счет нарастания конфликтов семьи с социальным окружением и стремления к изоляции.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

ТЕМА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ СЕМЬИ

I. Цель: выявление и применение технологии диагностики прогнозирования и моделирования развития семейной системы.

II. Задачи занятия

1. Научиться владеть технологиями диагностики влияния родительских отношений на формирование основных стереотипов женского и мужского поведения.

2. Овладеть навыками прогнозирования и моделирования развития семейной системы.

III. Теоретическая часть

1. Модель «Циклограмма».

2. «Система родственных отношений».

IV. Задания, предназначенные для выполнения

Задание 1

Упражнение «Учимся на ошибках»

Осознать, как формируется жизненный опыт.

Процедура. Часто мы учимся, сами того не замечая. Временами приобретение нового опыта бывает приятно. Порой жизнь преподносит тяжелые уроки, заставляя проходить через обиды и болезни, катастрофы и кризисы. И нередко, когда все уже позади, семья начинает осознавать, что извлекла полезный

опыт из этих тяжелых событий. Семья учится не только на своих ошибках. Многому можно научиться, наблюдая за жизнью других людей. Среди них есть и такие, кто является образцом и примером.

Инструкция. Вспомните наиболее значительные события в своей биографии и отметьте их на циклограмме. Какой полезный опыт со временем вы извлекли из этих жизненных событий. Отметьте его на бланке (например, стал тверже стоять на ногах; научился спокойнее работать; более компетентно принимать решения и т.п.). Выделите событие, в котором вам наиболее сложно найти положительный опыт. На основе циклограммы и модели «четырёхугольник» проанализируйте причины, которые легли в основу данного события (28 лет назад с интервалом в 7 лет), а потом проанализируйте последствия этого события (28 лет вперед с интервалом в 7 лет).

Задание 2

Упражнение «Жизненный сценарий» (вариант 1)

Научиться соединять реальный запрос клиента с информацией, полученной на основе работы с моделью «Циклограмма».

Процедура. Выберите любую семейную ситуацию, не обязательно проблемную.

Инструкция. Для выполнения этого задания необходимо придумать 5 версий жизненного сценария, которые могли бы привести семью к данной проблемной ситуации.

Задание 3

Рассматривая особенности взаимоотношений в семейных поколениях конкретной семьи в прошлом, предположить, какие проблемы наиболее вероятны в связи с этим в настоящем, и что вам нужно учесть в будущем.

Упражнение «Родительские утверждения»

Установить взаимосвязь между родительскими утверждениями и сформировавшимся у человека стилем отношений с миром.

Инструкция. Вспомните, какая фраза была любимой (часто повторялась) у ваших (или человека) родителей? Если вспомнить сложно, или вслух это не проговаривалось, попытайтесь представить, как могла бы быть сформулирована такая фраза, ориентируясь на образ жизни родителей в соответствии с семью уровнями системы отношений человека с окружающим миром. Проанализируйте утверждения родителей и то, как они повлияли на формирование установок и образа жизни. Заполните таблицу 6.

Таблица 6 – Родительские утверждения

По поводу	Папа говорил	Мама говорила	Что в итоге сформировалось
1	2	3	4
Здоровья, быта			
Проявления (выражения) эмоций и чувств			
Отношения к учебе, реализации способностей			

Окончание табл.

1	2	3	4
Отношений с противоположным полом			
Профессиональной реализации, трудового коллектива			
Идеалов, ценностей			
Перспектив, целей			

Вывод. Как утверждения родителей повлияли на формирование ваших установок и образа жизни?

Задание 4

Упражнение «Письмо родителям»

Исследовать закон преемственности в родительских отношениях и перенос стереотипа на другие области отношений.

Процедура. Упражнение выполняется индивидуально на основе модели «Система родственных отношений».

Инструкция. Напишите письмо родителям сказочного героя, ассоциировавшись с ним. Какие вы можете выделить закономерности по материнской (письмо 1) и по отцовской линиям (письмо 2)?

Письмо 1

Я хочу, чтобы мама...

Она требует от меня...

Я хочу, чтобы моя сестра...

Она требует от меня...

Мой главный критерий дружбы...

Моя подруга хочет, чтобы я...

Я хочу, чтобы супруг...

Мой супруг требует от меня...

Я требую от моих коллег по работе...

В профессиональном коллективе чаще всего от меня требуют...

Мое отношение к образу женщины в истории...

От меня, как от женщины (или мужчины-исполнителя), требуют...

Мое отношение к планете, на которой я живу...

Моя ответственность перед ней...

Вывод. Выделите основные стереотипы женской линии: мои отношения с матерью..., сестрой..., подругой..., супругом..., в профессиональном коллективе..., к женскому архетипу истории..., планете...

Письмо 2

Я хочу, чтобы отец...

Он требует от меня...

Я хочу, чтобы закон...

Закон требует от меня...

Я хочу, чтобы мой брат...

Он требует от меня...

Мой главный критерий дружбы...

Мой друг требует, чтобы я...

Я хочу, чтобы супруг...

Мой супруг требует от меня...

На работе начальство чаще всего требует от меня...

Я хочу, чтобы начальство на работе относилось ко мне...

Мое отношение к образу мужчины в истории...

От меня как от мужчины (или женщины-лидера) требуют...

Мое главное желание, чтобы современное общество...

Общество требует от меня...

Вывод. Основные стереотипы в мужской линии: мои отношения к идеям.., брату.., начальству.., обществу...

Задание 5

Рассмотрите особенности взаимоотношений в семейных поколениях конкретной семьи (выбранной вами) в прошлом, предположите, какие проблемы наиболее вероятны в связи с этим в настоящем, и что нужно учесть в будущем.

ИСХОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Для детального исследования причин возникновения семейной проблемы и определения путей ее решения в каждом конкретном случае необходимо изучить систему семейных отношений клиента-семьи, являющейся подсистемой психосистемного семейного консультирования. Это исследование производится на основе моделей «Циклограмма» и «Система родственных отношений».

1. Модель «Циклограмма» представлена в монографии «Технология консультирования в области субъективного здоровья» (авторы: Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева) на стр. 179–187.

Жизненный путь семьи в своей основе универсален, он состоит из циклов и стадий (7-летних периодов), во время которых формируются определенные качества семьи. Универсальные циклы, стадии и этапы развития семьи заложены в основе ее жизненного пути. Методика «Акмеологический психофьючеринг» – это объективный способ диагностики, прогнозирования и коррекции процесса развития семьи в течение жизни. Методика основана на законе цикличности, суть которого заключается в том, что развитие любой психологической системы (клетки, семьи, семьи коллектива и т.д.) происходит циклически, а переход на качественно новый уровень развития возможен только тогда, когда накоплен опыт сотворчества. Таким образом, акмеологический психофьючеринг определяет задачи каждого периода жизни семьи (сензитивные периоды развития).

В основу акмеологического психофьючеринга положена идея Гиппократов о 7-летних периодах как вехах становления и развития системы. 7-летние периоды были теоретически обоснованы с позиций причинно-системного подхода, а их содержание подтверждено на практике. Кризис в жизни семьи – это переходный этап на качественно новый уровень развития – наступает при условии неполноценной реализации целей и творческих потенциалов в предыдущие периоды, что и приводит к появлению проблем. 7-летняя цикличность – это идеальная модель развития системы, которая состоит из четырёх основных циклов (по 28 лет) накопления жизненного опыта и 4-х стадий (по 7 лет) в каждом.

Охарактеризуем четыре основных цикла в жизни семьи:

1-й цикл – формирование индивидуального стиля жизни (коллективно-бессознательный).

Период первого цикла – от рождения до 28 лет. В этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируются ее уникальные черты, стиль поведения, иерархия целей жизни, направленность развития и реализации в мире.

Ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я–ЦЕЛЬ».

2-й цикл. С 28 до 56 лет – развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный). Это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений – это период «служения» семьи обществу. Ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я–ОН(А)».

3-й цикл. С 56 до 84 лет – развитие общественного сознания (социально-сознательный). В этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и управления пространством сотворчества. Ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я–МЫ».

4-й цикл. С 84 до 112 лет (гипотетический) – международный (общечеловеческий) или интегрально-системный. Это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

На современном этапе развития семья заканчивает свое существование как правило во 2 цикле развития. Проблема взаимоотношений остается актуальной для развития семьи.

В то же время, каждый цикл подразделяется на свои 4 периода (стадии) по 7 лет каждый: *1-й период* – формопостроение; *2-й период* – взаимодействие; *3-й период* – управление; *4-й период* – синтез. Цикличность развития предполагает наличие переходных периодов. Это переходные года – 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56, 63 и т.д., которые подтверждаются исследованиями в области возрастной психологии и психологии развития. Они отмечаются как самые напряжённые года в жизни семьи, когда кризис переходного процесса приводит к максимальному росту напряжения.

Модель «Циклограмма» – это схема поэтапного формирования пространства и образа жизни семьи в течение всей жизни на основе универсальных закономерностей развития и осознание семьей установок прошлого опыта, движущих мотивов, осознания ожидаемых результатов и целей. Цель данного этапа консультирования – исследование причинно-следственных связей и циклической закономерности в контексте жизненного пути семьи. Модель «Циклограмма» основана на методе акмеологического психофьючеринга и модели «Четырёхугольник». Модель «Циклограмма» исследует динамику возникновения проблемы по 7-летним периодам жизни семьи. Исследование основано на том факте, что проблема, с которой семья обратилась к Помощнику, есть отражение комплекса предшествующих событий. Если определить характер прошлых событий, то становится возможным раскрыть причинно-следственные связи между образом жизни семьи и нынешними ее проблемами. По событиям и особенностям проявления семьи в жизни определяются 3 параметра: 1) характер принимаемых

решений; 2) степень совершенства отношений в коллективе; 3) установки и стиль поведения семьи.

Сущность модели «Циклограмма» заключается в том, что в любом цикле развития существуют значимые вершины, характеризующие:

- установки поведения (прошлое);
- мотивы отношений (настоящее);
- результат достижений (будущее) относительно того момента времени (возраста), в котором происходит исследование жизненного цикла семьи;
- программа развития.

На основе модели «Циклограмма» Помощник определяет жизненную позицию семьи, в том числе позицию доминирования или подчинения в формировании жизненных обстоятельств.

Вопросы-образцы.

7 лет назад период, когда сформирована причина-цель, в результате которой возникла проблема:

На что вы были ориентированы 7 лет назад (в ... году)? Какая цель у вас была в то время? К чему вы тогда стремились? и др.

14 лет назад – период, когда была сформирована причина-мотив: Чего вы хотели достичь 14 лет назад (в ... году)? О чем мечтали? и др.

21 год назад – период, когда была сформирована причина-установка: Чем вы руководствовались в то время, когда ... (совершали этот поступок)

Система родственных отношений

Диагностика стили взаимоотношений и особенностей поведения семьи на основе модели системы родственных отношений позволяет исследовать причины конкретных конфликтных ситуаций, осуществлять поиск возможных альтернативных вариантов выхода из них.

Все проблемы возникают из раннего детства, из отношений, которые сложились в семье, поэтому возможна диагностика состояния семьи по родственным связям.

В соответствии с универсальными законами развития семейных традиций нескольких поколений (как минимум от деда и бабушки) формируют отношение индивидуума к окружающему, прошлому и будущему. В свою очередь, социальные и общественные приоритеты влияют на специфику семейного уклада. Кроме того, правильное понимание мужской и женской роли представителей разных поколений необходимо для формирования характера, полноценной личности, легко адаптирующейся к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Модель «Система родственных отношений» – это диагностика и психокоррекция состояния семьи, осуществляемая при исследовании характера системы родственных отношений на основе универсальных законов взаимодействия.

Диагностика состояния семьи по родственным связям основана на универсальных законах:

1. *Закон полярности.* Отношения в семье не случайны, а формируются в соответствии с уровнем развития и приобретен-

ным опытом членов семьи, при этом происходит взаимодополнение полярных начал и компенсаторность недостающего опыта друг друга.

Для гармоничного развития общества важен баланс мужских и женских качеств, сохранение роли мужского и женского начал во взаимоотношениях. Мужская линия человеческого рода испокон веков являлась носителем следующих качеств: активность, целеустремлённость, стремление к познанию и преобразению жизни, к новой информации, осваивание незнакомого пространства, жажда творчества, сила проявления, приоритет стратегических целей. Женская половина человечества по своим физиологическим, психологическим и исторически сложившимся особенностям призвана вносить во взаимоотношения миролюбие, склонность к компромиссам, доверие, терпение, любовь, и характеризуется стремлением к стабильности, устойчивости в будничном и монотонном труде, терпеливостью и призвана вдохновлять мужчин и помогать им воплощать их идеи в жизнь, находить для них достойную форму проявления.

Таким образом, мужское начало является источником активности, возникновения идей, формирования целей развития; женское начало является источником объединения, организации условий для реализации идеи, формирования системы отношений. При этом как в мужском, так и женском полюсах рождается противоположное начало. В женщине зарождается мужской стиль в виде умения ставить цели и управлять жизнью, защищать, охранять будущее. А в мужчине рождается женский стиль в виде чувствительности к нуждам мира, развивающегося

чувства заботы, внимания, милосердия, сострадания и ответственности. Если рассматривать влияние сути полярных начал на воспитание ребенка, то можно констатировать следующие положения:

- *Мужская линия* в семье формирует у ребенка: программу развития и иерархию целевых установок; идеологию, патриотизм, убеждения и др.; социальную и общественную адаптацию идей; стремление к признанию, амбиции, самосовершенствование; когнитивный стиль (рациональный стиль мышления); отношение к деятельности; способность расширять пространство жизнедеятельности. *Женская линия* в семье формирует у ребенка: адаптацию программы развития к сложившимся условиям; веру в будущее, гуманизм; стремление к коллективным отношениям, альтруизму; способность вынашивать и развивать отношения; когнитивный стиль (иррациональный стиль мышления); преданность, терпение, толерантность, постоянство; способность расширять пространство жизнедеятельности.

2. *Закон преемственности и подобия.* Семья повторяет те ошибки, которые в виде примера поведения и отношений к жизни она впитала от родственников. По тому, как развивались отношения из поколения в поколение в семье, как формировались и культивировались приоритеты, можно прогнозировать развитие семьи в настоящем и её поведение в будущем. Рассматривая особенности взаимоотношений в семейных поколениях в прошлом, мы можем предположить, какие проблемы наиболее вероятны для семьи в связи с этим в настоящем, и что нужно учесть в будущем, а также помочь разобраться членам

семьи в себе, так как осознание конфликта является первым шагом к его разрешению.

Мужская половина семьи чаще всего является носителем программы развития (закладка целевых установок, начало формирования любого дела, социальная и общественная адаптация идей). Дед–отец–сын (муж) – различные временные и возрастные этапы реализации целей семьи. Женская линия организует взаимодействие, адаптирует программу к сложившимся условиям. Бабушка–мать–дочь (жена) – ступени реализации женской программы в ряду поколений в семье. Отношение к братьям и сёстрам накладывает отпечаток на взаимодействие с ровесниками, закладывает основы равноправного сотрудничества, как с женщинами, так и с мужчинами. Эквивалентом взаимоотношений полов является в философии взаимодействие Духа и Материи.

Расстановка и акцент приоритетов в семье будут влиять на отношение личности к формированию любого дела. Например, если влияние мужской линии в семейных отношениях преобладает и вытесняет значение женских качеств, то семья на уровне подсознания выполняет мужскую программу, зачастую игнорируя женские (интегрирующие) уровни и этапы. Отсюда сложность в компромиссном сосуществовании с другими людьми, недостаток терпения, мягкости, тактичности. Если отец пьёт, то целевая программа у семьи неполноценна и требует серьёзной сознательной работы по её формированию.

3. Закон причинной обусловленности. Члены семьи в родственных отношениях постигают причину отношений – свое отражение. При этом важно внимательно перенести на себя не

форму поведения или отождествить с собою те события, явления, которые происходили в их жизни, а познать характерные особенности этих проявлений, которые как знаковая система «вращаются» в жизненный стиль семьи, формируя ее установки и судьбу. Этот знак есть подсказка: какой образец жизни вобрала семья через подсознание от родственников.

4. Закон цикличности. Итак, члены семьи и семья в целом не только рабы судьбы, но и её творцы. Закон цикличности демонстрирует возможность преодоления, трансформации, преобразования неконструктивного жизненного стиля (приобретенный членами семьи в детстве и в молодости) в наиболее эффективный. Семья (как психологическая система) приобретает опыт, последовательно проходя 12 универсальных этапов в любом действии (в том числе 2 фазы и 4 стадии): 7 этапов – происходит познание ситуации и подготовка к ее преобразению; 7 этапов – происходит объединение всех факторов, участвующих в ситуации, и ее преобразование в качественно новое состояние.

5. Закон альтернативности (свободы выбора). «Посеявший пожнет» – семья на основе достигнутых результатов избирает путь дальнейшего развития. При этом она либо управляет ситуацией, либо принимает ее осознанно, либо ситуации «сваливаются ему на голову», вызывая хаос в жизни, страдания и болезни.

Неполный состав родительской семьи проявляется в неполноте реализации собственного потенциала здоровья членов семьи. Например, дочь, выросшая только с матерью (неполная семья), создав свою семью, будет с тревогой и беспокойством заботиться о здоровье другого члена семьи (ребенка), опекать его, игнорируя собственное самочувствие, или

ее самочувствие будет зависеть от состояния здоровья ребенка по схеме «заболевание ребенка – неизбежная тревога и беспокойное поведение матери» (тип тревожной матери). Такая установка фрагментарна, фиксирована на другом и препятствует созданию общей здоровой атмосферы в семье.

В результате изучения системы родственных отношений клиент осознает семью как систему отношений, а ребенка начинает воспринимать как результат работы этой системы.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Какие из перечисленных ниже характеристик соответствуют первому циклу в жизни семьи?

а) в этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируется её уникальность, стиль поведения, направленность развития и реализации в мире, ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я–ЦЕЛЬ»;

б) развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный), это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений – это период «служения» семье, коллективу, обществу и т.п. Ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я–ОН(А)»;

в) развитие общественного сознания (социально-сознательный). В этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных)

отношений, опыта организации и управления пространством сотворчества семьи, ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я–МЫ»;

г) международный (общечеловеческий). Это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

2. Какие из перечисленных ниже характеристик соответствует второму циклу в жизни человека?

а) в этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируется её уникальность, стиль поведения, направленность развития и реализации в мире, ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я–ЦЕЛЬ»;

б) развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный), это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений – это период «служения» семье, коллективу, обществу. Ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я–ОН(А)»;

в) развитие общественного сознания (социально-сознательный), в этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и управления пространством сотворчества семьи, ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я–МЫ»;

г) международный (общечеловеческий). Это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

3. Какие из перечисленных ниже характеристик соответствует третьему циклу в жизни человека?

а) в этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируется её уникальность, стиль поведения, направленность развития и реализации в мире, ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я–ЦЕЛЬ»;

б) развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный), это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений – это период «служения» семье, коллективу, обществу и т.п. Ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я–ОН(А)»;

в) развитие общественного сознания (социально-сознательный), в этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и управления пространством сотворчества семьи. Ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я–МЫ»;

г) международный (общечеловеческий), это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

4. Какие из перечисленных ниже характеристик соответствуют четвертому циклу жизни человека?

а) в этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируется её уникальность, стиль поведения, направленность развития и реализации в мире. Ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я–ЦЕЛЬ»;

б) развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный), это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений – это период «служения» семье, коллективу, обществу и т.п. Ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я–ОН(А)»;

в) развитие общественного сознания (социально-сознательный), в этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и управления пространством сотворчества семьи. Ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я–МЫ»;

г) международный (общечеловеческий) – это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

5. Какие года в жизни семьи относятся к началу нормативных кризисов развития?

- а) 7;
- б) 14;
- в) 21;
- г) 28;
- д) 35;
- е) 42;
- ж) 49;
- з) 56;
- и) 63.

Ответ: все ответы верны.

6. Какие характеристики женских проявлений в семье вы знаете?

- а) активность;
- б) возникновение идей;
- в) формирование целей развития;
- г) объединение;
- д) организация условий для реализации идей;
- е) формирование системы отношений.

7. Какие характеристики мужских проявлений в семье вы знаете?

- а) активность;
- б) возникновение идей;
- в) формирование целей развития;
- г) объединение;
- д) организация условий для реализации идей;
- е) формирование системы отношений.

8. В чем заключается влияние матери на отношения?

- а) эмоциональность;
- б) понимание других;
- в) способность к адаптации;
- г) эмоциональная устойчивость;
- д) дисциплинированность;
- е) целеустремленность;
- ж) эгоизм;
- з) авторитарность.

9. Как сказывается отсутствие матери на проявлении муж-
чины в жизни?

- а) эмоциональная незрелость;

- б) неспособность понимать другого;
- в) занятость только собой, карьерой;
- г) трудности в отношениях с женщинами;
- д) стремление к браку с мужчинами значительно старше себя;
- е) амбициозность.

10. Как сказывается отсутствие матери на проявлении женщины в жизни?

- а) эмоциональная незрелость;
- б) неспособность понимать другого;
- в) занятость только собой, карьерой;
- г) трудности в отношениях с женщинами;
- д) стремление к браку с мужчинами значительно старше себя;
- е) амбициозность.

11. В чем суть женско-мужских отношений?

- а) активность;
- б) возникновение идей;
- в) в мужчине рождается чувствительность, развивающиеся чувства заботы, внимания, милосердия, сострадания и ответственности;
- г) объединение;
- д) организация условий для реализации идей;
- е) в женщине зарождаются умения ставить цели и управлять жизнью, защищать, охранять будущее.

12. В чем заключается влияние братьев и сестер на развитие мужчины/женщины?

- а) эмоциональная устойчивость;

- б) дисциплинированность;
- в) целеустремленность;
- г) эгоизм;
- д) взаимодействие с ровесниками, в умении сотрудничать;
- е) авторитарность;
- ж) безответственность.

13. В чем заключается влияние отца на развитие детей?

- а) эмоциональная устойчивость;
- б) дисциплинированность;
- в) целеустремленность;
- г) эгоизм;
- д) авторитарность;
- е) безответственность;
- ж) «ничего не хотят»;
- з) отсутствие творчества.

14. Какие общие черты формирует отсутствие отца у мужчин и женщин?

- а) эгоизм;
- б) авторитарность;
- в) безответственность;
- г) «ничего не хотят»;
- д) отсутствие творчества;
- е) решают сами все проблемы;
- ж) ждут сильного мужчину;
- з) ждут сильную женщину;
- и) агрессивно отстаивают свои права.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3

ТЕМА: ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ СЕМЕЙНОГО БЫТА И ДОСУГА

I. Задачи занятия

1. Изучить экологические основы организации семейного быта.
2. Ознакомить студентов с опасными источниками жилища человека.
3. Изучить безопасные источники быта семьи.

II. Теоретическая часть

Проанализировать вопросы:

1. Основные понятия и термины.
2. Характеристика жизненной среды.
3. Источники опасности в квартирах.
4. Гигиенические требования организации семейного быта.

III. Задания, предназначенные для выполнения

Задание 1

Охарактеризуйте источники опасности в квартирах и заполните таблицу 7.

Таблица 7 – Источники опасности в жилище человека

№ п/п	Источники загрязнения жилища	В чем проявляется опасность для здоровья человека?
1	Синтетический ковер	
2	Мебель из древесно-стружечных плит	
3	Бытовая химия	
4	Табачный дым	
5	Радон	
6	Газовая плита на кухне	

Задание 2

1. Охарактеризуйте гигиенические требования к жилищу человека.

2. Напишите эссе о выдающем русском учёном Александре Леонидовиче Чижевском и подготовьте презентацию.

Задание 3

Для увлажнения воздуха в квартире можно использовать аквариум. Опишите методику устройства аквариума в домашних условиях.

Задание 4

Многие комнатные растения обладают лечебными свойствами. Используя информацию из учебного пособия «Оздоровление человека природой» (автор З.И. Тюмасева, 2013) на стр. 161–184 ответьте на следующие вопросы и запишите в тетрадь.

1. Как вы понимаете выражение «зелёная лаборатория» комнатных растений в вашем доме?

2. Что такое фитонциды?

3. Какие комнатные растения богаты фитонцидами?
4. Откуда пришли комнатные растения в наш дом?

ИСХОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Жизненная среда человека – комплекс предметов и явлений окружающей природной и социальной действительности, с которыми он взаимодействует на протяжении жизни.

Гигиеническими требованиями являются:

- необходимый объем чистого воздуха;
- создание зоны комфорта;
- оптимальная температура, влажность;
- освещенность;
- звукоизоляция от шумов извне;
- чистота;
- соблюдение личной гигиены;
- насыщенность воздуха ионами (аэроионами), особенно отрицательными, которые оказывают стимулирующее и лечебное воздействие на организм человека, повышают работоспособность, уменьшают кислородную недостаточность организма, способствуют повышению сопротивляемости организма болезням.

Это интересно

Чижевский Александр Леонидович – русский биофизик, основоположник нового направления в науке – *гелиобиологии, аэроионификации, электрогематологии*. В 1939 году в Нью-

Йорке А.Л. Чижевский был избран почетным председателем Международного биофизического конгресса. Он был представлен к Нобелевской премии. Крупнейшие научные авторитеты мира назвали Чижевского «Леонардо да Винчи XX века». А.Л. Чижевский установил, что обычный, даже самый заурядный воздух, благодаря электронам вполне может стать *целебной субстанцией*. Он считал, что открыл «*витамины воздуха*». Научился делать то, что прежде по силам было лишь героям сказок, когда превращали мертвую воду в живую, спасая жизни людей, одаривая их вечной молодостью.

Так вот, Чижевский открыл способ превращать воздух огромных городов, по сути мертвый воздух, в живой – целебный.

Ученый писал, что он молнию взял у неба.

Написал стихотворение.

Я молнию у неба взял,

Взял громовые тучи

И ввел их в дом.

Насытил ими воздух

Людских жилищ

И этот воздух,

Наполненный живым Перуном,

Сверкающий и огнемётный,

Вдыхай же мощь небес,

Крепи жилище духа.

Рази свои болезни,

Продли существованье,

Человек!

А.Л. Чижевский спроектировал *электроэфлювиальную люстру*. Он предусматривал насытить аэроионами воздух помещений промышленных учреждений, общественных зданий, квартир, животноводческих ферм, теплиц, птичников и даже впоследствии улиц крупных городов. В промышленности это сулило 15–20 % повышения производительности труда при снижении заболеваемости рабочих почти на треть; в сельском хозяйстве – увеличение урожайности на 30–40 %, а в животноводстве ускорение роста скота и надоев на 20–25 %; в птицеводстве – рост привесов и яйценоскости кур увеличились на 30–35 %.

В медицине «Люстра Чижевского» помогала выздороветь 80–90 % пациентам.

Идеи А.Л. Чижевского опережали свое время, появилось много завистников. Медики предали имя Чижевского анафеме. План аэроионификации был свернут, лаборатории закрыты, опытные хозяйства расформированы. Чижевского посадили, но не сломили.

Рассказывают, когда пришло постановление об освобождении, Чижевский попросил у начальства разрешения остаться в ссылке еще на месяц, чтобы завершить свои исследования по структуре своей и донорской крови, чтобы доказать врачам, что *аэроионы* проникают в кровь.

Спустя много лет первыми поверили в забытые идеи Чижевского ученые-биофизики из Пущина. Ученые в 80-е годы XX века доказали, что аэроионы благотворно действуют на биологические клетки всего живого. Затем медики словно проснулись, признали, что «Люстра Чижевского» играет огромную роль в выздоровлении больных.

У населения сложился стереотип, что вся опасность сосредоточена за пределами квартиры. Если решить внешние проблемы с заводами, транспортом, то жизнь в городе станет экологически хорошей.

К сожалению, избавиться от внешних загрязнений воздуха – это только половина проблемы.

Причина простая: загрязнения поступают не только с наружным воздухом через форточку, но и вырабатываются внутри жилого дома.

Рассмотрим источники опасности в своих квартирах.

Мебель. Кто-нибудь задумывался над тем, из какого материала изготовлена мебель?

В погоне за индустриальностью и количеством мебельные фабрики перешли на *древесно-стружечные плиты*. И это привело к экологическому абсурду. Прекрасные доски дробили в щепки, пропитывали *мочевиноформальдегидной смолой* и прессовали из этой массы плиты. Плиты склеивали синтетической смолой. В результате мебель, изготовленная таким способом, десятки лет испускает множество химических соединений. С помощью хроматомасспектрометров обнаруживают наличие в воздухе таких ядовитых веществ, как *формальдегид, винилхлорид, ацетальдегид, этилацетат, ацетонитрил, акрилонитрил, хлороформ, стирол, бензол, сероуглерод, сероводород, аммиак, гексаналь, дихлорэтан, ксилол и др.* Все эти вещества выделяют синтетические ковры и мебель из ДСП, находящиеся в наших комнатах.

Взаимодействуя между собой, они образуют еще более сильные яды, а при пожаре такая *мебель и синтетические*

ковры выделяют дополнительно большое количество цианистого водорода, хлористого водорода, хлорбензола, фенола, фторфосгена, оксида азота и другие яды.

Возникает вопрос: Почему же наши деды не сталкивались с этой проблемой?

Наши предки пользовались натуральным, столярным клеем, которым склеивали деревянные целые доски в местах стыков. Сейчас стали возрождать прежнюю технологию изготовления мебели.

При покупке новой мебели: кровати, шкафов и других изделий, необходимо убедиться, что она изготовлена не из синтетически древесностружечных плит.

Установлено, что металлическая кровать в тысячи раз безопаснее, чем современная древесностружечная.

Практика показала, что *механическая приточная вентиляция* поможет избавиться от вредных веществ в квартире.

2. *Синтетические ковры.* Современные ковры, как правило, это синтетические нити, красители и пропиточные составы, поэтому они, как и мебель, выделяют вредные вещества. *Безопасными являются натуральные ковры ручной работы из экологически безопасных регионов.*

3. *Бытовая химия* в виде аэрозольных баллончиков, порошков и карандашей для уничтожения насекомых в квартире загрязняет воздух на срок от нескольких суток до нескольких месяцев.

4. *Радон* – газ, который выделяется из многих строительных материалов. Особенно опасны альфа-частицы, выделяющиеся из него. Длительное вдыхание радона приводит к раку легких.

Уменьшить поступление этого газа в домах возможно путем окраски стен и потолков масляной краской на натуральной олифе в несколько слоев, а также оклейкой стен моющимися обоями.

5. *Табачный дым.* В табачном дыме содержится немало радиоактивных элементов, которые поступают непосредственно в организм через легкие и могут вызвать заметное радиоактивное поражение организма «пассивных» курильщиков, тех, которые находятся в одном помещении с заядлым курильщиком.

6. *Домашняя пыль* и её влияние на здоровье.

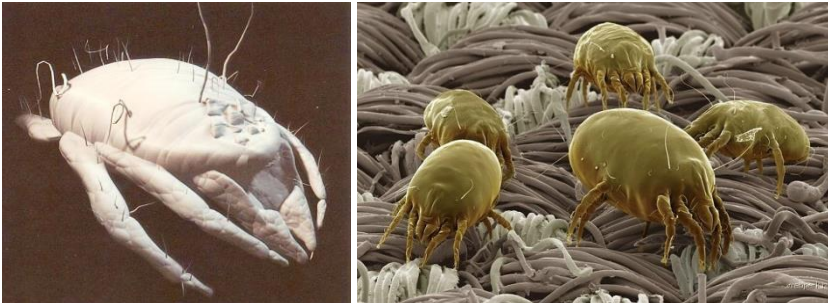
Пыль в жилище может представлять опасность для здоровья и служить причиной аллергии и обострения заболеваний дыхательных путей, например, *астмы*. Она состоит из большого количества клеток человеческой кожи, пылевых клещей, которые живут в этих клетках, их помета, а также крошечных частиц пыльцы, минералов, плесени, спор бактерий. Пыль содержит токсичные вещества, попадающие в квартиру с улицы.

Поэтому *необходимо регулярно* вытирать пыль тряпкой; пользоваться хорошим пылесосом; хорошо проветривать жилище; регулярно чистить игрушки; стирать постельное белье и специальные чехлы для матрацев и подушек, которые задерживают распространение клещей и их помет.

Книги нужно чистить пылесосом и специальной тряпкой от пыли (она содержит специальный раствор). Не злоупотреблять ковриками, особенно на кухне и в ванной комнате.



Домашняя пыль под микроскопом



Пылевые клещи

Знаете ли вы?

7. Газовая плита на кухне – это сложный «химический завод», вырабатывающий целый букет различных соединений. Их боле четырехсот, например, окислы азота, образующиеся из кислорода и азота воздуха, необходимого для горения газа. В Канаде газовые плиты в жилых домах запрещены законом. В

природном газе содержится радон. В морозные дни зимы некоторые хозяйки долго жгут газ на кухне, чтобы обогреть квартиру, но и одновременно отравляют ее радоном.

В организм человека радон попадает ингаляционным путем. При вдохе сначала он попадает в легкие, потом вместе с кровью радон и продукты его распада (свинец – 210 и полоний – 200) – разносятся по всему организму, накапливаясь в костном скелете, печени, мышцах и других органах.

Самым надежным решением проблемы чистого воздуха в кухне будет полная *электрификация пищевого приготовления*. Кроме того, можно пользоваться электрокастрюлями, электрочайниками, электросковородками и другой электропосудой, чтобы реже включать газовую плиту.

Это надо знать

Как сделать уютным своё жилище?

1. Поддерживать желаемую *температуру* с помощью обогревателей воздуха, электрических и обычных каминов. Если у вас центральное отопление, необходимо увлажнять воздух. Для этого не обязательно иметь увлажнитель воздуха, а можно поставить у батареи емкость с водой. По мере нагревания вода будет испаряться и увлажнять воздух.

2. Заведите дома побольше *комнатных растений*. Если вы их будете регулярно поливать, испарения с поверхности листьев и почвы также будут способствовать увлажнению воздуха.

Многие комнатные растения обладают лечебными свойствами, которые всегда вам придут на помощь. Во-первых, все без исключения цветы выделяют особые летучие вещества –

фитонциды, которые губительно действуют на болезнетворные микробы. Для микроорганизмов это яды, но они в высшей степени полезны человеку.

Летучие фитонциды впервые были обнаружены в природе в 1930-х годах, одним из первых исследователей был ленинградский биолог Борис Токин, написавший книгу о фитонцидах «Целебные яды растений». Слово «фитонциды» означает («*фито*» – растение, а «*циды*» – свойство убивать другие организмы). Это многообразные вещества, выделяемые растениями, отличающиеся по своему химическому составу.

Бактерицидные вещества, поражающие бактерии, в том числе и опасные для человека, обнаружены у многих растений: алоэ, лимона, апельсина, герани, иглы хвойных растений, лавра, эвкалипта и т.д. Хорошо известны фитонцидные свойства лука и чеснока. Еще с древних времен известны лечебные фитонцидные свойства гераниевого и розового масла, но химический состав фитонцидов многих растений до сих пор не изучен, хотя в растении они выполняют защитную функцию и участвуют в обмене веществ, регулируют теплоотдачу растения и влияют на различные процессы его жизнедеятельности. В комнатах часто разводят и выращивают различные цитрусовые культуры: лимоны, апельсины, мандарины – листья и плоды которых обладают сильными фитонцидными свойствами.

Полезными являются следующие комнатные растения: традесканция, кактус, герань. *Традесканция* – великолепный индикатор. По ней можно определять обстановку в доме. *Кактус* помогает «подкачаться» энергией, поэтому его часто ис-

пользуют во время дневного сна и ставят около постели. Особой целебной силой обладает *герань*, которая выделяет большое количество фитонцидов.

В квартире можно встретить *фикус*, который работает как психотерапевт, так как он препятствует раздражительности и поддерживает в квартире стабильную атмосферу.

3. Аквариум и аквариумные рыбки.

Кратковременное созерцание плавающих в аквариуме рыбок является эффективным средством для успокоения нервной системы, снятия стресса, нормализации давления крови, преодоления синдрома навязчивых состояний, борьбы с бессонницей. Кроме того, вода, испаряющаяся из аквариумов, увлажняет воздух и делает его более полезным для здоровья и легким для дыхания, что очень полезно при астме или простуде.



4. Чаще проветривать помещение, даже в холодную погоду.

5. Регулярно проводить влажную уборку.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Где в доме установить детектор дыма?

- а) на каждом этаже;
- б) на кухне;
- в) под лестницей.

2. Как долго следует проветривать комнату после того, как вы постелили новый ковер?

- а) несколько дней;
- б) несколько часов;
- в) одну ночь.

3. Какая вода опаснее для здоровья?

- а) мутная из-под крана;
- б) поступающая по свинцовым трубам;
- в) с добавками фтора.

4. Каков риск заболевания астмой у ребенка, у которого один или оба родителя курят?

- а) никакого;
- б) риск большой, но не такой, чтобы стоило беспокоиться;
- в) риск удваивается.

5. Кто вероятный разносчик микробов в доме?

- а) мыши;
- б) тараканы;

в) муравьи.

6. Какое из этих распространенных растений ядовитое?

а) амариллис;

б) фиалка;

в) фикус.

7. Какую роль в жилом помещении играет аквариум?

а) увлажняет воздух;

б) очищает жилище;

в) влияет на освещенность.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4

ТЕМА: СИСТЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СЕМЬЕ

I. Цель занятия: научиться определять качественные характеристики семейных отношений.

II. Задачи занятия

1. Научиться выявлять доминирование, партнерство и подчинение в семейных отношениях.

2. Изучить трансформирование созависимых отношений в партнерские.

III. Теоретическая часть

Проанализировать вопросы:

1. Два типа отношений: созависимые и партнерские.

2. Стили взаимоотношений.

3. Трансформация созависимых отношений в партнерские.

4. Языки взаимодействия.

IV. Задания, предназначенные для выполнения

Задание 1

Ознакомиться с тестом «16 ассоциаций на слово любовь» и провести его.

Инструкция. Любые существительные выписываются столбиками, затем объединяются по парам до тех пор, пока не останется одно слово, которое и отражает истинный смысл любви для вас/клиента. Уточните у клиента значение этого слова для него.

Задание 2

Провести тестирование с членами семьи и обсудить результаты по предложенному плану.

Вопросы для рефлексии теста «16 ассоциаций на слово любовь»:

1. Как ваше понимание любви проявляется конкретно в жизни?
2. По вашему мнению, как понимание любви другими людьми может проявиться в отношениях с Вами?
3. Сопоставьте понимание любви всеми членами семьи. Как это проявляется в жизни семьи?

Задание 3

Упражнение «Сказки о любви»

Может быть, кто-то задумался о том, что любовь, описанная в прекрасных стихах, не очень похожа на наши обычные отношения. Тут у нас обиды, ссоры, ревность. Но душа тянется к высокому и чистому. Поэтому задание состоит в следующем: опишите или покажите в виде сценки или танца два варианта любви. *Первое описание* демонстрирует нашу самую типичную любовь, привлекательную, иногда глупую, некрасивую, самые характерные, на ваш взгляд, ее моменты. *Второе описание* показывает любовь идеальную, о которой мечтают и хотят верить, что это обязательно будет в их жизни. Вы можете придумывать всё сами, а можете взять сцену из какого-нибудь известного вам произведения.

Вопросы для рефлексии:

1. Как вы понимаете идеальную и реальную любовь?
2. Чем отличается любовь идеальная от реальной?

3. Почему не реализуется любовь идеальная?

Вывод. Опишите, как любовь влияет на семейные отношения. Какие существуют препятствия в семье для реализации идеальной любви.

Задание 4

Упражнения для коррекции позиции доминирования

Упражнение «Мир музыки»

Цель. Развитие чувствительности к миру: научиться поддерживать контакт со звучащей музыкой.

Процедура. Прослушайте отрывок из музыкального произведения.

Инструкция: 1. Попробуйте узнать вступление определенного музыкального инструмента. 2. Обратите внимание на ритм. 3. Обратите внимание на тембр музыки. 4. Расскажите о чувствах композитора.

Упражнение «Мир образов»

Цель. Развитие чувствительности к миру: научиться чувствовать голограмму пространства.

Процедура. Поэкспериментируйте с картиной.

Инструкция: 1. Отметьте, что находится на переднем плане, что – на втором, что – вдали. 2. Рассмотрите пустоты между контурами основных объектов. 3. Рассмотрите цветовую гамму. 4. Проследите игру света и тени. 5. Только после этого посмотрите, что изображено на картине – сцена, портрет, пейзаж.

Упражнение «Мир интонаций»

Цель. Научиться «понимать» состояние человека по интонации и тембру его голоса.

Процедура. Обратите внимание на чей-нибудь голос (подберите отрывки из фильмов).

Инструкция:

Вариант 1.

1. Проанализируйте, как звучит этот голос (например, монотонно, на высоких тонах, резко, скрипуче, мелодично, слишком тихо, речь течет свободно или в ней есть паузы, колебания, остановки и т.д.).

2. Опишите свою эмоциональную реакцию на определенные качества этого голоса (раздражает ли вас, что он слишком тихий или, наоборот, очень громкий).

3. Опишите эмоциональное состояние говорящего (соответствует ли тон речи содержанию разговора).

Вариант 2. Поэкспериментируйте со своим собственным голосом. Прослушайте свой голос в аудиозаписи.

Задание 5

Проведите при помощи кинотерапии с использованием фильмов «Монгол/Малыш/Кадриль» анализ особенности любви и типов отношений, которые демонстрируют герои этих фильмов.

План анализа:

1. Через какие действия герои выражают и получают любовь?

2. Через какие действия героев проявляются доминирование, подчинение и партнерство?

Задания для самостоятельного изучения

Цель. Научиться определять качественные характеристики стилей семейного взаимодействия.

Задача. Приобрести умения определять стили семейного взаимодействия по конкретным характеристикам.

Задания, предназначенные для выполнения

Задание 1

Составить сводную таблицу «Характеристика стилей взаимоотношений и техника отказа».

Таблица 8 – Характеристика стилей взаимоотношений и техника отказа

Сфера жизнедеятельности	Стили взаимоотношений	Тип отношений	Установка	Цель	Мотив	Результат	Техника отказа
	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	7						

Задание 2

1. Изучите психологические методики, направленные на изменения стиля отношений, и их применение на практике.

2. Выполните упражнение, направленное на трансформацию стилей взаимоотношений и проведите письменный анализ по алгоритму анализа трансформации стилей отношений, используя монографию «Технология консультирования в области

субъективного здоровья» (авторы: Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева, 2022) на стр. 190–192.

Задание 3

Напишите эссе по теме «Разнообразии языков общения – способ профилактики конфликтов в семье» по следующему плану:

– *введение* (краткое изложение вашего понимания и подход к ответу на данный вопрос, краткие определения ключевых терминов);

– *содержание основной части эссе* (развитие вашей аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу);

– *заключительная часть эссе* (краткое изложение ваших основных аргументов).

Задание 4

Посмотрите фильмы «Любовь-морковь», «Давайте потанцуем» и составьте комментарии психолога по плану:

– какие языки взаимодействия особенно выражены у героев;

– каких языков взаимодействия героям не хватало;

– какие проблемы были связаны с ограничениями во взаимодействии героев;

– как была решена основная проблема.

Задание 5

Письменный анализ упражнения, направленного на изучение языков общения членов семьи.

Упражнение:

1 этап. Для определения своего способа взаимодействия заполните соответствующие строки в левой части схемы «Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений». Напишите в соответствующих местах, что доставляло вам радость в отношениях с отцом (если его не было, то с отчимом, дедом или другим авторитетным для вас мужчиной, который оказал сильное влияние на вашу жизнь), матерью (соответственно мачехой, бабушкой, тетей и т.д.), братом и (или) сестрой. Что из того, что делали для вас ваши близкие, позволяло вам чувствовать себя любимыми? (рисунок 1)

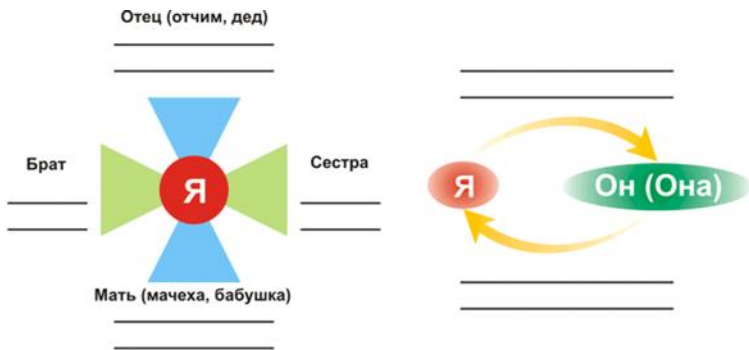


Рисунок 1 – Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений

2 этап. У человека могут быть родными два и больше языков в зависимости от того, какие языки были приняты в его родительской семье. Часто бывает сложно определить способ взаимодействия, когда в отношениях появляется напряжение. В таком случае попробуйте мысленно вернуться в ту пору, когда

вы были влюблены. Вспомните, что привлекало вас в вашем спутнике? Почему вам хотелось быть именно с ним или с ней?

Задайте себе следующие вопросы:

- О чем Вы чаще всего просите супруга?
- Что причиняет Вам боль?
- Как Вы сами выражаете любовь?

Заполните верхнюю часть правой схемы «Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений»:

- Как бы Вы представили себе идеального партнера? Что он мог бы сделать, чтобы Вы чувствовали себя любимой (любимым)?

- Эти же вопросы можно рассмотреть с точки зрения партнера. Можете спросить об этом у него: «Что бы ты хотел (хотела), чтобы я сделал (сделала) для тебя?».

Заполните нижнюю часть правой схемы «Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений».

Умение говорить на разных языках значительно обогащает отношения, делает их более близкими и длительными, реализует огромный потенциал, заложенный в любви. Изучите способы взаимодействия друг с другом более подробно и используйте их в своих отношениях постоянно.

ИСХОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Самостоятельно изучите типы взаимоотношений, используя монографию «Технология консультирования в области субъективного здоровья» (авторы: Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева, 2022) на стр. 189–217.

Созависимые и партнерские отношения (стр. 190–192).

Развитие человека проявляется в отношениях, состояниях и действиях. Развитие самосознания усиливает тревогу, так как человек осознает свою отдаленность от мира. Экзистенциальная изоляция неизбежна: как только человек осознает своё «Я», он отделяет его от мира и от других. Попытки избежать такой изоляции препятствуют нормальному развитию человека. Слияние же с другим рассеивает эту тревогу, уничтожая самосознание. Многие отношения распадаются, потому что вместо проявления заботы друг о друге люди используют друг друга как средство избежать одиночества.

Целью этого раздела консультирования семьи является содействие в развитии навыка субъект-субъектных отношений.

Понятие «любовь» – это стратегическое понятие семейных отношений. Проблемы в семейных отношениях так или иначе всегда связаны с несогласованным пониманием любви в семье. Поэтому семейному Помощнику важно понимать, как рассматривать и согласовывать это понятие внутри семьи. Лю-

бовь как стратегия проявляется только через отношения. Поэтому умение семейного Помощника выявлять доминирование и подчинение, блокирующие ее, а также партнерство, развивающее ее в семейных отношениях, и дает ему возможность развить навыки субъект-субъектных (партнерских) отношений у членов семьи.

Мы рассматриваем отношения как проявление Любви, а Любовь – как способ жизни (способ организации пространства отношений во времени по уровням), проявленный в многообразии и полноте стилей и способах взаимодействия. Субъективная проблема заключается в несогласованности смысла, который люди вкладывают в понятие «Любовь». Для осознания этого смысла используется *тест «16 ассоциаций на слово любовь»*. Например, неконкретный, слишком общий смысл «Любви» затрудняет согласование с другим человеком, так как партнёру очень трудно понять, чего от него хотят, а понимание любви как развития говорит о постоянной неудовлетворённости и конфликтности так, как развитие идёт через конфликт.

Тренинг «Сказки о любви» позволяет исследовать самую типичную любовь и любовь идеальную, а также проанализировать, чем отличаются любовь идеальная и реальная, и выявить причины, почему не реализуется любовь идеальная.

2. Ознакомиться с созависимыми и партнерскими отношениями можно на стр. 190–192 монографии «Технология консультирования в области субъективного здоровья» (авторы: Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева, 2022).

На стр. 192–197 рассматриваются две формы *созависимых отношений*:

– *пассивная форма* созависимости – подчинение (показана в упражнениях «Танец "Кто Я?"», «Ты мне поможешь»);

– *активная форма* созависимости – господство (упражнения для коррекции позиции доминирования «Мир музыки», «Мир образов», «Мир интонации»).

Это надо знать

Стили взаимоотношений

Созависимые и партнерские отношения проявлены через стили семейного взаимодействия. Знания о конкретных характеристиках этих стилей необходимы семейному Помощнику для диагностики и коррекции системы взаимодействия в семье.

1. *Семь стилей взаимоотношений*: базовые понятия и правила психологической работы.

Стиль отношений – совокупность частных установок, понятий принципов, ценностных ориентаций, обеспечивающих условия для развития и общественной жизни человека. В соответствии с вышесказанным, можно выделить семь стилей взаимоотношений, в которых мы можем проследить развитие отношений от созависимых к партнерским, от отношений «Господин–Раб» до отношений сотворцов, преобразующих окружающий мир. Необходимо изучить, используя учебно-практическое пособие «Гармонизация детско-родительских отношений» (автор: Г.В. Валеева, 2016, стр. 166–212); монографию «Технология консультирования в области субъективного здоровья» (авторы: Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева, 2022, стр. 197–216).

Первый стиль отношений: «Господин–Раб».

Второй стиль отношений: «Мученик–Эгоист».

Третий стиль – «Компьютер–Манипулятор».

Четвёртый стиль – «Приятель–Приятель».

Пятый стиль – «Менеджер–Ученик».

Шестой стиль – «Партнер–Сопартнер».

Седьмой стиль – «Творец–Сотворец».

Это интересно

Знаковая система взаимодействия в семье

Семейный Помощник, освоив алгоритм трансформации стилей отношений и конкретные методики трансформации стилей отношений в семье, проведя тренинг трансформации семейных стилей, подводит семью к пониманию того, что для того, чтобы быть успешным во взаимодействии, нужно уметь гибко и разнообразно его выстраивать. Развитие разнообразия и полноты взаимодействия в семье приведет семью в ресурсное состояние, ограниченность и стереотипность взаимодействия. Непонимание между людьми рождает конфликт.

Результатом душевной дисгармонии является одиночество. К. Роджерс считал, что одиночество вызвано противоречием между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями его «Я» в отношениях с другими людьми. Освоение различных языков общения и гибкое использование их в жизни поможет значительно снизить чувство одиночества, избежать семейных конфликтов либо конструктивно разрешить их и улучшить качество семейного взаимодействия и, следовательно, стать более счастливым в конечном итоге.

Со знаковой системой взаимодействия в семье можно ознакомиться в учебно-практическом пособии «Гармонизация детско-родительских отношений» (автор: Г.В. Валеева, 2016) на стр. 215–243 и в монографии «Технология консультирования в области субъективного здоровья» (авторы: Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева, 2022) на стр. 208–216.

1. Язык взаимодействия «Прикосновение».

Этот язык определяется мотивом: «Я формирую», то есть изучаю, изменяю, создаю форму. Через прикосновения человек частично удовлетворяет свою потребность в признании и любви. Каждое прикосновение выражает определенное отношение к человеку и может быть сформулировано словами, которые не произносятся, но подразумеваются. Так же, как существует язык жестов, существует язык прикосновений.

1. *Изучающие*, привлекающие внимание прикосновения, целью которых является обратить на себя внимание, познакомиться и т.д.

2. *Сексуальные прикосновения*. Словесное выражение прикосновений этого типа очень разнообразно, от «Мне приятно быть рядом с тобой» до «Я от тебя без ума».

3. *Подбадривающие и одобряющие прикосновения* очень важны, если партнер ожидает от вас оценки своих усилий, своего труда. Это могут быть рукопожатие, похлопывание по плечу. Смысл этих прикосновений: «Поздравляю, ты справился с задачей!», «Ты молодец!», «Я горжусь тобой!».

4. *Сердечные объятия*. Если прикосновения – родной язык партнера, то объятия будут для него самым лучшим способом получить утешение, поддержку, почувствовать свою защищенность в трудные минуты.

5. *«Деловые» прикосновения*. К этому виду прикосновений можно отнести те, которые являются функциональными в определенном организованном процессе, например, массаж, игра, поддерживание под руку.

6. *Партнерские прикосновения* (соединение рук). Когда двое идут по улице, взявшись за руки, можно так расшифровать

их послание окружающим: «Мы вместе, мы равны, мы едины». Как правило, такие отношения предполагают единство взглядов и убеждений партнеров, движение в одном направлении.

7. *Танец* соединяет в себе все предыдущие виды прикосновений, поскольку представляет собой отражение различных видов и этапов развития взаимоотношений. Танец представляет собой прикосновение как творчество, искусство.

Упражнение «Прикосновение»

Инструкция:

– закройте глаза, молча двигайтесь в свободном порядке «Броуновское движение»;

– с закрытыми глазами продолжайте двигаться, стараясь достичь минимального числа взаимодействий;

– старайтесь достичь максимального взаимодействия;

– двигайтесь так, как вам комфортно.

Вопросы для релаксации:

1. Как Вы чувствуете себя с закрытыми глазами?

Интерпретация: диагностика уровня доверия к окружающим, миру.

2. В какой ситуации Вы чувствуете себя комфортно!

Определите степень своей активности при взаимодействии:

– стремитесь активно;

– избегаете активно;

– пассивны в целом;

– активно сами стремитесь к взаимодействию, но избегаете, когда другие хотят к вам прикоснуться.

Интерпретация: данный анализ помогает понять Ваш стиль.

Отношение:

- активный – доминирующий;
- пассивный – избегающий, амбивалентный.

Коррекция идёт в плане компенсации ярко выраженного стиля через противоположный. Насилие физическое – как прикосновение в ситуации фрустрации.

3. Выбираете ли Вы язык взаимодействия «Прикосновение» для расширения своего поведенческого репертуара?

2. Язык взаимодействия «Эмоциональное выражения чувств».

Этот язык определяется мотивом: «Я чувствую». Человек всегда, во всех областях, и, прежде всего, в отношениях испытывает эмоции и чувства, которые делают его жизнь интересной, насыщенной, полноценной. Эмоции обеспечивают непосредственное переживание явлений, ситуаций и обусловлены тем, насколько при этом удовлетворяются разнообразные потребности человека. Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции.

Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста. В данном качестве эмоции и чувства являются важнейшими регуляторами человеческого взаимодействия. Сами по себе эмоции не могут быть плохими или хорошими. Это просто реакция на то, что происходит вокруг, «нравится или не нравится». Таким образом, на всех уровнях взаи-

модействия необходимо выражение эмоций как подтверждение значимости отношений, показатель открытости и ответственности партнеров.

Упражнение «Отражение»

Инструкция:

Соберитесь в группы по 3 человека.

1-й человек – выражает эмоции;

2-й человек – их отражает, полностью копируя первого;

3-й человек – наблюдает (по 3 минуты на человека).

Смена ролей:

1. Сейчас Вы выражаете те эмоции, которые испытали в первом упражнении «Прикосновение».

2. Рефлексия.

Кто из состава вашей группы понял Вас лучше всего?

Интерпретация: чтобы понять человека, нужно встать на его место.

Оценка эмоций со стороны отличается от тех эмоций, которые человек выражает.

Вопросы к участникам:

Какое чувство было Вами:

– выражено;

– воспринято;

– оценено?

4. Выбираете ли Вы этот язык для расширения своего поведенческого репертуара?

3. Способ взаимодействия «Слова поощрения».

Слова поощрения – один из семи основных языков любви. Общая черта этого языка – с помощью слов человек показывает партнеру, что ценит его. Потребность в оценке – глубочайшая человеческая потребность. Этот язык определяется мотивом: «Я оцениваю».

Потребность в оценке важна для человека в том качестве, которое позволяет ему оценить эффективность собственных усилий по освоению нового опыта, по продвижению по пути самопознания и познания другого, по способности сообща творчески решать актуальные задачи развития. Слова, которые люди произносят, действуют на нескольких уровнях: есть само содержание, смысл, который передается словами. Но есть еще и смысл, как отношение к действиям партнера, который передается интонационно. По результатам исследований одинаково значимыми для понимания другого человека оказываются вербальные сигналы (слова), паралингвистические сигналы (как человек говорит), невербальные сигналы (поза, жесты, мимика, взгляд, жесты и т.д.). Поэтому важно, чтобы тот смысл, который человек передает словами, совпадал с тем, который звучит в интонации и демонстрируется в поведении, то есть быть искренним в выражении своих чувств.

Среди огромного разнообразия диалектов этого языка любви рассмотрим основные:

1. *Чтение прописных истин.* Как часто один из партнеров, считая себя более авторитетным, из лучших побуждений пытается вдохновить другого и помочь ему. Для этого он начинает читать прописные истины, которые другой воспринимает как нотации или нравоучения, но, в силу сложившегося стиля отношений «Господин–Раб», принимает такие монологи за

проявление любви. Также попытки «построить», призвать к порядку своих близких обосновываются искренней верой в то, что так для них будет лучше.

2. *Добрые слова, слова-поглаживания.* Чтобы выразить свою любовь, нужно выбирать добрые, ласковые, теплые слова. Уже говорилось о важности интонации, с которой человек говорит. Интонация точно передает внутреннюю дистанцию, которая существует между людьми, степень закрытости или открытости сердца, позиции доминирования, подчинения, равенства. Э. Берн определил «поглаживание» как акт, предполагающий признание присутствия другого человека.

3. *Похвала, одобрение.* Похвала и одобрение всегда воспринимаются с радостью и вызывают ответное чувство сделать партнеру что-нибудь приятное. Похвала – это оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу. Что же стоит за похвалой? Хвалят обычно «к месту». Но всегда ли похвала работает на конструктивное взаимодействие? При похвале повышается самооценка одного человека, но понижается другого (например, самого говорящего). Вас хвалят – значит, кого-то ругают. Эта отрицательная оценка обязательно останется в подсознании, стимулируя страх разочарования кого-либо.

Упражнение (групповое) «Похвала»

Цель. Дать возможность клиенту испытать и проработать чувства, возникающие при похвале.

Инструкция. Встаньте в центр круга, образованный партнерами по упражнению. Каждый участник молча продумывает, что он скажет про того, кто в центре круга – не важно: плохое

или хорошее, существенное или нет. Затем, по команде ведущего, все участники одновременно и как можно громче начинают говорить человеку в центре то, что они собирались ему сказать. Его задача – услышать и понять смысл высказываний участников.

Обсуждение: слышал ли он других? Слышал ли он себя? Устал ли он от этого занятия? Почему устал/не устал?

4. *Прощение.* В отношениях двоих всегда существует возможность недопонимания, ошибочных действий, неправильно истолкованных слов и поступков. Если научиться своевременно признавать свои ошибки, объяснять друг другу мотивы и причины своих действий, можно превратить скандалы и выяснение отношений в удивительный путь познания и открытия друг друга, делая отношения более близкими и искренними. Для этого стоит научиться смотреть на мир глазами другого человека, чтобы понять и принять его, не настаивая на своей точке зрения как единственно верной.

5. *Просьба.* Одной из причин напряжения и недоразумений в отношениях является неумение просить и восприятие просьбы как требования, от которого нельзя отказаться. В реальности обращение с просьбой является подтверждением его ценности и нужности. Просьба дает партнеру возможность сделать что-то важное и полезное, подтвердить свою значимость. Просьба предоставляет партнеру возможность выбора. Чтобы избежать напряженных ситуаций, достаточно бывает всего лишь попросить, но при этом нужно конкретно сказать о том, чем партнер может быть полезен. Например, неопределенную просьбу – «Пожалуйста, люби меня больше» – можно заменить на: «Пожалуйста, останься со мной еще полчаса и поговори со

мной». Если сказать: «Всегда оставайся со мной», то такую просьбу человеку не выполнить, и он будет чувствовать, что от него требуют невозможного.

6. *Слова благодарности.*

7. *Ободряющие слова* (поддержка, вдохновение). Говоря о поддержке и ободрении, очень важно подчеркнуть, что поддерживать партнера нужно в том, что он действительно хотел бы сделать, но не решается. Иначе получается навязывание своего мнения и желаний, что оказывает другой эффект – поддержка превращается в чтение нотаций и нравоучений. Смысл ободряющих слов такой: «Я тебя понимаю. Мне это тоже важно. Я с тобой. Как тебе помочь?». Важно показать человеку, что в него верят и восхищаются им. Поддержка – это основа конструктивного взаимодействия с людьми. Поддержать – это значит придержать, не дать упасть. Здесь важны 3 момента:

1) отсутствие сравнения с кем-либо;

2) учёт ситуации (поддерживается тот, кто нуждается в помощи);

3) обращение человека к личности независимо от ее успехов, ошибок, достижений.

Поддержка оказывается в ситуации, когда человек объективно неуспешен и основное требование – увидеть сильные стороны человека.

Упражнение «Все равно ты молодец, потому что ...»

Цель. Дать возможность клиенту испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение не снижается и в затруднительном положении.

Инструкция. Упражнение выполняется в паре с Помощником. Помощник должен рассказать о какой-то «своей» проблеме или затруднении, аналогичной проблеме клиента, начиная рассказ со слов: «Меня не любят за то, что ...». Затем клиент начинает со слов: «Все равно ты молодец, потому что ...». Затем они меняются ролями.

Упражнение «Знаки внимания»

Цель. Дать возможность клиенту осознать значение знаков внимания в его жизни.

Инструкция. Напишите на листе бумаги те области жизни, которые для вас значимы. Например: «Получаю ли я те знаки внимания, которые заслуживаю? Оцените каждый из написанных пунктов знаком «+», «-», «0», где «+» – вы получаете достаточно знаков внимания; «-» – на ваш взгляд, вас недооценивают; «0» – вы вообще не получаете знаков внимания.

Дома	Сфера взаимодействия	На работе
от родителей мужа (жены) детей	от любимой (любимого) друзей знакомых	от коллег администрации подчиненных

Обсуждение: насколько ваша потребность в знаках внимания удовлетворена? Что вы имеете в виду, когда говорите, что вам не хватает внимания со стороны окружающих? Чего именно вам не хватает – одобрения ваших действий; напоминаний, что вы лучше многих; положительных оценок?

4. *Способы взаимодействия: «Забота», «Подарки», «Время», «Служение».*

Забота – мысль или деятельность, направленная на благополучие кого-нибудь, внимание, попечение, уход. Этот язык определяется мотивом «Я признаю» и заключается в признании ценности, уникальности и значимости партнера. В зависимости от степени распределения ответственности между партнерами можно рассматривать этот язык как заботу или помощь.

Здесь выделяются следующие «диалекты»:

1) забота о материальных и физических составляющих – питание, одежда, здоровье;

2) забота об эмоциональной насыщенности отношений: доставление радости, удовольствия, умение рассмешить («смехотерапия»);

3) забота об интеллектуальном развитии: обучение, развитие интересов, профессиональная ориентация;

4) забота как поддержание близких доверительных отношений, душевное тепло; забота о душевном равновесии друг друга;

5) забота как помощь в адаптации в социуме;

6) забота как внимание и помощь в значимых для партнера делах (в том числе и по хозяйству);

7) забота как помощь – поддержка в общественно-полезной деятельности, творчестве.

Чрезмерная забота – гиперопека одного из партнеров, часто навязываемая в отношениях, мешает другому почувствовать свою самостоятельность, свободу, уверенность в собственных силах. Это проявляется в стилях взаимоотношений «Господин–Работник», «Мученик–Эгоист», «Компьютер–Манипулятор».

Забота не должна привязывать человека и делать его беспомощным и зависимым. Ее назначение – помочь партнеру раскрыться и реализовать все свои замыслы.

Забота и помощь тесно связаны с другим языком взаимодействия – *служением*, которое отражает потребность человека быть полезным не только близким людям, членам своей семьи, друзьям, но и обществу в целом.

Подарок – символ мысли о человеке. Подарок, как один из языков взаимодействия, представляет собой результат определенных, организованных, иногда профессиональных усилий человека, результат его деятельности в окружающем мире. Этот язык определяется мотивом «Я организую (управляю)».

В зависимости от цели и области применения можно выделить следующие виды подарков:

1. *Подарки для тела*. К этой группе относятся подарки, удовлетворяющие потребности физического тела.

2. *Подарки для души*. К этой группе относятся предметы и мероприятия, удовлетворяющие потребность в эмоциональных переживаниях, делающих отношения более чувственными, яркими, красочными.

3. *Подарки для ума*. В эту группу входят предметы и мероприятия, удовлетворяющие потребности в познании.

4. *Исполнение «заветного» желания*. У каждого человека в сердце есть заветное желание или мечта, выполнив которую, можно дать партнеру возможность почувствовать свою ценность и значимость, тем самым удовлетворяя его потребность в признании.

5. *Подарки для дела.* Подарки этой группы имеют практическое применение в хозяйственной и профессиональной деятельности.

6. *Подарки для культурного развития (духовности).* К этой группе можно отнести предметы, мероприятия, ритуалы, направленные на укрепление силы духа, нравственных принципов, веры.

7. *Подарки для развития.* К этой группе можно отнести все, что имеет целью помочь в развитии и творческой реализации, что способствует наиболее полному раскрытию имеющихся способностей.

Время. Этот язык определяется мотивом: «Я объединяюсь». Особенность этого языка в том, что партнеры не только проводят время вместе, а согласны жертвовать своим временем, значимыми для себя делами для того, чтобы быть вместе с тем, кого любят, когда это необходимо.

Таким образом, этот язык выражает приоритетность нужд партнера, готовность поставить их выше собственных и проявляется в следующих сферах жизни:

- 1) в ведении дел по хозяйству, оздоровлении;
- 2) в сексуальных отношениях;
- 3) в обучении, хобби, интересах, досуге;
- 4) в необходимости взаимодействия;
- 5) в профессиональной деятельности;
- 6) в исполнении функциональных обязанностей;
- 7) в общественной деятельности (труд, творчество на общее благо).

Признаки искажённого языка взаимодействия «Время»:

1. Выматывающая усталость.

2. Раздражительность.
3. Чувство пустоты из-за отсутствия результата.

Что же служит причиной искажения этого языка взаимодействия? Как правило, это отсутствие определённого совместного интереса, дела. В этом случае общение ради взаимодействия слишком затягивается и обесценивается.

Рефлексия:

1. С удовольствием ли вы уделяете время своим родным?
2. С кем и где вам нравится проводить время?
3. Что значит «потерять время»?
4. Хватает ли вам на все дела времени?

Если вы на верном пути, то за малый промежуток времени сделаете много дел.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Все участники тренинга разбиваются на пары. Участникам связывают рядом стоящие ноги, руками они обнимают друга друга за талию – становятся «сиамскими близнецами». Задача для них на 15 мин: вместе погулять, сесть на стул, напоить друг друга чаем, станцевать с другой парой «близнецов», делать то, что хочется.

Рефлексия: каковы ваши ощущения? Какая деятельность преобладала? Кто задавал тон? Почему вы вели себя так, а не иначе? К какому результату вы пришли?

4. Способ взаимодействия «Служение».

Этот язык определяется мотивом «Мы сотворим». Смысл этого языка любви – служение партнеров на благо общества. Служение в данном случае является высшей формой реализации единства двоих. Основные особенности этого языка: актив-

ная позиция и деятельность двух любящих людей в общественно-значимых делах. Этот язык включает в себя все предыдущие, но при этом пространство проявления отношений значительно расширяется, увеличивается степень их влияния на окружающий мир, что ведет к возрастанию ответственности партнеров.

Можно выделить следующие «диалекты»:

- 1) производственный;
- 2) праздники, создание благоприятной атмосферы;
- 3) развивающие программы, образовательные программы;
- 4) объединение людей (клубы, общественные организации и т.д.);
- 5) коллективное самоуправление;
- 6) согласование целей, ценностей, интересов в системе: человек, семья, коллектив, общество, человечество;
- 7) стратегическое планирование.

Как определить свой способ взаимодействия и способ взаимодействия другого человека?

Для того, чтобы определить свой способ взаимодействия, вспомните, о чем вы чаще всего просите партнера.

Вспомните, что ранит вас больше всего? Если, к примеру, вы часто обижаетесь на то, что партнер не помогает вам по хозяйству, тогда, возможно, ваш родной язык – помощь, забота. Если вы жалуетесь, что партнер не уделяет вам внимания, ваш родной язык – время. Если обида возникает из-за отсутствия поддержки, то, вероятно, ваш язык – слова поощрения.

Подумайте, как вы сами обычно выражаете любовь, что делаете. Вероятно, того же вы ждете и от партнера. Если вы часто обнимаете и целуете партнера, возможно, ваш язык – прикосновения. Если вы уделяете ему много внимания, ваш язык – время, если прикосновения вообще не нужны вам (если не ведут к сексу) – значит, этот язык для вас чужой.

Упражнение:

1 этап: чтобы определить свой способ взаимодействия, заполните соответствующие строки в левой части схемы «Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений». Напишите в соответствующих местах, что доставляло вам радость в отношениях с отцом (если его не было, то с отчимом, дедом или другим авторитетным для вас мужчиной, который оказал сильное влияние на вашу жизнь), матерью (соответственно мачехой, бабушкой, тетей и т.д.), братом и (или) сестрой. Что из того, что делали для вас ваши близкие, позволяло вам чувствовать себя любимыми? (рисунок 2)

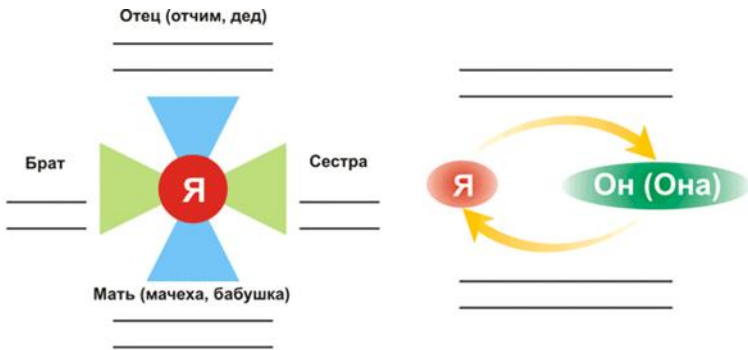


Рисунок 2 – Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений

2 этап: у человека могут быть родными два и больше языков в зависимости от того, какие языки были приняты в его родительской семье. Часто бывает сложно определить способ взаимодействия, когда в отношениях появляется напряжение. В таком случае попробуйте мысленно вернуться в ту пору, когда вы были влюблены. Вспомните: что привлекало вас в вашем спутнике? Почему вам хотелось быть именно с ним или с ней?

Задайте себе следующие вопросы:

- О чем Вы чаще всего просите супруга?
- Что причиняет Вам боль?
- Как Вы сами выражаете любовь?

Заполните верхнюю часть правой схемы *«Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений»:*

- Как бы Вы представили себе идеального партнера? Что он должен сделать, чтобы вы чувствовали себя любимой (любимым)?

- Эти же вопросы можно рассмотреть с точки зрения партнера. Или спросите об этом у него: «Что бы ты хотел (хотела), чтобы я сделал (сделала) для тебя?»

Заполните нижнюю часть правой схемы *«Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений».*

Для изучения и расширения языков взаимодействия семьи эффективно использовать кинотерапию: просмотр и психологический анализ языков взаимодействия на основе рефлексии кинофильмов «Целитель Адамс», «Шаг вперед», «Влюбленный Шекспир».

Таким образом, семейный Помощник, научившись использовать психологические методики, направленные на выявление способов общения в семье и формирование новых, учит «говорить» семью на разных языках. Освоив различные языки общения и гибко используя их в жизни, поможет значительно снизить чувство одиночества, избежать семейных конфликтов, либо конструктивно разрешать их и улучшить качество семейного взаимодействия и, следовательно, стать более счастливым в конечном итоге.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Тест 1

1. Что такое любовь?

- а) любовь – это способ жизни;
- б) способ организации пространства отношений во времени;
- в) состояние.

2. Что такое пассивная форма созависимости?

- а) подчинение;
- б) господство;
- в) доминирование.

3. Что такое активная форма созависимости?

- а) подчинение;
- б) господство;
- в) доминирование.

4. На каких принципах развиваются созависимые отношения?

- а) конкуренции и борьбы за выживание;
- б) сохранении целостности и индивидуальности партнеров.

5. На каких принципах развиваются партнёрские отношения?

- а) конкуренции и борьбы за выживание;
- б) сохранении целостности и индивидуальности партнеров.

6. Партнерские отношения в семье характеризуются ...

- а) отсутствием психологической автономии;
- б) зависимостью;
- в) изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности;
- г) низкой самооценкой;
- д) неосознанным иррациональным поведением;
- е) нестабильностью;
- ж) тяжелыми расстройтвами;
- з) нарушением здоровья;
- и) стрессом;
- к) хроническими заболеваниями;
- л) открытым общением;
- м) разнообразием;
- н) взаимодополняемостью;
- о) изменчивостью и способностью преобразоваться;
- п) полным доверием друг к другу;
- р) уважением внесемейных интересов;
- с) созданием условий для развития всех членов семьи;
- т) согласованием иерархии ценностей;
- у) согласованием иерархии целей в развитии семьи;

- ф) равноправием;
- х) справедливым разделением ответственности (функциональных обязанностей) и материальных благ.

7. Созависимые отношения характеризуются ...

- а) отсутствием психологической автономии;
- б) зависимостью;
- в) изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности;
- г) низкой самооценкой;
- д) неосознанным иррациональным поведением;
- е) нестабильностью;
- ж) тяжелыми расстройствами;
- з) нарушением здоровья;
- и) стрессом;
- к) хроническими заболеваниями;
- л) открытым общением;
- м) разнообразием;
- н) взаимодополняемостью.

8. Созависимость – это ...

- а) специфическое состояние;
- б) контроль действий другого человека;
- в) приобретенное поведение;
- г) незавершенность стадии установления психологической автономии;
- д) семейная болезнь;
- е) отношения;
- ж) баланс вертикальных (иерархических) и горизонтальных (синергетических) взаимосвязей человека.

- 9.** Партнерство – это ...
- а) специфическое состояние;
 - б) приобретенное поведение;
 - в) отношения;
 - г) баланс вертикальных (иерархических) и горизонтальных (синергетических) взаимосвязей человека;
 - д) доверие и сотрудничество;
 - е) равноправие мужа и жены (партнеров).

10. Какая из представленных схем относится к доминированию?

- а) Я +- ОНИ-;
- б) Я – ОНИ+;
- в) Я + ОНИ+;
- г) Я – ОНИ-.

Тест 2

1. Какой результат развития семьи можно прогнозировать в физической сфере жизнедеятельности?

- а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт существования, новые ощущения;
- б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;
- в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;
- г) конструктивное межличностное общение.

2. Какой результат развития семьи можно прогнозировать в эмоциональной сфере ее жизнедеятельности?

а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт существования, новые ощущения;

б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности.

3. Какой результат развития семьи можно прогнозировать в сфере интеллектуального развития?

а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт существования, новые ощущения;

б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

г) конструктивное межличностное общение.

4. Какой результат развития семьи можно прогнозировать в межличностной сфере ее жизнедеятельности?

а) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

б) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

в) конструктивное межличностное общение;

г) самоактуализация в определенной профессиональной сфере.

5. Какой результат развития семьи можно прогнозировать в психосоциальной сфере ее жизнедеятельности?

а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт существования, новые ощущения;

б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

г) конструктивное межличностное общение;

д) самоактуализация в определенной профессиональной сфере.

6. Какой результат развития семьи можно прогнозировать в общественно-иерархической сфере ее жизнедеятельности?

а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт существования, новые ощущения;

б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

г) общественный статус и система ценностей, позволяющие найти свое место среди людей и завоевать их признание.

7. Что такое «цель развития»?

- а) осознанный образ предвосхищаемого результата, определяющий целостность и направленность поведения;
- б) совокупность частных установок, обеспечивающих условия для развития семьи;
- в) совокупность понятий, обеспечивающих условия для развития семьи.

8. Что такое «стиль общения»?

- а) осознанный образ предвосхищаемого результата, определяющий целостность и направленность поведения;
- б) совокупность частных установок, обеспечивающих условия для развития семьи;
- в) совокупность понятий, обеспечивающих условия для развития семьи;
- г) совокупность принципов, обеспечивающих условия для развития семьи;
- д) совокупность ценностных ориентаций, обеспечивающих условия для развития семьи.

9. С чем связана сложность в определении стиля отношений в семье?

- а) стили отношений в семье иерархически взаимосвязаны;
- б) стиль, соответствующий более высокому уровню отношений, вбирает опыт предыдущих, повторяя их в разных вариациях;
- в) все стили отношений взаимосвязаны, и все, в той или иной степени, проявляются в жизни человека;

г) доминирующий стиль всегда взаимодополняется другими.

10. Какие стили отношений взаимосвязаны между собой как причина и следствие?

- а) 1–7;
- б) 2–6;
- в) 1–5;
- г) 6–7;
- д) 2–3;
- е) 3–5;
- ж) 4–4.

Тест 3

1. Особенности тренингов для трансформации созависимых стилей отношения в партнерские?

- а) игровые;
- б) тренинги проводятся без прерывания на рефлексию;
- в) тренинги проводятся без прерывания на изменение ролей партнеров в паре;
- г) упражнения выполняются последовательно на 1 и 2 этапах;
- д) смена ролей партнеров происходит после 1 и 2 этапов;
- е) тренинг повторяется для партнеров в новых ролях;
- ж) проводится рефлексия в конце тренинга;
- з) не игровые;
- и) тренинги проводятся с прерывания на рефлексию;
- к) тренинги проводятся с изменением ролей партнеров в паре;
- л) упражнения выполняются не последовательно;

м) смена ролей партнеров происходит после 2 этапа тренинга;

н) тренинг не повторяется для партнеров в новых ролях;

о) проводится рефлексия в конце каждого этапа тренинга.

2. Рефлексия проводится в конце тренинга по указанной ниже схеме:

а) цель → мотив → способ → результат взаимодействия



б) мотив → цель → способ → результат взаимодействия



в) мотив → цель → результат взаимодействия → способ



3. Благодаря непрерывности проведения тренинга обеспечивается процесс трансформации ... (закончите предложение):

а) неосознанного мотива, характерного для созависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений;

б) цели, характерной для созависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений;

в) способа взаимодействия, характерного для созависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений;

г) результата, характерного для созависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений.

4. Тренинг трансформации 1-го стиля в 7-й стиль включает упражнения:

- а) «Налёт орды на отрешённых»;
- б) «Падение на руки»;
- в) «Колыбелька»;
- г) «Мать и дитя»;
- д) «Отражение».

5. Тренинг трансформации 2-го стиля в 6-ой стиль включает упражнения:

- а) «Налет орды на отрешенных»;
- б) «Падение на руки»;
- в) «Колыбелька»;
- г) «Мать и дитя»;
- д) «Отражение»;
- е) «Я – лидер»;
- ж) «Скульптор и скульптура».

6. Тренинг трансформация 3-го стиля в 5-й стиль, включает упражнения:

- а) «Налет орды на отрешенных»;
- б) «Падение на руки»;
- в) «Колыбелька»;
- г) «Мать и дитя»;
- д) «Отражение»;
- е) «Я – лидер»;
- ж) «Скульптор и скульптура»;
- з) «Решение проблем»;
- и) «Прогулка вслепую».

7. Тренинг трансформация 4-го стиля «Актёр–Зритель» в стиль «Друг–Друг» включает упражнения:

- а) «Налет орды на отрешенных»;
- б) «Падение на руки»;
- в) «Колыбелька»;
- г) «Мать и дитя»;
- д) «Контакт взглядом»;
- е) «Знакомство»;
- ж) «Последняя встреча»;
- з) «Расставание».

8. Какое положительное намеренье относится ко второму стилю?

а) «Хочу, чтобы мой партнер был идеальным, тогда ему никто и ничто не сможет угрожать, наша семья будет в безопасности, а наши отношения стабильными и прочными»;

б) «Хочу, чтобы мой партнер больше уделял внимания нашим отношениям, был моим отражением, тогда нам не придется ссориться, и отношения станут более близкими»;

в) «Хочу, чтобы мой партнер был лучше, совершеннее, тогда он будет успешнее, а наши отношения будут лучше».

9. Какое положительное намеренье относится к третьему стилю?

а) «Хочу, чтобы мой партнер был идеальным, тогда ему никто и ничто не сможет угрожать, наша семья будет в безопасности, а наши отношения стабильными и прочными»;

б) «Хочу, чтобы мой партнер больше уделял внимания нашим отношениям, был моим отражением, тогда нам не придется ссориться, и отношения станут более близкими»;

в) «Хочу, чтобы мой партнер был лучше, совершеннее, тогда он будет успешнее, а наши отношения будут лучше».

10. Какое положительное намерение относится к первому стилю?

а) «Хочу, чтобы мой партнер был идеальным, тогда ему никто и ничто не сможет угрожать, наша семья будет в безопасности, а наши отношения стабильными и прочными»;

б) «Хочу, чтобы мой партнер больше уделял внимания нашим отношениям, был моим отражением, тогда нам не придется ссориться, и отношения станут более близкими»;

в) «Хочу, чтобы мой партнер был лучше, совершеннее, тогда он будет успешнее, а наши отношения будут лучше».

11. Какие выделяют языки взаимодействия?

а) «Прикосновение»;

б) «Невербальный»;

в) «Вербальный»;

г) «Эмоциональное выражения чувств»;

д) «Рациональный»;

е) «Слова поощрения»;

ж) «Забота»;

з) «Подарки»;

и) «Материальный»;

к) «Время»;

л) «Социальный»;

м) «Служение».

12. Как определить свой язык взаимодействия и язык взаимодействия другого человека?

Вспомните:

- а) о чем вы чаще всего просите партнера (члена семьи);
- б) какие строите ожидания относительно действий другого;
- в) что хотите, чтобы другой делал в отношении вас;
- г) о чем чаще партнер (член семьи) просит вас;
- д) чего от вас ожидают;
- е) чем, как правило, вы недовольны в семейной жизни.

13. Как определить язык взаимодействия другого человека?

Вспомните:

- а) о чем чаще партнер (член семьи) просит вас;
- б) какие партнер строит ожидания относительно ваших действий;
- в) что партнер хочет, чтобы вы делали в семейных отношениях;
- г) чего от вас ожидают;
- д) чем, как правило, партнер (член семьи) недоволен в семейной жизни;
- е) о чем вы чаще всего просите партнера (члена семьи);
- ж) какие вы строите ожидания относительно действий другого;
- з) чем, как правило, вы недовольны в семейной жизни.

14. Что такое «Язык взаимодействия»?

- а) язык взаимодействия – это как вербальные, языковые (знаки), так и невербальные знаки (мимика, жесты);
- б) традиции общения;

в) каналы восприятия и передачи информации.

15. В чем особое значение языка взаимодействия «Эмоциональное выражение чувств»?

а) эмоции и чувства являются важнейшими регуляторами человеческого общения;

б) эмоции – символ мысли о любимом человеке;

в) эмоции – символ жертвы со значимыми для себя делами.

16. Как проявляется язык взаимодействия «Слова поощрения»?

а) чтение прописных истин (назидание, нравоучения, призывание к порядку, дисциплине);

б) ругань;

в) критика;

г) добрые слова, слова-поглаживания;

д) похвала, одобрение; прощение;

е) просьба; слова благодарности;

ж) ободряющие слова (поддержка, вдохновение);

з) проводят время вместе;

и) согласны жертвовать своим временем;

к) подарок – символ мысли о любимом человеке.

17. Как проявляется язык взаимодействия «Подарки»?

а) чтение прописных истин (назидание, нравоучения, призывание к порядку, дисциплине);

б) ругань;

в) критика;

г) подарок – символ мысли о любимом человеке.

18. Как проявляется язык взаимодействия «Время»?

а) чтение прописных истин (назидание, нравоучения, призывание к порядку, дисциплине);

б) ругань;

в) критика;

г) проводят время вместе;

д) согласны жертвовать своим временем.

19. Как проявляется язык взаимодействия «Прикосновение»?

а) чтение прописных истин (назидание, нравоучения, призывание к порядку, дисциплине);

б) ругань;

в) критика;

г) поглаживания;

д) обнимание;

е) насилие физическое.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

Задание 1

Время на выполнение задания – 1 мин.

Партнерство – это ...

- а) специфическое состояние;
- б) приобретенное поведение;
- в) отношения;
- г) баланс вертикальных (иерархических) и горизонтальных (синергетических) взаимосвязей человека;
- д) доверие и сотрудничество;
- е) равноправие мужа и жены (партнеров).

Задание 2

Время на выполнение задания – 1 мин.

Безопасный образ жизни семьи – это ...

- а) правильное питание;
- б) поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленное на сохранение и укрепление здоровья;
- в) физическая активность;
- г) поддержание психоэмоционального благополучия.

Задание 3

Время на выполнение задания – 1 мин.

Какая жизненная позиция формирует безопасную жизнедеятельность в семье?

- а) позиция Жертвы;
- б) позиция Ангела;
- в) позиция Непричастности;
- г) позиция Ответственности;
- д) позиция Творца.

Задание 4

Время на выполнение задания – 1 мин.

Созависимость – это ...

- а) специфическое состояние;
- б) контроль действий другого человека;
- в) приобретенное поведение;
- г) незавершенность, стадии установления психологической автономии;
- д) семейная болезнь;
- е) отношения;
- ж) баланс вертикальных (иерархических) и горизонтальных (синергетических) взаимосвязей человека.

Задание 5

Время на выполнение задания – 1 мин.

Источники семейных нарушений – это ...

- а) функциональная пустота, то есть ситуация, когда одна из ролей, необходимых для успешного существования семьи, не выполняется;

б) трудности адаптации к факту, событию, породившему, неблагоприятный вариант развития семьи.

Задание 6

Время на выполнение задания – 1 мин.

Психическая травма – это ...

- а) психическое переживание;
- б) психотравмирующее переживание;
- в) действие;
- г) эмоциональное состояние.

Задание 7

Время на выполнение задания – 1 мин.

Какие общие черты формирует отсутствие отца у мужчин и женщин?

- а) эгоизм;
- б) авторитарность;
- в) безответственность;
- г) «ничего не хотят»;
- д) отсутствие творчества;
- е) решают сами все проблемы;
- ж) ожидание сильного мужчины;
- з) ожидание сильной женщины;
- и) агрессивно отстаивают свои права.

Задание 8

Время на выполнение задания – 1 мин.

К факторам семейных нарушений относятся ...

- а) трудность, с которой столкнулась семья;
- б) неблагоприятные последствия для семьи;

- в) осмысление нарушения членами семьи;
- г) нарастание конфликтности взаимоотношений;
- д) снижение удовлетворенности семейной жизнью;
- е) ослабление сплоченности семьи.

Задание 9

Время на выполнение задания – 1 мин.

Характеристики женских проявлений в семье ...

- а) активность;
- б) возникновение идей;
- в) формирование целей развития;
- г) объединение;
- д) организация условий для реализации идеи;
- е) формирование системы отношений.

Задание 10

Время на выполнение задания – 1 мин.

Характеристика мужских проявлений в семье ...

- а) активность;
- б) возникновение идей;
- в) формирование целей развития;
- г) объединение;
- д) организация условий для реализации идеи;
- е) формирование системы отношений.

Задание 11

Время на выполнение задания – 1 мин.

Влияние матери на отношения ...

- а) эмоциональность;
- б) понимание других;

- в) способность к адаптации;
- г) эмоциональная устойчивость;
- д) дисциплинированность;
- е) целеустремленность;
- ж) эгоизм;
- з) авторитарность.

Задание 12

Время на выполнение задания – 1 мин.

Как сказывается отсутствие матери на проявлении мужчины в жизни?

- а) эмоциональная незрелость;
- б) неспособность понимать другого;
- в) занятость только собой, карьерой;
- г) трудности в отношениях с женщинами;
- д) стремление к браку с женщинами значительно старше себя;
- е) амбициозность.

Задание 13

Время на выполнение задания – 1 мин.

Как сказывается отсутствие матери на проявлении женщины в жизни?

- а) эмоциональная незрелость;
- б) неспособность понимать другого;
- в) занятость только собой, карьерой;
- г) трудности в отношениях с женщинами;
- д) стремление к браку с мужчинами значительно старше себя;
- е) амбициозность.

Задание 14

Время на выполнение задания – 1 мин.

В чем заключается влияние братьев и сестер?

- а) эмоциональная устойчивость;
- б) дисциплинированность;
- в) целеустремленность;
- г) эгоизм;
- д) взаимодействие с ровесниками, в умении сотрудничать;
- е) авторитарность;
- ж) безответственность.

Задание 15

Время на выполнение задания – 1 мин.

В чем заключается влияние отца на развитие детей?

- а) эмоциональная устойчивость;
- б) дисциплинированность;
- в) целеустремленность;
- г) эгоизм;
- д) авторитарность;
- е) безответственность;
- ж) «ничего не хотят».

Задание 16

Время на выполнение задания – 1 мин.

Буквой «П» пометьте суждения, относящиеся к партнерским отношениям, а буквой «З» – к зависимым:

- а) отсутствие психологической автономии;
- б) зависимость;

- в) изменения в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности;
- г) низкая самооценка;
- д) неосознанное иррациональное поведение;
- е) нестабильность;
- ж) тяжелые расстройства;
- з) нарушение здоровья;
- и) стресс;
- к) хронические заболевания;
- л) открытое общение;
- м) разнообразие;
- н) взаимодополняемость;
- о) изменчивость и способность преобразоваться;
- п) полное доверие друг к другу;
- р) уважение внесемейных интересов;
- с) создание условия для развития всех членов семьи;
- т) согласование иерархии ценностей;
- у) согласование иерархии целей в развитии семьи;
- ф) равноправие.

Ответ: «П» – _____; «З» – _____.

Задание 17

Время на выполнение задания – 1 мин.

Установите соответствие между понятием и его характеристикой:

1 – Трудности семьи первого типа, связанные с резкой сменой образа жизни семьи (жизненного стереотипа)	А – суммирование трудностей, их «наложение» друг на друга: необходимость практически одновременного решения ряда проблем
2 – Трудности второго типа	Б – психические трудности, возникающие при переходе от этапа

	к этапу жизненного цикла: резкое изменением образа жизни
3 – Трудности семьи, обусловленные неблагоприятными вариантами жизненного цикла	В – это внезапные и исключительные, создающие угрозу функционированию семьи, вызывающие ощущение беспомощности
4 – Ситуационные нарушения	Г – трудности, связанные с отсутствием в семье одного из ее членов (супруга, детей)

Задание 18

Время на выполнение задания – 1 мин.

Установите соответствие:

1 – Состояние глобальной семейной неудовлетворённости (семейная фрустрация)	А – возникает при резком расхождении между реальной семейной жизнью и ожидаемой
2 – Семейная тревога	Б – возникает при страхе, что с членами семьи что-то произойдет, неуверенности в чувствах
3 – Непосильное нервно-психическое и физическое напряжение возникают при противоречивых требованиях, препятствиях в удовлетворении потребности, безвыходности положения, зависимости	В – возникают при противоречивых требованиях, препятствиях в удовлетворении потребности, безвыходности положения, зависимости
4 – Чувство вины перед семьей	Г – возникает под действием установки – «Я всем мешаю»

Задание 19

Время на выполнение задания – 5 мин.

Составить сводную таблицу «Дисфункциональные роли в семье».

Роль, выбираемая членом семьи	Чувства, которые испытывают члены семьи, находясь в этой роли	Способ защиты, который выбирает для себя член семьи, играя эту роль	Что дает выбранный способ защиты члену семьи?

Задание 20

Время на выполнение задания – 5 мин.

Составить сводную таблицу «Особенности здоровой (гармоничной, зрелой) семьи», определяющей ее функциональность».

Уровень системы отношений	Особенности здоровой семьи, определяющие ее функциональность	Последствия для ребенка

Задание 21

Время на выполнение задания – 5 мин.

Составить сводную таблицу. «Техника отказа собеседнику в различных стилях отношений».

№ п/п	Стиль отношений	Техника отказа	Сущность техники	Примеры высказываний	Эффективность использования
1					

Задание 22

Время на выполнение задания – 5 мин.

Составить сводную таблицу «Сравнительная характеристика дисфункциональной семьи».

Уровень системы отношений	Особенности семьи определяющие ее функциональность	Последствия для ребенка

Задание 23

Время на выполнение задания – 10 мин.

Проведите анализ одной из предложенных ниже ситуаций по плану:

1. Особенности семьи, определяющие возникновение проблемы (см. лекцию 3–4).
2. Нарушение универсальных законов развития в семье.
3. Дисфункциональные семейные роли.
4. Типы нарушений функционирования семьи.
5. Состояние глобальной семейной неудовлетворенности.
6. «Семейная тревога».
7. Семейно-обусловленное непосильное нервно-психическое и физическое напряжение.
8. Состояние вины.

Ситуация. Вова (14 лет и 8 месяцев) не хочет ходить в школу, ему ничего не интересно, может целыми днями лежать, отказывается помогать родителям.

Задание 24

Время на выполнение задания – 5 мин.

Заполните таблицу «Гендерные проявления в семье».

Виды гендера	Характеристика гендерных проявлений в семье

Задание 25

Время на выполнение задания – 5 мин.

Заполните таблицу «Характеристика этапов развития семьи».

Этап развития	Характеристика этапа развития	
	Новообразования	функции

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Валеева, Г.В. Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. – 234 с. – ISBN 978-5-907538-18-4.

2. Валеева, Г.В. Гармонизация детско-родительских отношений: учебно-практическое пособие / Г.В. Валеева. – Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2016. – 250 с. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27558566>; <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1015> (дата обращения: 02.04.2024).

3. Валеева, Г.В. Здоровьесберегающее взаимодействие: учебно-методическое пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 128 с. – 500 экз. – ISBN 978-5-907284-68-5. – Текст: непосредственный; фото.

4. Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. – 265 с.

5. Грюнвальд, Б.Б. Консультирование семьи / Б.Б. Грюнвальд, Г.В. Макаби; пер. И.Ю. Хамитова. – Москва: Когито-Центр, 2008. – 415 с. – (Мастер-класс). – ISBN 978-5-89353-252-4. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56461> (дата обращения: 02.04.2024).

6. Нейпир, О. Семья в кризисе: опыт терапии одной семьи, преобразивший всю ее жизнь / О. Нейпир, К. Витакер; пер. Е.В. Кукаркина, Б.А. Кукаркин, О.Е. Мозжухина. – Москва: Когито-Центр, 2005. – 344 с. – URL (по подписке): <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56473> (дата обращения: 09.04.2022). – ISBN 5-89353-139-6. – Текст: электронный.

7. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика / Бейкер Кэтрин [и др.]. – Москва: Когито-Центр, 2008. – 496 с. – ISBN 978-5-89353-243-2. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/15661.html> (дата обращения: 10.04.2022).

8. Ткаченко, И.В. Основы психологии семьи и семейного консультирования (с практикумом): учебное пособие / И.В. Ткаченко, Е.В. Евдокимова. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2017. – 182 с. – 978-5-9908055-6-9. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/58898.html> (дата обращения: 02.04.2022).

9. Тюмасева, З.И. Оздоровление человека природой: учеб. пособие для студ. пед. вузов небиологических специальностей, изучающих дисциплины эколого-биологического и медицинского циклов / З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013. – 277 с. – ISBN 978-5-85716-958-2. – Текст: электронный. – URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/50> (дата обращения: 02.04.2022).

10. Тюмасева, З.И. Целительные силы природы и здоровье человека / З.И. Тюмасева, Д.П. Гольнева. – Челябинск:

Взгляд, 2003. – 216 с. – ISBN 5-93946-033-Х. – Текст: непосредственный.

11. Шнейдер, Л.Б. Семейная психология. Антология / Л.Б. Шнейдер. – Москва: Академический Проект, Трикста, 2010. – 720 с. – ISBN 978-5-8291-1206-6. – Текст: непосредственный.

12. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – 4-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 672 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

13. Янг-Айзендрат, П. Ведьмы и герои: феминистский подход к юнгианской психотерапии семейных пар: монография / П. Янг-Айзендрат. – Москва: Когито-Центр, 2005. – 268 с. – (Юнгианская психология). – ISBN 5-89353-159-0. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1067064> (дата обращения: 10.04.2022).

Учебное издание

Валеева Галина Валерьевна

Тюмасева Зоя Ивановна

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА
«БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕМЬЕ И БЫТУ»:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ISBN 978-5-907869-25-7

Работа рекомендована РИС ЮУрГГПУ
Протокол № 30 от 2024 г.

Издательство ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Редактор Е.М. Сапегина
Технический редактор А.С. Шкитова

Объём 5,56 уч.-изд. л. (10,86 усл.-печ. л.)

Подписано в печать 21.06.2024 г.

Тираж 100 экз. Формат 60x84/16

Заказ № 375

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69