



Психологи я семьи.

Селиванова Елена Анатольевна
канд. психол. наук,
доцент кафедры педагогики
психологии

Психология семьи – относительно молодая отрасль психологического знания, находящаяся в стадии своего становления. Одним из перспективных и актуальных направлений данной области на сегодняшний день является изучение семьи во время трудностей, стрессов и кризисов.

Это связано с общим ухудшением психологической атмосферы и ростом дисфункциональности и конфликтности в значительной части российских семей. Эти неблагоприятные тенденции объясняются социально – экономическими условиями: нестабильностью социальной системы, низким материальным уровнем жизни, проблемами профессиональной занятости (в большинстве регионов России), трансформацией традиционно сложившихся ролевой структуры семьи, распределением ролевых функций между супругами.

Современные нормативно- правовые основы работы педагога с семьей



Концепция государственной семейной политики на период до 2025 года

Семья - сложное социокультурное явление. Специфика и уникальность семьи в том и состоит, что она фокусирует в себе практически все аспекты человеческой жизнедеятельности и выходит на все уровни социальной практики: от индивидуального до общественно-исторического, от материального до духовного.

Сущность и смысл семьи состоит не просто в воспроизводстве населения, а в **продлении рода** в самом широком смысле слова. Семья выступает как связующее звено поколений рода. Через нее род развивает заложенные в его природе душевно-духовные качества. В памяти рода, в его вере семья обретает бессмертие. В народном сознании древнерусского человека род (семья, родственники, племя), народ, Родина связаны не просто одним морфологическим корнем, а отражали специфику миропонимания, идею развития общества.

Русское православие усиливает духовное содержание рода и семьи. Семья выступает не только социальным сообществом супругов, родителей и детей, но и духовной ячейкой, **"малой церковью"**. Такой подход к институту семьи позволяет акцентировать внимание не на частных проявлениях проблем семьи, а видеть ее в контексте развития того социума, из которого она вырастает.

Концепция государственной семейной политики на период до 2025 года

Ценность брака:

- понимаемого исключительно как союз мужчины и женщины, основанный на регистрации в органах государственной регистрации актов гражданского состояния или совершаемый в соответствии с религиозными традициями, составляющими неотъемлемую часть исторического наследия народов России,
- заключаемого супругами с целью продолжения своего рода, рождения и совместного воспитания трех и более детей,
- основанного на уважении к родителям и авторитете родительской власти,
- характеризующегося добровольностью, совместным бытом и проживанием под общим кровом, устойчивостью брака, связанной с взаимным стремлением супругов и всех членов семьи к его сохранению



Концепция государственной семейной политики на период до 2025 года

Современная российская семья значительно отличается от традиционной своей структурой:

- ❖ возросло число неполных семей, сократилось количество многопоколенных семей,
- ❖ увеличилась доля однодетных семей,
- ❖ взаимоотчуждение супругов и рост числа разводов,
- ❖ сожительство без регистрации брака и рост рождений детей вне брака,
- ❖ масштабы социального сиротства или сиротства детей при живых родителях.



Концепция государственной семейной политики Российской Федерации на период до 2025 года (общественный проект): в 2-х частях // Составитель Мизулина Е.Б. и др. – М., 2013.

Основными задачами политики Российской Федерации на период до 2025 года являются:

- 1) пропаганда семейного благополучия и традиционных семейных ценностей,
- 2) укрепление института брака, сокращение числа разводов, в первую очередь разводов супругов, имеющих несовершеннолетних детей, рождений детей вне брака,
- 3) совершенствование системы профилактики аборт, оказания помощи беременным женщинам в целях сохранения беременности, регулирование применения репродуктивных технологий и суррогатного материнства,
- 4) усиление мер поддержки многодетных семей,
- 5) усиление мер поддержки семей с детьми инвалидами
- 6) улучшение положения семей, в первую очередь семей с несовершеннолетними с детьми, в том числе сокращение числа малоимущих семей с несовершеннолетними детьми, улучшение жилищных условий семей,



Основными задачами политики Российской Федерации на период до 2025 года являются:

7) развитие социальной инфраструктуры оказания услуг семьям с детьми, в том числе позволяющих совмещать трудовую занятость и воспитание детей (в первую очередь обеспечивающих качественное и доступное дошкольное образование, школьное образование, дополнительное образование детей, все виды медицинской помощи семьям с детьми),

8) создание инфраструктуры семейного отдыха, оздоровления и досуга, включая создание семейных парков,

9) защита семьи от незаконного вмешательства в семейную жизнь, социальная защита семьи, оказавшейся в трудной жизненной ситуации,

10) расширение участия Русской православной церкви, а также других религиозных организаций граждан, исповедующих религии, составляющие неотъемлемую часть исторического наследия народов России, иных общественных организаций в принятии решений в сфере семейных отношений, в укреплении духовно нравственных



К основным международным документам,
связанным с проблемами защиты прав детей,
относятся:

- Всеобщая декларация прав человека 1948 г.,
- Конвенция ООН о правах ребенка 1989 г.,
- Конвенция о гражданских аспектах международной практики насильственного увоза детей 1980 г.,
- Конвенция о защите детей и сотрудничестве в вопросах международного усыновления 1993 г.,
- Декларация о защите женщин и детей в чрезвычайных обстоятельствах и в период вооруженных конфликтов 1974 г. и др.

Основные нормативно-правовые документы Федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273
- Федеральный закон РФ №120-ФЗ от 24.06.1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»,
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» №124-ФЗ, от 24.07.1998г.,
- Федеральный закон РФ №181-ФЗ от 24.11.1995г. «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»,.
- Федеральный закон Р.Ф. №3-ФЗ от 08.01.1998г. «О наркотических средствах и психотропных веществах»,
- Федеральный закон РФ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» 1996г.,
- Гражданский кодекс Р.Ф.,
- Жилищный кодекс РФ,
- Семейный кодекс РФ,
- Трудовой кодекс РФ,
- Конституция Российской Федерации 1993г.,
- Кодекс РФ «Об административных правонарушениях», и др.

Законодательное и нормативное правовое регулирование профилактики суицидального поведения обучающихся

- [Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации. За жестокое обращение с детьми](#) (физическое, сексуальное, психическое (эмоционально дурное обращение) насилие, отсутствие заботы (пренебрежение основными потребностями ребенка)) в зависимости от его тяжести предусмотрено привлечение родителей к административной ответственности.
- [Уголовный кодекс Российской Федерации.](#) Так как нанесение вреда здоровью может быть причиной суицидального поведения среди детей и подростков, предусмотрена уголовная ответственность (статьи 110, 115 - 118, 125, 156).
- [Семейный кодекс Российской Федерации.](#) За ненадлежащее исполнение родителями своих обязанностей предусмотрена гражданско-правовая ответственность в виде лишения родительских прав ([ст. 69](#)), ограничения ([ст. 73](#)), отобрания ребенка при угрозе его жизни и здоровья ([ст. 77](#)).

Основные

Брак – особый **понятия** юридический институт, исторически обусловленная, социально регулируемая форма отношений между мужчиной и женщиной, устанавливающая их права и обязанности по отношению друг к другу и к их детям. Брак является основой формирования семьи.

Семья – малая социальная группа, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т.е. отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, проживающими вместе и ведущими совместное хозяйство. Родственные связи могут быть трех видов: кровное родство (братья и сестры), порождение (родители – дети), брачные отношения (муж – жена, супруги).



Типы

Патриархальный тип семьи базируется на двух основных принципах: жесткой половозрастной субординации и отсутствии личностной избирательности на всех стадиях жизненного цикла семьи. Патриархальная семья основана на отношениях доминирования – подчинения.

Детоцентристский тип семьи основан на приоритетности ее воспитательной функции, относительном равноправии супругов, высокой близости



отношений как супругов, так и **Супружеский тип семьи** – прогрессивный тип семьи, где родителей и детей. На первый план выступает забота о развитии каждого из супругов и детей, как автономной личности в системе эмоционально насыщенных, интимных, содержательно-духовных отношений в семье.



Структура семьи

- **«Нуклеарная семья»** состоит из мужа, жены и их детей;
- **«Пополненная семья»** - увеличенный по своему составу союз: супружеская пара и их дети, плюс родители других поколений (бабушки, дедушки, дяди, тети, живущие все вместе и составляющие структуру семьи);
- **«Смешанная семья»** является «перестроенной» семьей, образовавшейся вследствие брака разведенных людей. Смешанная семья включает неродных родителей и неродных детей.
- **«Семья родителя-одиночки»** является хозяйством, которое ведется одним родителем из-за развода, ухода

Жизненный цикл семьи (два закона: сохранение постоянства и развитие), предложенный Б. Картером и М. Макголдриком, в основе которого лежит периодизация. Критериями данной периодизации являются следующие характеристики семьи:

- жизненные цели;
- задачи, реализуемые для достижения этих целей;
- состав.

Переходы с одной стадии на другую в соответствии с новыми жизненными установками семейной системы.

Жизненный цикл семьи включает шесть стадий:

- добрачный период,
- заключение брака и образование новой семейной пары,
- семья с маленькими детьми, детьми подросткового возраста,
- период приобретения детьми взрослого статуса и их отделения,
- период жизни после отделения детей.



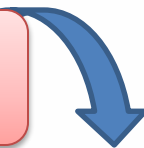
Семья — микросоциум, в котором ребенок не только живет, но в котором формируются его нравственные качества, отношение к миру людей, представления о характере межличностных и социальных связей.

Осуществление психологической помощи семьям позволяет через оптимизацию внутрисемейной атмосферы, гармонизацию межличностных, супружеских, родительско-детских и детско-родительских отношений решать проблемы дифференцированной и адресной помощи ребенку с отклонениями в развитии.



В современных исследованиях выявлена прямая зависимость влияния семейного фактора на особенности развития ребенка: чем сильнее проявляется семейное неблагополучие, тем более выражены нарушения развития у ребенка (В. Р. Никишина, 2004).

Основные функции семьи:



- рождение и воспитание детей;
- осуществление связи между поколениями, сохранение и передача детям ценностей и традиций семьи;
- удовлетворение потребности в психологическом комфорте и эмоциональной поддержке, тепле и любви;
- создание условий для развития личности всех членов семьи;
- удовлетворение сексуально-эротических потребностей;
- удовлетворение потребности в общении с близкими людьми;
- удовлетворение индивидуальной потребности в отцовстве или материнстве, в контактах с детьми, их воспитании, самореализации в детях;
- охрана здоровья членов семьи, организация отдыха, снятие стрессовых ситуаций.

Практически все функции, за небольшим исключением, не реализуются или не в полной мере реализуются в семьях, воспитывающих детей с отклонениями в развитии.

Виды семьи

- **Благополучные семьи.** Их проблемы, как правило, вызваны внутренними противоречиями и конфликтами, которые связаны с изменяющимися условиями жизнедеятельности в социуме:
 - 1) с чрезмерным стремлением защитить друг друга, помочь другим членам семьи («снисходительная, потворствующая гипер-протекция» и «чрезмерная опека»);
 - 2) с неадекватностью соотношения собственных представлений о семье и тех социальных требований, которые предъявляются к ней на данном этапе социального развития (трудности восприятия противоречий современного социума).
- **Неблагополучные семьи (проблемные, конфликтные, кризисные).** Психологические проблемы возникают из-за неудовлетворения потребностей одного или нескольких членов семьи под воздействием сверхсильных внутрисемейных и общесоциальных жизненных факторов. Главной проблемой, как правило, является положение ребенка в семье и отношение к нему родителей.

Неблагополучные семьи

- **Конфликтные семьи.** Во взаимоотношениях супругов и детей есть сферы, в которых интересы, потребности, намерения и желания членов семьи приходят в столкновение, порождая сильные и продолжительные отрицательные эмоциональные состояния. Брак может длительно сохраняться благодаря взаимным уступкам и компромиссам, а также другим скрепляющим его факторам.
- **Кризисные семьи.** Противостояние интересов и потребностей членов семьи носит особо резкий характер и захватывает важные сферы жизнедеятельности семейного союза. Члены семьи занимают непримиримые и даже враждебные позиции по отношению друг к другу, не соглашаясь ни на какие уступки или компромиссные решения. Кризисные браки распадаются или находятся на грани распада.
- **Проблемные семьи.** Для них характерно появление особо трудных ситуаций, способных привести к распаду брака. Например, отсутствие жилья, тяжелая и продолжительная болезнь одного из супругов, отсутствие средств на содержание семьи, осуждение за уголовное преступление на длительный срок и целый ряд других чрезвычайных жизненных обстоятельств. В современной России это наиболее распространенная категория семей, для определенной части которых вероятны перспективы обострения семейных взаимоотношений или появления тяжелых психических

Кризис (от греч. krisis — решение, поворотный пункт) — нарушение состояния равновесия системы, резкий, крутой перелом в чем-нибудь, тяжелое переходное состояние, острое затруднение в чем-либо. Слово «кризис» несет в себе оттенок чрезвычайности, угрозы и необходимости действия.

- **Семейный кризис** — состояние семейной системы, характеризующееся нарушением гомеостатических процессов, приводящих к фрустрации привычных способов функционирования семьи и невозможности справиться с новой ситуацией, используя старые модели поведения.
- В семейном кризисе можно выделить две потенциальные линии дальнейшего развития семьи:
- 1. Деструктивная, ведущая к нарушению семейных отношений и содержащая опасность для их существования.
- 2. Конструктивная, заключающая в себе потенциальную возможность перехода семьи на новый уровень функционирования.

В. Сатир выделяет десять критических точек в развитии семьи.

- Первый кризис — зачатие, беременность и рождение ребенка.
- Второй кризис — начало освоения ребенком человеческой речи.
- Третий кризис — ребенок налаживает отношения с внешней средой (идет в детский сад или в школу).
- Четвертый кризис — ребенок вступает в подростковый возраст.
- Пятый кризис — ребенок становится взрослым и покидает дом.
- Шестой кризис — молодые люди женятся, и в семью входят невестки и зятья.
- Седьмой кризис — наступление климакса у женщины.
- Восьмой кризис — уменьшение семейных доходов.
- Девятый кризис — родители становятся бабушками и дедушками.
- Десятый кризис — умирает один из супругов.



ы.

Рекомендаци

- Когда молодые супруги **и** начинают совместную жизнь, они должны выработать ряд соглашений, необходимых для любой пары. Они должны договориться о способах обращения с родительскими семьями, со сверстниками, о практических сторонах совместной жизни, и обо всех мелких и крупных расхождениях между ними как между двумя индивидами. Они должны разрешить, явно или неявно, огромное множество вопросов, которые не всегда можно было предвидеть до брака: кто будет решать, где они будут жить; каково будет влияние жены на карьеру мужа; будет ли дозволено каждому из них судить о друзьях другого; будет ли жена работать, или останется дома; и сотни других вопросов - даже столь тривиальных на первый взгляд, как, например, кто и кому будет выбирать одежду. Их информация о браке и их реальный опыт - это два разных вида знания.



Рекомендац

и

- Супругам нужно научиться настаивать на своих желаниях, мыслях, чувствах и знаниях, не унижая, не разрушая другого, и не нападая на него, и, кроме того, прийти к подходящему для обоих конечному результату.
- Если они смогут выработать конструктивные отношения, то они смогут сказать: **"Я думаю то, что я думаю, я чувствую то, что я чувствую, я знаю то, что я знаю. Я - это я, но я не виню тебя за то, что ты - это ты. Я ценю все, что ты можешь предложить мне. Давай посмотрим, какой самый реалистичный подход мы можем выработать"**

Но если у них не получится, то они скажут: "Будь таким как я; ты должен стать одинаковым со мной. Ты плохой, если ты не согласен со мной. Реальность и различия между нами не имеют значения".



Рождение детей. Кризис первенца.

- Рождения первенца - следующий этап семейной эволюции. Смена привычных ролей тут существенная - в семье уже не двое, а трое, и с интересами малыша придется считаться; женщина становится не только женой, но и мамой, а мужчина - и мужем, и отцом. К слову, если удастся именно так структурировать отношения, проблемы е

Плохо, если для женщины обязанности жены отойдут на второй план, и выполнять она будет лишь материнские.

Естественно, супруг обидится. А когда жена предпочтет обиду не



С рождением детей в доме исчезает порядок, деньги, покой и безмятежность... но появляется счастье!

Рождение детей. Кризис первенца.

- Действительно, если супругам удастся совмещать в себе эти роли, быстрее и безболезненней разрешаются проблемные ситуации любого «происхождения». Безусловно, малыш требует нешуточного внимания, но и супружеские отношения заслуживают его не в меньшей степени.

Забота о фигуре, красивое белье, сексуальность, совместные развлечения, романтические ужины - все эти понятия из жизни "до ребенка" должны вернуться в вашу

супружескую жизнь



Семейный быт. Кризис

сорокалетних.

- Если даже супруги долгие годы жили душа в душу, то ближе к 40 годам у них наступает самый главный кризис. У женщин он может быть связан с приближающимся климаксом, ухудшением характера, повышенной раздражительностью. Практически у любой пары со стажем наблюдается сексуальный и эмоциональный застой. В среднем каждый пятый мужчина между 40 и 50 годами вступает в новый брак. Больше половины женятся на женщинах моложе их на 15-20 лет, другие меняют одну партнершу за другой.

Есть мнение, что "бунт сорокалетних" - мужской вариант климакса, реакция на гормональную перестройку, но большинство ученых считают, что во всем виноват банальный страх. Мужчина начинает осознавать, что жизнь проходит, уже не случится ничего нового и необычного, впереди старость. Такие размышления приводят к скрытым неврозам.





В это время муж и жена достигают средних лет своего жизненного цикла. Часто это один из лучших периодов жизни. Муж может пользоваться успехом в своей работе, а жена может разделять этот успех, которого они добивались вместе. Кроме того, по мере того как дети предъявляют меньше требований, жена становится свободнее и может развивать свои таланты и делать собственную карьеру.

- Проблемы, стоявшие раньше перед семьей, со временем были решены, и подход обоих супругов к жизни смягчился. Это период, когда супружеские отношения углубляются и расширяются, и когда установились устойчивые отношения с родственниками и с кругом друзей. Трудности воспитания маленьких детей уже преодолены, и сменились радостью обоих супругов при виде того, как растут и удивительным образом развиваются дети. Для многих семей это тяжелое время. Часто муж достигает в это время того момента в его карьере, когда он осознает, что не сможет удовлетворить честолюбивые надежды своей юности. Его разочарование может отразиться на всей семье и, в частности, на его статусе в глазах жены

Взросление и уход детей из

семьи

- Трудность, возникающая в браке в это время, может состоять в том, что родители, как обнаруживается, не имеют что сказать друг другу и не имеют ничего общего между собой. Иногда супруги начинают ссориться между собой из-за чего-нибудь, что вызывало ссоры до появления детей. Поскольку эти вопросы так и не были решены, а просто отошли в сторону после рождения детей, они возникают теперь вновь. Часто такой конфликт приводит к разделению или разводу - что может показаться трагическим после столь продолжительного брака. Хотя мы мало знаем о том, как ребенок отделяется от родителей и покидает дом, можно полагать, что обе крайности для него вредны.



Если ребенок покидает свою семью и клянется никогда ее больше не видеть, жизнь его обычно складывается плохо. Если же он остается с родителями и позволяет им руководить своей жизнью, это также плохо кончается. Он должен отделиться от своей семьи, сохранив с нею связь. Такого равновесия достигает большинство

Пенсия и старость.

- Когда супружеская пара успешно освободила своих детей, так что она меньше занята ими, для нее часто наступает, как можно полагать, период относительной гармонии, продолжающийся и после ухода мужа на пенсию. Но иногда это может осложнить их проблему, поскольку им приходится теперь быть наедине друг с другом двадцать четыре часа в день. Хотя индивидуальные эмоциональные проблемы пожилых людей могут иметь разные причины, первое возможное их объяснение - это защита кого-нибудь другого.



Со временем, конечно, один из партнеров умирает, оставив другого совсем одним, и тот должен найти связь с обеими родственными семьями. Иногда старый человек может найти себе полезное дело; но иногда, во времена перемен, он оказывается просто лишним, поскольку старики не считаются нужными в жизни младшего поколения.

На этой стадии семья сталкивается с трудной проблемой заботы о старике. Это также кризисный момент, с которым часто нелегко справиться.

Плзак описал два критических периода в развитии супружеских отношений

- **Первый критический период наступает между 3-м и 7-м годом** супружеской жизни и продолжается в благоприятном случае около 1 года. Его возникновению способствуют следующие факторы: исчезновение романтических настроений, активное неприятие контраста в поведении партнера в период влюбленности и в повседневном семейном быту, рост числа ситуаций, в которых супруги обнаруживают разные взгляды на вещи и не могут прийти к согласию, учащение проявлений отрицательных эмоций, возрастание напряженности в отношениях между партнерами вследствие частых столкновений. Кризисная ситуация может возникнуть и без влияния каких-либо внешних факторов, обуславливающих бытовое и экономическое положение супружеской пары, без вмешательства родителей, измены или каких-то патологических черт личности у одного из супругов.
- **Второй кризисный период наступает примерно между 17-м и 25-м годом** совместной жизни. Этот кризис менее глубок, чем первый, он может продолжаться 1 год или несколько лет. Его возникновение часто совпадает с приближением периода инволюции, с повышением эмоциональной неустойчивости, появлением страхов, различных соматических жалоб, чувства одиночества, связанного с уходом детей, с усиливающейся эмоциональной зависимостью жены, ее переживаниями по поводу быстрого старения, а также возможных сексуальных измен мужа.

Выделяют нормативные и ненормативные семейные кризисы. Понятие «нормативный кризис» связано с термином «жизненный цикл семьи», который впервые был использован в 1948 году Э. Дювалль и Р. Хилом.

Выделяют следующие стадии жизненного цикла семьи:

- I. Формирующаяся семья (0—5 лет), детей нет.
- II. Детородящая семья, возраст старшего ребенка до 3 лет.
- III. Семья с детьми-дошкольниками, старшему ребенку 3—6 лет.
- IV. Семья с детьми-школьниками, старшему ребенку 6-13 лет.
- V. Семья с детьми-подростками, старшему ребенку 13-21 год.
- VI. Семья, «отправляющая» детей в жизнь.
- VII. Супруги зрелого возраста.
- VIII. Стареющая семья.

К ненормативным кризисам относят измену, развод, тяжелую болезнь, инцест, смерть члена семьи.

К нормативным кризисам относят:

- 1 кризис – принятие на себя супружеских обязательств;
- 2 кризис – освоение супругами родительских ролей и принятие факта появления в семье нового члена семьи;
- 3 кризис – включение детей во внешние официальные структуры (детский сад, школа);
- 4 кризис – принятие факта вступления ребенка в подростковый период, экспериментирование с его независимостью;
- 5 кризис – выросший ребенок покидает дом;
- 6 кризис - супруги вновь остаются вдвоем;
- 7 кризис - принятие факта смерти одного из супругов.

Детско-родительские отношения



Г О Л Ъ В С С М Ъ В И В П С И Х О С О М А Т И Ч Е С К И Х б о л е з н я х

- Исходный фактор формирования психосоматических расстройств - **дисфункциональная семья**, так как основная часть социализации с момента рождения у человека происходит в семье. Нарушения семейных взаимоотношений, распределения ролей могут способствовать формированию данной патологии. Ведущая роль на ранних этапах развития принадлежит матери, которая формирует у ребенка язык тела.

Психосоматическая мать описывается как авторитарная, сверхвключенная, доминирующая, открыто тревожная и латентно враждебная, требовательная и навязчивая. К качествам таких матерей можно отнести высокую личностную тревожность и внутреннюю конфликтность.



Выделяют следующие характеристики психосоматогенных семей:

- 1) сверхвключенность родителей в жизненные проблемы ребенка, которая мешает развитию самостоятельности, следовательно, защитные механизмы более слабые и способствуют развитию внутреннего конфликта;
- 2) сверхчувствительность каждого члена семьи к дистрессам другого;
- 3) низкая способность менять правила взаимодействия при меняющихся обстоятельствах, взаимоотношения в семье ригидные;
- 4) тенденция избегать выражения несогласия и открытого обсуждения конфликтов; риск возникновения внутренних конфликтов;
- 5) ребенок и его заболевание часто играют роль стабилизатора в скрытом супружеском конфликте.



Негативные психосоциальные факторы в семье

- Неправильный тип воспитания в семье
- Неполная семья
- Оторванность от семьи
- Длительное воздействие в

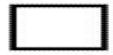


семье психотравмирующей ситуации

- Негативные переживания, связанные с посещением ДООУ или школы
- Низкий уровень жизни в семье

Генограмма семьи

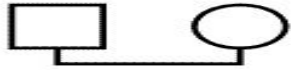
Условные обозначения



МУЖЧИНА



ЖЕНЩИНА



ГРАЖДАНСКИЙ БРАК



ОФИЦИАЛЬНЫЙ БРАК



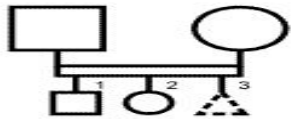
ПРЕРВАННЫЕ ОТНОШЕНИЯ



РАЗВОД



КОНФЛИКТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ



РОДИТЕЛИ. ДЕТИ: НОМЕР УКАЗЫВАЕТ ПОРЯДОК РОЖДЕНИЯ; ЗДЕСЬ 3-Й РЕБЕНОК ОБОЗНАЧАЕТ ВЫКИДЫШ.



СМЕРТЬ



ВЫКИДЫШ ИЛИ АБОРТ В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ПОЛ РЕБЕНКА БЫЛ УСТАНОВЛЕН



ВЫКИДЫШ ИЛИ АБОРТ В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ПОЛ РЕБЕНКА НЕИЗВЕСТЕН



Женщина



Женщина в возрасте 35 лет



Зарегистрированный брак. Цифрами указывается длительность брака и дата его заключения. Мужчина обычно обозначается слева, женщина — справа.



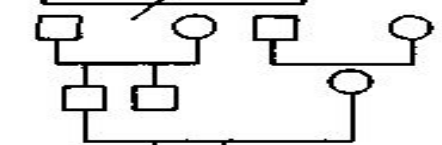
Совместное проживание без зарегистрированного брака и любовная связь. В скобках указывается временной интервал.



Временный разрыв



Развод с датами заключения и расторжения брака



Генограмма трех поколений: супруги, их родители и дети. В примере показано, что супруги имеют двух детей: мальчика восьми лет и девочку пяти лет, родившихся в 1990 и 1993 годах. Жена — единственный ребенок в семье, муж имеет младшего брата. Дети обозначаются по старшинству слева направо.

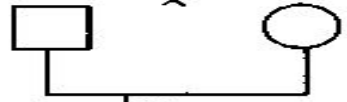
1990- [B] [5] 1993-



Аборт



Спонтанный аборт (выкидыш)

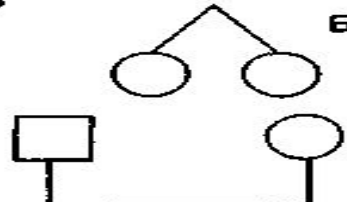


Беременность 3 мес.

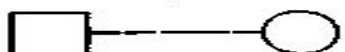
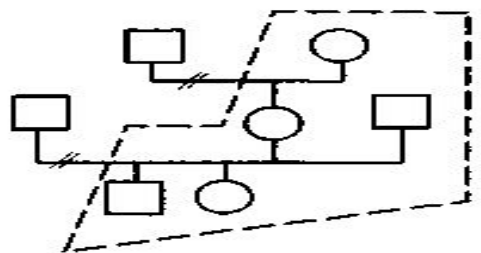
Близнецы



Смерть ребенка вскоре после родов. Обозначается фигурой меньшего размера



Приемная дочь. С датой рождения (вверху) и датой приема в новую семью (внизу)



Дистантные



Близкие



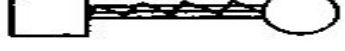
Очень близкие, запутанные



Конфликтные



Одновременно запутанно-близкие и конфликтные



Разрыв отношений

Примеры генограмм

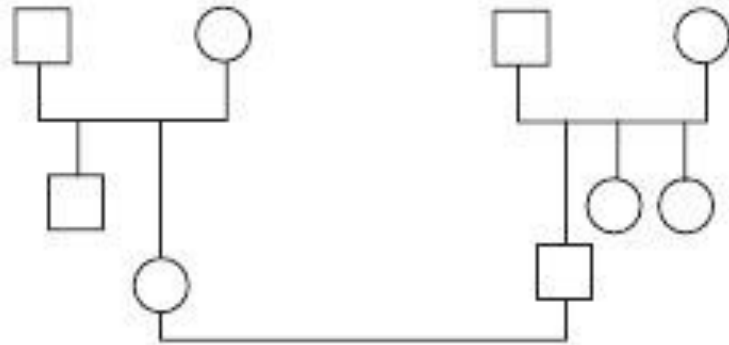


Рис. 8. Комплементарный брак младшей дочери и старшего сына.

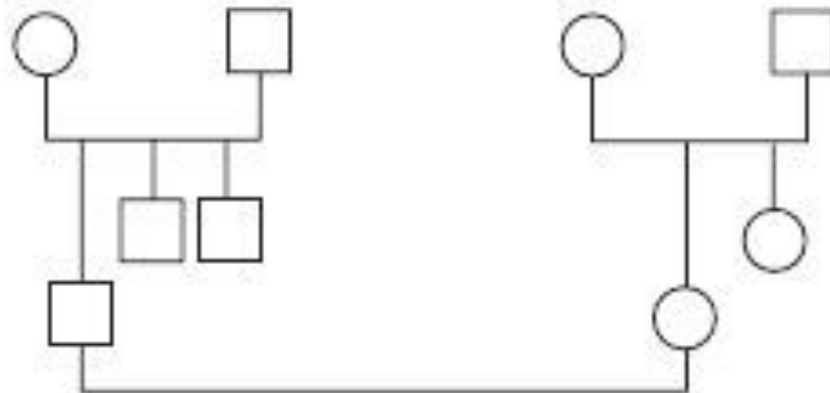


Рис. 10. Некомплементарный брак двух старших детей, осложненный трудностями из-за одинакового пола детей в семье.

Примеры генограмм

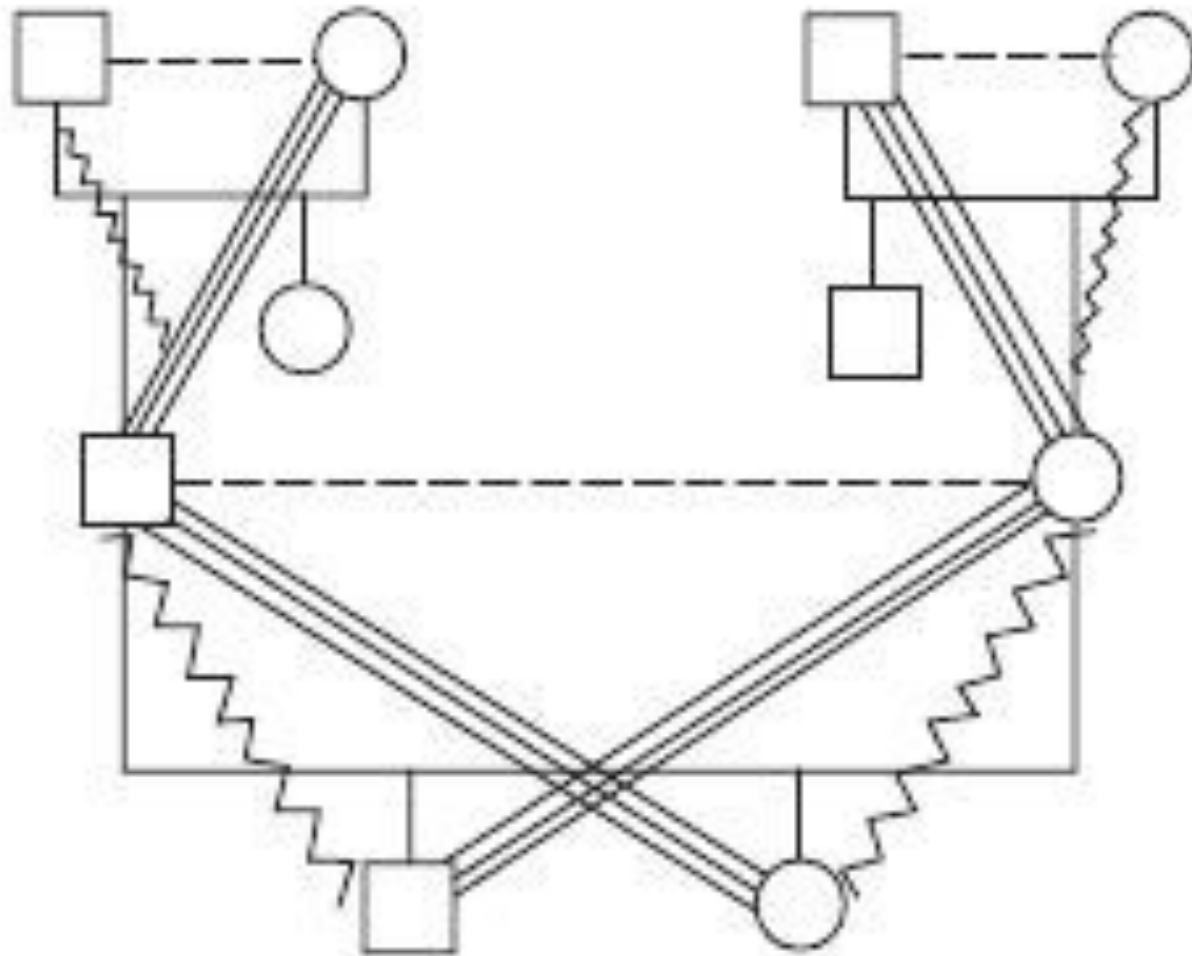
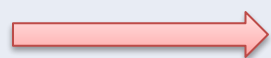


Рис. 12. Переход паттернов взаимоотношений

Негативные родительские установки

«Не живи»	Родители столкнулись с множеством проблем, которые появились после рождения ребенка, не готовы к ним, обвиняют во всем ребенка;
«Не будь ребенком»	Родители не умеют обращаться с детьми, не умеют расслабляться и отдыхать, ощущают вину за свою радость и требуют от ребенка быть серьезным
«Не верь себе»	Родители убеждены, что лучше знают потребности ребенка в жизни, решают за него, обрекают на многочисленные «должен» и «обязан».
«Будь самым лучшим»	Ребенка убеждают, что он должен оказаться лучше всех, чтобы быть счастливым. Если лучше быть не получается, то и счастливым быть нельзя.
«Не чувствуй»	Родители не понимают своего тела, сдерживают эмоции и того же самого требуют от ребенка, он перестает воспринимать сигналы от своего организма и отказывается от своих желаний
«Никому нельзя верить»	Родители представляют ребенку мир враждебным и дают понять, что для выживания нужны хитрость, напор и т.п.
«Не делай»	Ребенок перестает проявлять инициативы, сомневается в своих силах, боится начинать и Они посылаются часто в скрытой форме 

«Что ты говоришь!», «И тебе не стыдно» Родители не могут воспринять ситуацию и реагировать адекватно, перекладывают ответственность на ребенка, порождая чувство вины и стыда, ребенок озлобляется, появляется вредность

«Не балуйся» Дети познают мир в игровой форме, используя разные предметы. Если они делают что-то недозволенное, то по недосмотру взрослых. Родители перекладывают ответственность на ребенка

«Не ешь мороженное, а то заболеешь» Если у ребенка и заболит горло, то от сдерживаемой обиды, недовольства и слов; болезни горла часто возникают, если ребенка заставляют молчать при плаче, ругают за высказывание эмоций)

«Перестань дурачиться» Родители, чьи воспоминания о детстве мрачны или привыкли сдерживать эмоции, не позволяют ребенку шумно веселиться, запрещают естественное для ребенка проявление эмоций и активности. Что вызывает не только недовольство, но и нарушение формирования личности

«Перестань плакать!» Родители заставляют ребенка сдерживать свою боль и делать вид, что все в порядке, а это приводит к подавлению и накоплению негативных эмоций

«Не держи книгу так близко, а то зрение» Отчасти родители правы, но они не пытаются помочь ребенку и найти альтернативы или объяснить, почему испортилось зрение. В итоге у ребенка зрение портится из-за запрета,

Стадии детско-родительских отношений

- 1. **Формирование образа ребенка** (от момента зачатия): является основой родительской позиции.
- 2. **Выкармливание младенца** (0-1 г): родители учатся взаимодействовать с ребенком вырабатывается привязанность. Семейные ценности, роли.
- 3. **Стадия авторитета** (2-5 л): родители обучают ребенка многим навыкам, воспитывают, формируют правила поведения.
- 4. **Стадия интерпретации** (младший школьный возраст): пересмотр подходов к воспитанию.
- 5. **Взаимозависимость** (подростковый возраст): изменение структуры власти. Родители считаются с независимостью и самостоятельностью. Становятся старшими друзьями иди партнерами для ребенка (если нет – конфликты неизбежны).
- 6. **Расставание** (юность): родители понимают, что дети выросли и отпускают их. Переосмысливают свою жизнь и

Прочитайте обычные реакции взрослого на поведение ребенка, допишите чувства ребенка

1. Осуждение и обвинение

«Опять твои грязные отпечатки рук на двери! Почему ты постоянно делаешь это?.. Что с тобой происходит? Ты когда-нибудь можешь что-нибудь делать правильно?.. Сколько раз надо повторять, чтобы ты использовал дверную ручку? Проблема в том, что ты никогда не слушаешь».

Будучи ребенком, я бы почувствовал _____

2. Ругань

«Температура ниже нуля, а ты надел легкую куртку! Каким надо быть глупым? Это действительно глупо». «Давай я тебе починю велосипед. Ты же знаешь, как плохо ты разбираешься в технике».

«Посмотри, как ты ешь! Ты отвратителен». «Надо быть неряхой, чтобы такую грязь в комнате развести. Ты просто как животное».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

3. Угрозы

«Еще раз возьмешь мою книгу и получишь».

«Если ты через минуту не выплюнешь эту жвачку, я открою тебе рот и сама вытащу ее».

«Если я сосчитаю до трех и ты не оденешься, я ухожу без тебя!»

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

4. Приказы

«Я хочу, чтобы ты убрался в комнате прямо сейчас». «Помоги мне дотащить пакеты. Скорее!» «Ты все еще не вынесла мусорное ведро? Сделай это сейчас!.. Чего ты ждешь? Давай!»

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

5. Нотации и морализаторство

«Ты думаешь, это было хорошо — выхватить у меня книгу? Я вижу, ты не вполне понимаешь, насколько важно иметь хорошие манеры. Тебе нужно понять, что если мы хотим, чтобы люди относились к нам вежливо, тогда мы в свою очередь сами должны вежливо к ним относиться. Ты не хотел бы, чтобы кто-нибудь отнял что-то у тебя, не правда ли? Тогда ты не должен отнимать у кого-то другого. Мы поступаем с людьми так, как хотели бы, чтобы они поступали с нами».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

6. Предупреждения

«Смотри, обожжешься». «Осторожно, а то попадешь под машину!» «Не гуляй поздно! Получишь неприятности?» «Надень свитер, или ты простудишься».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

7. Мученические высказывания

«Вы, оба, прекратите этот визг! До чего вы меня хотите довести? Хотите, чтобы я заболела? Чтобы меня инфаркт хватил?»

«Подождите, пока у вас самих не появятся дети. Тогда вы узнаете, что такое раздражение». «Видите эти седые волосы? Все из-за вас. Вы меня в могилу сведете».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

8. Сравнения

«Почему ты не можешь быть таким, как твой брат? Он всегда делает свою работу раньше времени». «Лиза так хорошо ведет себя за столом. Ты никогда не застанешь ее за тем, что она ест руками». «Почему ты не одеваешься так, как Саша? У него все время такие короткие опрятные волосы, рубашка заправлена в штаны. На него приятно смотреть».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

9. Сарказм

«Ты знал, что у тебя завтра тест, и оставил книгу в школе? Умно! Блестящая идея».

«Ты решила надеть это юбку? Сегодня ты получишь много комплиментов».

«Это домашняя работа, которую ты завтра понесешь в школу? Ну, может, твой учитель умеет читать по-китайски, я не умею».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

10. Пророчества

«Ты мне наврал о своих оценках, не так ли? Знаешь, что будет, когда ты вырастешь? Тебе никто не будет верить».

«Продолжай быть эгоистом. Увидишь, никто никогда не захочет играть с тобой. У тебя не будет друзей».

«Ты постоянно жалуешься. Ты ни разу даже не пыталась помочь себе сама. Я тебя вижу через десять лет — тебя будут мучить все те же проблемы, и ты будешь продолжать жаловаться».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

Дети не роботы.

Наша цель заключается не в том, чтобы заставить их выполнять какую-либо деятельность, научиться ими управлять, чтобы они всегда реагировали.

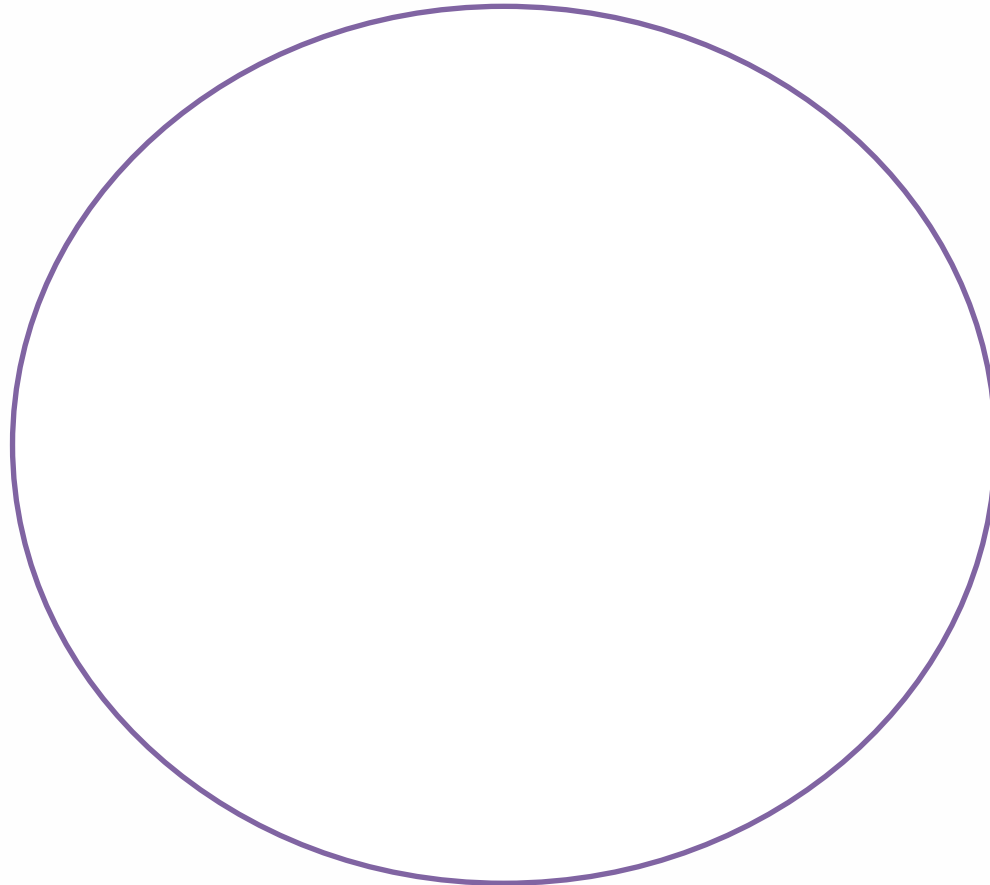
Наша цель — пробудить лучшее, что есть в детях: их умственные способности, инициативу, ответственность, чувство юмора, их способность быть внимательными к потребностям других людей.



Неконструктивное
общение в семье
может довести
подростка до
депрессии

Тест "Семейная социограмма"

Инструкция: "Перед Вами на листе изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя, членов семьи в форме кружков и подпишите их имена".



Тест "Семейная социограмма"

позволяет выявить положение субъекта в системе межличностных отношений и, кроме того, определить характер коммуникаций в семье – прямой или опосредованный.

Тест "Семейная социограмма" относится к рисуночным проективным методикам. Для проведения обследования испытуемым выдают бланки: на каждом бланке нарисован круг диаметром 110 мм.

Члены семьи выполняют задание индивидуально.

Интерпретация результатов.

Авторами предложены критерии, по которым производится оценка результатов тестирования:

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

Правила воспитания

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку и чувство самоценности.

Это можно сделать следующим образом:

1. Безусловно принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в занятие, с которым он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший».
10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.



Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

Активно слушать – значит «возвращать» в беседе то, что вам сказал собеседник, при этом обозначив его чувство (парафраз события и парафраз чувств).

При активном слушании

надо:

- 1) Повернуться лицом к ребенку и сесть так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне.
- 2) Ответы должны звучать в утвердительной, а не вопросительной форме.
- 3) Держать паузу.
- 4) Полезно повторить, что, как вы поняли, а потом обозначить его чувство.



Активное слушание – это не способ заставить ребенка делать то, что вы хотите. Это возможность наладить с ним добрые отношения.

Требования к правилам дисциплинирования детей

- Правила (запреты и т.д.) должны быть в жизни каждого ребенка.
- Правил не должно быть слишком много и они должны быть гибкими. Например, образ четырех цветовых зон, помогает найти золотую середину между авторитарным и попустительским стилем воспитания.
- Требования взрослых не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
- Правила должны быть согласованы взрослыми между собой.
- Тон, в котором сообщается требование, должен быть не повелительным, а дружественно-разъяснительным.
- Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое. Поэтому зона радости – «золотой фонд» жизни с ребенком.



Психологическое консультирование семьи

- Центральным и определяющим моментом в консультировании является общение терапевта с клиентом, реализуемое через установление терапевтической связи, помощь в исследовании проблемы и поиске путей ее решения.
- Консультант создает условия для организации ориентировки клиента в проблемной ситуации, объективирования проблемы, анализа ситуации, планирования «веера» возможных решений. Ответственность за принятие решения и его реализацию составляет прерогативу самого клиента, способствуя его личностному развитию.

Цели семейного консультирования могут быть определены как развивающие, коррекционные, профилактические, адаптивные.



Основные задачи семейного консультирования:



- - психологическое консультирование по вопросам брака, включая выбор брачного партнера и заключение брака;
- – консультирование супружеских отношений (диагностика, коррекция, профилактика);
- – психологическая помощь семье при разводах;
- - консультирование, диагностика, профилактика и коррекция детско-родительских отношений;
- – психологическая помощь в вопросах усыновления и воспитания приемных детей;
- – психологическое сопровождение беременности и родов;
- – психологическое сопровождение становления родительства;
- психологическое консультирование по вопросам супружеской измены;
- – психологическое консультирование в случаях насилия в семье.

Консультирование по вопросам вступления в брак

Оказывается относительно редко востребованной формой психологического консультирования. Обычно запрос формулируется клиентом в виде просьбы оценить степень психологической совместимости партнеров как будущих супругов.

- Задачей консультирования в этом случае должно стать прояснение семейных ценностей и представлений о принципах и нормах семейного функционирования и ожиданий в отношении ролевого поведения каждого из партнеров и их обсуждение.
- Другим направлением работы с парой, желающей создать семью, должна стать диагностика психологической готовности к вступлению в брак, включая уровень соответствия требованиям экономической и финансовой самостоятельности, эмоциональной автономии от прародительской семьи, достижения необходимой личностной зрелости для осуществления выбора и принятия ответственности.
- Важное профилактическое значение имеет выработка программ, направленных на развитие эмпатии, коммуникативной компетентности, умения разрешать конфликтные ситуации методом «семейного совета».



Психологическая помощь семье, ожидающей ребенка

- Психологическая помощь семье, ожидающей ребенка, определяется необходимостью реализации главной цели — формирования родительской позиции матери и отца и подготовке к перестройке семейной системы в связи с рождением ребенка.

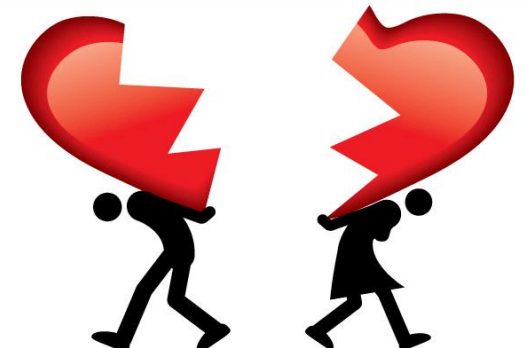
Основные ее задачи:

- формирование родительской позиции на ценностно-смысловом и мотивационном уровне, включая родительскую ответственность;
- повышение уровня когнитивной осведомленности о внутриутробном развитии ребенка, течении беременности и родов, их психологическом значении для ребенка и матери;
- повышение уровня психолого-педагогической компетентности в вопросах развития и воспитания детей младенческого и раннего возраста;
- формирование навыков саморегуляции функциональных и психических состояний, поведения в родах, ухода за ребенком;
- оптимизация супружеских отношений, помощь в планировании жизненного стиля семьи, распределении обязанностей после рождения ребенка;
- развитие навыков открытого субъектно-ориентированного эмоционального общения с ребенком в период беременности, помощь в формировании образа ребенка.



Консультирование по проблеме супружеской измены

- Супружеская измена может быть разрешена через восстановление супружеских отношений или распад брачного союза.
- Задачи психологической помощи клиенту в случае распада супружеских отношений состоят в построении нового образа жизни, преодолении реакции горя, формировании новых межличностных отношений, которые могут компенсировать утрату.
- В случае восстановления супружеских отношений задачи консультирования включают: изживание и преодоление реакций ревности, формирование «морали прощения», формирование умения контролировать свое поведение и аффективные переживания; анализ причин измены и собственных ошибок; построение новых отношений с партнером.



Консультирование по проблеме насилия в семье

- Семейное насилие — повторяющиеся во времени с увеличением частоты инциденты множественных видов насилия с целью установления безраздельного контроля над партнером и запугивания его. Семейное насилие включает цикл физического, экономического, психологического и сексуального подавления личности, осуществляющегося между близкими родственниками.
- Семейное насилие как акт агрессии может быть осуществлено между мужем и женой, родителем и ребенком, другими родственниками. Чаще всего потерпевшей стороной оказываются женщины и дети.

Психологическое консультирование по проблеме семейного насилия должно сопровождаться необходимыми мероприятиями, обеспечивающими правовую, экономическую и социальную поддержку жертв домашнего насилия.





Консультирование по проблеме развода

Необходимость такого сопровождения безусловна, когда в семье есть дети. Важным направлением консультативной работы в сфере оптимизации детско-родительских отношений в постразводный период является посредничество между родителями в переговорах для определения конкретных форм реализации родительской функции разведенным супругом, проживающим отдельно.

Таким образом, семья является живым организмом, который растет и развивается. На пути этого развития могут возникать различные препятствия, которые важно уметь совместно преодолевать. Семейные кризисы являются закономерными этапами, они «заложены» в алгоритме существования любой семьи. Если они успешно пройдены, значит, семья функционирует правильно и развивается нормально. Тем не менее, не каждая семья способна пережить кризисные периоды, в этой связи важно грамотно организовать психологическую помощь семье в ситуации кризиса. По нашему мнению, психологическое консультирование должно включать в себя диагностику супружеской пары с целью определения наиболее проблемных сторон. На основе выявленных проблем необходимо строить в дальнейшем процесс консультирования, рекомендуя эффективные методы взаимодействия.



Любовь – это искусство, а не инстинкт и не дар свыше

Все человеческие способности, умения должны вырабатываться, формироваться благодаря нашим усилиям и опыту; это в полной мере относится и к любви.

Любовь – это путь преодоления отделенности людей друг от друга

Пути выхода из одиночества:

1. *Переход в оргиастическое состояние* - транс, в который человек впадает при помощи наркотиков, алкоголя, секса. Теряется связь с внешним миром.
2. *Приспособление индивида к группе* чтобы быть принятым в группу (попасть в "тусовку"), нужно поступиться своим личным достоинством ("не высовываться из толпы"), подчиниться правилам ст
3. *Погружение в творческую деятельность.*
4. *Любовь, ее зрелые ее формы.*





Зрелая любовь, по Фромму, характеризуется такими чертами, как:

Отдавание в любви – это не сделка, требующая что-то взамен, и не транжирство, обедняющее нас. Это – проявление нашей силы и жизнеспособности, дающее радость нам самим.

Забота – это активная заинтересованность в жизни и развитии "предмета" любви. Например, если кто-то говорит, будто любит цветы, но забывает их поливать, мы усомнимся в искренности его слов.

Ответственность – это не налагаемая извне обязанность, а внутренне осознанный долг (ответственность перед судом своей совести) заботиться о другом.

Уважение – это способность видеть в другом человеке не средство для достижения моих целей, но признавать, что он сам – равноценный мне человек, имеющий собственные цели.

Знание в любви – это не банальная осведомленность о "параметрах" или биографии другого, а опыт интуитивного "вживания" в потаенность души другого, сопереживания с ним.

Виды любви



1. *Братская любовь* (составляет основу всех других видов любви). Это – способность уважать, заботиться, сопереживать по отношению к любому человеку – "ближнему" или "дальному". Любовь начинает проявляться, только когда мы любим тех, кого не можем использовать в своих целях".

2. *Родительская любовь*. Материнской любви к ребенку чаще свойственна *безусловность*, независимость от того, как к ней относится ребенок. Отцовская же любовь обычно – *обусловленная*, т.е. отличается большей требовательностью; любовь отца ребенок должен "заслужить".



Эротическая любовь отличается от братской и родительской тем, что направлена на *единственного* человека и жаждет *нераздельного слияния* с ним; к тому же, замечает Фромм, это самая обманчивая форма любви.

Любовь к себе – это не альтернатива любви к другим, а проявление общей ориентации человека на любовное отношение ко всему.

Любовь к Богу для человека современного западного мира – "это, в сущности, то же, что и вера в Бога..."

Супружеские

ОТ



НОРМАЛЬНО



ОБЫЧНО



РЕДКОСТЬ



ИДЕАЛЬНО

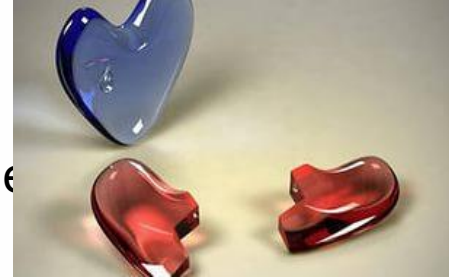
Трехкомпонентная теория любви



Близость (интимность) между людьми дает ощущение привязанности, единства и эмоционального партнерства. Она выражается во взаимной поддержке, доверии, желании делиться радостью и невзгодами, а также характеризуется взаимопониманием.

Преданность (обязательства) наблюдается в результате постепенного сближения, формирования доверия друг к другу. При этом партнеры планируют совместное будущее, строят планы в долгосрочной перспективе.

Страсть выражается в желании слиться с любимым человеком, находиться рядом с ним все время. Это мотивационный компонент, важный фактор формирования отношений, взаимоприятия. Как правило, в начале отношений такое влечение к возлюбленному постоянно растет, однако со временем



Отсутствие любви — не проявляется ни один из трех компонентов

Симпатия (приязнь) или **дружба** выражается в близости, теплоте и привязанности, при этом у партнеров не возникает мыслей о сексуальной близости или любви.

Влюбленность чаще основана на страсти, в ней практически не наблюдаются близость и планы на будущее. Не смотря на то, что страсть может быстро пройти, именно с нее часто начинается настоящая любовь. В такой ситуации у людей появляется близость, возникает желание идти вместе дальше по жизни.

Следующий вид любви – **это пустая или формальная любовь**. Она основана на определенных обязательствах, но в ней нет страсти и близости. Формальная любовь часто встречается среди пар, которые долго живут вместе, потеряли физическое и эмоциональное влечение друг к другу. При этом иногда формальная любовь в результате каких-то обстоятельств переходит в новый этап отношений, строящихся на дружбе и уважении.

Романтическая любовь — это сочетание страсти и интимности. Таких влюбленных влечет друг к другу, они часто испытывают эмоциональное возбуждение, но взять на себя ответственность и серьезные обязательства они пока не готовы.

Дружеская любовь – такая любовь, в которой кроме дружбы наблюдается еще привязанность и взаимные обязательства. Она гораздо сильнее, чем просто дружба, и наблюдается в многолетних браках.

Роковая любовь – это сочетание обязательств и страсти, но без участия интимности. Такие головокружительные романы достаточно быстро заканчиваются браком, но быстро распадаются, потому что сильное влечение исчезает, а отсутствие доверия и близости не может долгое время поддерживать семейные отношения.

И, наконец, **совершенная любовь** – это полная, идеальная форма любви, о которой мечтали во все времена, к которой стремятся во все века. Здесь сочетаются страсть, интимность и обязательства. Такие пары испытывают друг к другу духовное, физическое и эмоциональное влечение в течение долгих лет совместной жизни.



Гармонию семейно-брачных отношений с точки зрения личных параметров определяют несколько основных элементов:

- эмоциональная сторона супружеских отношений, степень привязанности;
- сходство их представлений, видений себя, партнера, социального мира в целом;
- сходство предпочитаемых каждым из партнеров моделей общения, поведенческие особенности;
- сексуальная и, шире, психофизиологическая совместимость партнеров;
- общий культурный уровень, социальная зрелость партнеров, систем ценностей супругов.

Особенно большую значимость в семейно-брачных отношениях имеют ценностная и психофизиологическая совместимость людей.



Модели поведения супругов в межличностных внутрисемейных конфликтах



Первая – стремление мужа и жены самоутвердиться в семье, например в роли главы. Нередко здесь отрицательную роль играют «добрые» советы родителей. Идея утвердить себя «по вертикали» несостоятельна, поскольку противоречит пониманию семьи как процесса психологического и хозяйственного сотрудничества. Стремление к самоутверждению обычно охватывает все сферы взаимоотношений и мешает трезво оценивать происходящее в семье. Любое высказывание, просьба, поручение воспринимаются как посягательство на свободу, личностную автономию. Чтобы уйти от этой модели, целесообразно разграничить сферы руководства различными участками жизни в семье и осуществлять его коллегиально, при разумном единоначалии.

Вторая – сосредоточенность супругов на своих делах. Типичен «шлейф» прежнего образа жизни, привычек, друзей, нежелание поступиться чем-либо из своей прошлой жизни для успешной реализации новой социальной роли. Начинает формироваться непонимание того, что организация семьи неизбежно предполагает совершенно новый социально-психологический уклад. Люди не всегда готовы перестроить себя в нужном направлении: «А почему я должен (должна) отказываться от своих привычек?» Как только взаимоотношения начинают развиваться в такой альтернативной форме, неизбежно следует конфликт. Здесь важно учитывать адаптационный фактор: поэтапное включение

Модели поведения супругов в межличностных внутрисемейных конфликтах

Третья – дидактическая. Один из супругов постоянно поучает другого: как надо себя вести, как надо жить и пр. Поучения охватывают практически все сферы совместной жизни, блокируют любые попытки самостоятельности, сея раздражение, эмоциональную напряженность, чувство неполноценности. Эта модель общения ведет к нарушению сотрудничества в семье, утверждает систему общения «по вертикали». Нередко позиция поучаемого нравится одному из супругов, и он незаметно начинает играть роль взрослого ребенка, а в поведении другого постепенно укрепляются материнские или отцовские нотки.

Четвертая – «готовность к бою». Супруги постоянно находятся в состоянии напряженности, связанной с необходимостью отражать психологические атаки: в сознании каждого укрепилась неизбежность ссор, внутрисемейное поведение строится как борьба за победу в конфликте. Супруги порой весьма хорошо осознают ситуацию, фразы, формы вызывают конфликт. И тем не менее – ссорятся. С негативные последствия прежде всего в связи с отдаленным психологическим эффектом, который утверждает в отношениях эмоциональное неблагополучие.



Модели поведения супругов в межличностных внутрисемейных конфликтах

Пятая – «папенькина дочка», «маменькин сынок». В процесс установления взаимоотношений, в их выяснение постоянно вовлекаются родители, которые служат своеобразным камертоном. Опасность состоит в том, что молодые супруги ограничивают личный опыт построения взаимоотношений, не проявляют самостоятельности в общении, а руководствуются лишь общими соображениями и рекомендациями своих родителей, которые при всей их доброжелательности, все-таки весьма субъективны и порой далеки от психологических реалий взаимоотношений молодых людей. В процессе их формирования идет сложная притирка индивидуальностей, характеров, взглядов на жизнь, опыта. Механическое вторжение в эту деликатную сферу взаимоотношений, к которому иногда склонны родители супругов, чревато опасными последствиями.

Шестая – озабоченность. В общении между супругам семейных взаимоотношений постоянно присутствует в какой-либо доминанты состояние озабоченности, напряженности, это ведет к дефициту позитивных переживаний.





Избежать многих ошибок позволяет соблюдение основных принципов совместной супружеской жизни

- Реально смотреть на противоречия, возникающие до брака и после его заключения.
- Не строить иллюзий, чтобы не разочароваться, так как настоящее вряд ли будет отвечать тем нормам и критериям, которые были заранее спланированы.
- Не избегать трудностей. Совместное преодоление трудных ситуаций – прекрасная возможность быстрее узнать, насколько оба партнера готовы жить по принципу двустороннего компромисса.
- Познавать психологию партнера. Чтобы жить в согласии, надо понимать друг друга, приспосабливаться, а также уметь «угождать» друг другу.
- Знать цену мелочам. Небольшие, но частые знаки внимания более ценны и значимы, чем дорогие подарки, за которыми порой кроется равнодушие, неверность и др.
- Быть терпимым, уметь забывать обиды. Человек стыдится некоторых своих ошибок и не любит вспоминать о них. Не следует напоминать о том, что однажды нарушило взаимоотношения и что следовало бы

Избежать многих ошибок позволяет соблюдение основных принципов совместной супружеской жизни

- Уметь понимать и предугадывать желания и потребности партнера.
- Не навязывать свои требования, оберегать достоинство партнера.
- Понимать пользу временной разлуки. Партнеры могут надоесть друг другу, а разлука позволяет понять, насколько сильно любишь свою вторую половину и как ее в настоящее время не хватает.
- Следить за собой. Неаккуратность, безалаберность, неприязнь и могут повлечь за собой серьезные последствия.
- Иметь чувство меры. Умение спокойно и доброжелательно воспринимать критику. Важно подчеркивать в первую очередь достоинство партнера, а потом в доброжелательной форме указывать на недостатки.
- Осознавать причины и последствия неверности.
- Не впадать в отчаяние. Столкнувшись со стрессовой ситуацией в супружеской жизни, было бы неверно «гордо» разойтись и не



Консультация для женщин «Тринадцать заповедей умной жены» (основные положения)

- Относитесь к мужу так, как вам хотелось бы, чтобы он относился к вам.
- Никогда не говорите: «А ведь я могла бы выйти замуж за другого...».
- Потакайте маленьким слабостям мужа – это самый дешевый способ сохранить мир в семье.
- Уступайте в мелочах; знайте, что проигрывая в малом, вы выигрываете в большом.
- Идите туда, куда хочет он, но ведите его туда, куда хотите вы.
- Всегда отстаивайте то, что для вас очень важно.
- Говорите правду и только правду, но не всю правду.
- Что бы муж ни предложил, тут же соглашайтесь: «Да, милый, конечно, милый», - а делайте то, что считаете нужным.
- Никогда не спорьте. В дискуссии все равно проиграете, даже если последнее слово останется за вами.



Консультация для женщин «Тринадцать заповедей умной жены» (основные положения)

- Не забывайте, что мужчины любят ласковые слова ничуть не меньше, чем женщины. Если вы будете говорить супругу, что любите его и считаете самым привлекательным мужчиной на свете, - то и он ответит тем же: любит вас и считает самой чудесной женщиной в мире. Польза от этого двойная: во-первых, вам приятно, а во-вторых, муж и сам в это поверит, поскольку действует эффект самовнушения.
- Помните, что мужчины тоже очень любят комплименты, даже если это явная лесть. Чем больше превосходных степеней, тем доходчивее комплимент, например, «Ты у меня самый умный, самый красивый, самый талантливый, да и вообще: таких больше не делают - матрицу потеряли!».
- Не забывайте подхваливать мужа за инициативу и положительные начинания. Чем больше вы будете его нахваливать, какой он замечательный, умница, труженик, тем больше он будет стараться заслужить вашу похвалу и стремиться к совершенству.
- Не отказывайте супругу в интимной близости, даже если у вас нет никакого желания заниматься сексом. Вспомните старый анекдот: «Проще согласиться, чем объяснить, почему ты не хочешь». Тем самым вы избавите себя от множества семейных сцен.





Консультация для мужчин «Тринадцать заповедей умного мужа» (основные положения)

- Относитесь к жене так, как вам хотелось бы, чтобы она относилась к вам.
- Никогда не говорите: «А вот моя мама...»
- Никогда не спорьте. Переспорить женщину невозможно. Пусть последнее слово всегда остается за женой, даже если это слово: «Да!»
- Со всем соглашайтесь, а поступать можете так, как сочтете нужным, но не ставьте в известность жену.

- Не забывайте о третьем законе Ньютона: сила действия равна силе противодействия. Помните об этом во всех начинаниях, а также во время супружеской баталии. В упрощенном понимании: что отдашь, то и получишь.
- Не забывайте девиз Дон Жуана: «Любимой – сто комплиментов в день!» Ну, пусть не сто, но хотя бы парочка комплиментов в день очень укрепляет семейный союз. Но ограничений здесь нет. Можно и сто.
- Слово «люблю» нужно использовать не только применительно к своим любимым блюдам. Чем большее число раз вы скажете жене «люблю» в разных вариантах, – тем крепче жена будет любить вас.
- Никогда не говорите супруге, что она транжирка; женщина, которая не любит тратить деньги, – это не женщина. Вам нужна жена – не женщина? Если нет, относитесь к её транжирству философски – это не недостаток, а свойство женской психики.

Консультация для мужчин «Тринадцать заповедей умного мужа» (основные положения)

- Соглашайтесь выслушать жену, даже если считаете, что она, как всегда, несет вздор, и проблемы у неё куриные. Женщина соглашается на секс, даже когда не очень хочет, так что и мужчине нужно в чем-то уступать.
- Никогда не упоминайте своих прежних любовниц (нынешних – само собой, тоже).
- В присутствии жены никогда не говорите о женщинах хорошо, можете рассказать только о случаях, в которых представительница прекрасного пола выглядит смешной или непривлекательной. Если супруга рьяно кинется на защиту, завершите успокаивающим: «Но, милая, ты просто приятное исключение...». Никогда не сравнивайте жену с другими женщинами, если это сравнение не в её пользу; сравнивать только если ваша половина предстает в явно выигрышном свете. Даже если ваша половина явно проигрывает другой женщине по каким-то параметрам, – все равно скажите, что она лучше всех. Лестью от женщины можно добиться гораздо большего и значительно быстрее, чем логическими доводами.
- Периодически предлагайте: «Дорогая, хочешь я помою посуду или приготовлю ужин?». Она наверняка откажется, если хочет сохранить в целости посуду и не отравиться приготовленной вами пищей, но инициатива ей будет приятна.
- Никогда не склоняйте жену к сексу, если она не в настроении. Изнасилование в супружеской постели – это тоже изнасилование.



Идеального мужчину можно встретить на каждом углу-сказал Бог и создал Землю круглой :)))