



**Уральский
федеральный
университет**

имени первого Президента
России Б.Н.Ельцина

**Уральский гуманитарный
институт**

**И. А. ЕРШОВА
М. Е. ПЕРМЯКОВА
А. М. ВИЛЬГЕЛЬМ**

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

Учебное пособие

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ Б. Н. ЕЛЬЦИНА

И. А. Ершова, М. Е. Пермякова, А. М. Вильгельм

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

Учебное пособие

Рекомендовано
методическим советом
Уральского федерального университета
в качестве учебного пособия для студентов вуза,
обучающихся по направлению подготовки
37.04.01 «Психология»

Екатеринбург
Издательство Уральского университета
2018

УДК 159.9(075.8)
ББК Ю949я73-1
Е804

Рецензенты:

кафедра общей и прикладной психологии
АНО ВО «Гуманитарный университет»
(заведующий кафедрой кандидат психологических наук,
доцент Л. П. Караева);

Е. В. Хлыстова, кандидат психологических наук,
доцент кафедры специальной педагогики и специальной психологии
(Уральский государственный педагогический университет)

Ершова, И. А.

Е804 Основные направления консультативной работы с семьей :
учеб. пособие / И. А. Ершова, М. Е. Пермякова, А. М. Вильгельм ;
М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. —
Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. — 150 с.

ISBN 978-5-7996-2293-0

В учебном пособии рассматриваются различные аспекты семейных отношений. Содержание учебного пособия направлено на формирование у студентов комплексного представления о современном состоянии разработки проблем семьи и брака в психологической науке и практике.

Учебное пособие адресовано магистрантам, обучающимся по направлению подготовки 37.04.01 «Психология», практическим психологам, работающим в сфере семейного консультирования, а также всем тем, кто интересуется проблемами семейно-брачных отношений.

УДК 159.9(075.8)
ББК Ю949я73-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
Глава 1. Общая характеристика семейно-брачных отношений	6
1.1. Понятие, типология и функции семьи и брака	6
1.2. Динамика и периодизация семейно-брачных отношений ...	13
Вопросы для самопроверки	19
Глава 2. Супружеские отношения	20
2.1. Общая характеристика супружеских отношений	20
2.2. Удовлетворенность браком.....	27
2.3. Разрушительные тенденции в семейно-брачных отношениях	35
2.3.1. Супружеские конфликты.....	35
2.3.2. Разрушение семейно-брачных отношений	42
2.4. Психологическое консультирование по проблемам в супружеских отношениях	50
Вопросы для самопроверки	70
Глава 3. Детско-родительские отношения.....	72
3.1. Общая характеристика детско-родительских отношений ...	72
3.2. Психологическое консультирование по проблемам в детско-родительских отношениях	87
3.3. Диагностика детско-родительских отношений.....	100
3.4. Тренинги детско-родительских отношений, взаимодействия родителей с детьми	103
3.4.1. Тренинг детско-родительских отношений «Город» ..	109
3.4.2. Родительский тренинг «Формирование адекватных родительских позиций как основа конструктивного взаимодействия с подростками»	133
Вопросы для самопроверки	139
Список библиографических ссылок	140
Список рекомендуемой литературы	144

ПРЕДИСЛОВИЕ

Основной целью учебного пособия является систематизация теоретических подходов к рассмотрению различных аспектов семейно-брачных отношений, а также анализ наиболее распространенных в практике психологического консультирования техник оказания психологической поддержки и помощи семье.

В структуру учебного пособия входят предисловие, три главы, вопросы для контроля знаний, библиографические ссылки и список рекомендуемой литературы.

Первая глава содержит информацию о теоретических основах изучения семейно-брачных отношений. В ней раскрываются такие базовые понятия, как «семья», «брак», «супружество», рассматривается типология семей, этапы жизненного цикла семьи, функции, которые она выполняет в социуме.

Во второй главе анализируются различные аспекты супружеских отношений, среди которых мотивация вступления в брак, потребности мужчин и женщин, которые они стремятся удовлетворить в браке, представления мужей и жен о распределении ролей в семье, удовлетворенность супругов браком. Особое внимание уделяется анализу деструктивных процессов в супружеских отношениях. Отдельный раздел посвящен консультированию супружеских пар. Характеризуются особенности семейного консультирования и семейной терапии супружеских пар по ряду наиболее распространенных проблем во взаимоотношениях членов семьи.

В третьей главе рассматриваются вопросы, связанные с детско-родительскими отношениями, раскрываются особенности психологического консультирования родителей и детей разных возрастов. В данном разделе представлены авторские тренинги детско-родительских отношений.

Предлагаемое учебное пособие адресовано магистрантам, изучающим дисциплину «Основные направления консультативной работы с семьей», и направлено на формирование у них следующих профессиональных компетенций: способность к анализу структуры и динамики семьи, особенностей межличностной коммуникации, а также выявлению причин нарушений в семейном воспитании; способность к применению диагностических методик и коррекционных программ при работе с семьей.

Авторы пособия не претендуют на исчерпывающее освещение и анализ проблем семейно-брачных отношений. Представленный в пособии материал — повод для дальнейшего изучения студентами широкого круга вопросов, связанных с проблематикой семьи и брака.

Глава 1

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СЕМЕЙНО-БРАЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

1.1. Понятие, типология и функции семьи и брака

В современных исследованиях, посвященных семье и браку, семья рассматривается как социальный институт и как малая группа. Как социальный институт она удовлетворяет потребности общества в воспроизводстве населения, воспитании нового поколения и т. д. Как малая группа семья удовлетворяет потребности ее членов, в частности, потребность в родительстве, психологической поддержке и пр.

Специфика семьи как социального института состоит в том, что она обладает устойчивой структурированной организацией, включающей двух или более человек, связанных между собой кровным родством, брачными узами или усыновлением. Стабильность семьи как социального института обеспечивается ее взаимодействием с другими социальными институтами — государством, правом, общественным мнением, религией, образованием, культурой, в рамках которых создаются нормы и санкции, поддерживающие семью. Оказывая воздействие на семью, они регулируют ее создание и функционирование.

Как малая группа семья — это саморегулирующаяся система: микрокультура общения, взаимодействия в семье вырабатывается самими ее членами. В процессе их взаимодействия неизбежно происходит столкновение разных позиций и мнений, возникают противоречия, которые разрешаются путем взаимного соглашения и уступок, что обеспечивается внутренней культурой, моральной и социальной зрелостью членов семьи. В противном случае в семье наблюдаются деструктивные процессы, в результате которых она может разрушиться.

Существует множество определений семьи, обусловленных различием исследовательских подходов к ее изучению, спецификой ее рассмотрения.

Например, Н. И. Посысоева определяет семью как важнейшую форму организации личной жизни, вид социальной общности, малую группу, основанную «на супружеском союзе, родственных связях или усыновлении, то есть на многосторонних отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями, сестрами, другими родственниками, живущими вместе и ведущими общее хозяйство» [Посысоева, с. 22].

А. И. Антонов, В. М. Медков утверждают, что основным критерием для выделения семьи из всего множества малых групп является наличие в ней родителей и детей, а «брак оказывается легитимным признанием тех отношений между мужчиной и женщиной, тех форм сожителства или сексуального партнерства, которые сопровождаются рождением детей» [Антонов, Медков, с. 64]. Таким образом, по мнению автора, лишь наличие триединого отношения супружества — родительства — родства позволяет говорить о конструировании семьи в ее строгой форме [Там же, с. 65]. Именно семьи с такой структурой способны осуществлять стабильное воспроизводство населения и обеспечивать преемственность семейных поколений, оптимальным образом организовывать социализацию детей и поддержание существования членов семьи.

Семья — это сложное образование, в котором находят свое проявление как естественная, так и социальная природа человека, реализуется как материальная, так и духовная составляющие жизни общества.

Л. ван Берталанфи (один из основателей общей теории систем), основываясь на разработанной им универсальной, применимой к разным системам модели, считал семью не простой суммой людей, ее составляющих. Он подчеркивал, что семья — это определенная сеть взаимоотношений между всеми ее членами [см.: Леви].

Обобщая взгляды разных исследователей, можно заключить, что семья — это системно-функциональное объединение эмоционально близких и значимых друг для друга людей на основе супружества, родительства и родства. Жизнедеятельность семьи детерминирована условиями развития конкретного общества. Эти условия определяют функции семьи и обобщены в юридических

и моральных нормах, что, в свою очередь, определяет ролевую специфику членов семьи и преломляется в особенностях взаимоотношений в семье.

Основой семьи является брак. Под институтом брака понимают институционализацию отношений между мужем и женой как гражданами государства, социально-правовые аспекты супружеских и детско-родительских отношений. Брак имеет санкционированный характер, т. е. в определенной культурной форме («законный», «церковный», «гражданский») признается обществом, которое берет на себя обязательства по его защите (например, оказывает материально-финансовую помощь семье, особенно в тех случаях, когда семья является многодетной или в ней отсутствует один из родителей) и налагает на вступающих в брак ответственность за материальное обеспечение и воспитание детей. Будучи заинтересованным в устойчивости брачных отношений, общество осуществляет внешний социальный контроль за функционированием брака с помощью системы общественного мнения и других средств социального воздействия на индивида.

Существует тесная взаимосвязь между понятиями «семьи» и «брака». Однако они не тождественны друг другу. Семья традиционно рассматривается исследователями как некая общность, которая может включать в себя брачную пару. Принято рассматривать супружескую пару как «ядро» семьи, к которому добавляются дети, родители супругов, родственники. Таким образом, понятие «нуклеарной семьи» наиболее приближено к понятию «брака».

Брак — это добровольный семейный союз мужчины и женщины, подразумевающий их юридические и иные права и обязанности по отношению друг к другу и своим детям. По определению А. Г. Харчева, брак — это «исторически изменяющаяся социальная форма отношений между мужем и женой, посредством которой общество упорядочивает и санкционирует их половую жизнь и усматривает их супружеские и родительские права и обязанности» [Харчев, с. 66].

Таким образом, в обобщенном виде семью и брак можно определить следующим образом: с е м ь я — это общность людей, связанных родственными отношениями и эмоционально-психологической близостью; б р а к — это социально признанный союз людей, упорядочивающий их половую жизнь и налагающий на них

определенные обязательства по отношению друг к другу и к их детям.

При исследовании брачных отношений особый интерес для психологов представляет супружество как личностное взаимодействие мужа и жены, регулируемое моральными принципами и поддерживаемое присущими ему ценностями [см.: Голод, 1984].

На основе этого определения С. И. Голод выделяет особый по своим ключевым характеристикам тип семьи — «брачный» или «супружеский». Он утверждает, что супружество — сущностное ядро современной семьи, стабильность которой поэтому зависит, прежде всего, от супружеской взаимоудовлетворенности. Автор подчеркивает неинституциональный характер отношений мужа и жены в данном типе их взаимоотношений [см.: Голод, 2003]. Такой подход позволяет на равных основаниях рассматривать как официально зарегистрированные, так и «гражданские» браки, основываясь, прежде всего, на самоопределении партнеров в качестве супружеской пары. Однако на удовлетворенность браком влияют не только супружеские отношения, но и структура семьи, распределение ролей в ней, успешность выполнения семейных функций и т. д. Поэтому современные исследования семейно-брачных отношений проводятся по разным направлениям, затрагивают множество проблем и в целом представляют собой многоаспектный анализ семьи, брака и супружества.

Предпринимаются попытки типологизации семей по различным основаниям. Например, Д. Леви [см.: Леви] выделяет следующие типы семей в соответствии с их структурой:

- «нуклеарная семья» — состоит из мужа, жены (лат. *nucleus* — ядро, ядром семьи является супружеская пара) и их детей;
- «пополненная семья» — супружеская пара и их дети, родители супругов, их родственники, например, сестры, братья, дяди, тети. Все члены семьи живут вместе или поблизости друг от друга, тесно общаются и являются элементами структуры семьи данного типа;
- «смешанная», или «перестроенная семья», образовавшаяся вследствие брака разведенных людей. Смешанная семья включает неродных друг для друга родителей и детей, так как дети от предыдущих браков, проживающие в новой семье родителя, входят в ее состав;

- «семья родителя-одиночки» (матери или отца) возникает в двух случаях: брак никогда не заключался, ребенок родился вне брака и изначально воспитывался матерью или после развода, ухода или смерти одного из супругов.

А. Е. Личко [см.: Личко] предложил классифицировать семьи в соответствии с их структурным составом и функциональными особенностями:

1. Структурный состав: полная семья (есть мать и отец); неполная семья (есть только мать или отец); искаженная или деформированная семья (наличие отчима вместо отца или мачехи вместо матери).

2. Функциональные особенности: гармоничная семья; дисгармоничная семья.

Гармоничная семья — это та семья, которая справляется со стоящими перед ней задачами, успешно выполняет свои функции. *Дисгармоничная* — это семья, которая с этими задачами не справляется. Каждая семья может оказаться дисгармоничной в какой-то момент своего существования. В дисгармоничных семьях не удовлетворяются основные потребности членов семьи, нарушены отношения между ними.

Также существуют различные классификации типов распределения ролей в семье. Например, И. В. Гребенников [см.: Гребенников] выделяет три типа распределения семейных ролей:

- централистический (или авторитарный), когда во главе стоит один из супругов, которому принадлежит право принятия решения по основным вопросам семейной жизни;

- автономный — муж и жена распределяют роли и не вмешиваются в сферу влияния другого;

- демократический — управление семьей осуществляют оба супруга, обладающие равными правами в принятии решений и в равной мере несущие ответственность за функционирование семьи.

Типы семейных структур по критерию власти подразделяют на:

- патриархальные, где главой семьи является отец,
- матриархальные, где наивысшим авторитетом и влиянием пользуется мать,

- эгалитарные семьи, в которых нет одного главы семьи, а преобладает ситуативное распределение власти между супругами.

Современная семья выполняет ряд функций, основными среди которых являются следующие:

1. *Хозяйственно-бытовая.* Заключается в обеспечении материальных условий жизни семьи, ведении домашнего и личного хозяйства, экономической поддержке несовершеннолетних и нетрудоспособных членов семьи и т. д. Главными показателями, характеризующими выполнение семьей данной функции, являются: удовлетворение материальных потребностей членов семьи (в пище, крове и т. д.), время, затрачиваемое на домашний труд, распределение труда между членами семьи, мера использования семьей общественно-бытовых учреждений, источники и количество доходов.

2. *Сексуально-эротическая.* Секс обеспечивает удовлетворение физиологических потребностей супругов, но при этом сексуальные (половые) отношения давно утратили свое сугубо физиологическое значение и имеют разнообразные личностные смыслы. И. С. Кон [см.: Кон] пишет, что сексуальный контакт может быть средством релаксации, в том числе снятия полового напряжения, продолжения рода, получения эмоциональной разрядки. Кроме того, он может быть способом получения удовольствия, полового самоутверждения, проверки своих возможностей, поддержания определенного ритуала, привычки, использоваться для достижения неэротических целей, общения, когда близость становится способом проявления личностной интимности. Сексуальная культура закладывается не столько благодаря познаниям в области анатомии, физиологии, сколько в процессе развития умений быть психологом в отношении близкого человека. Она предполагает взаимопонимание, доверие, искренность, взаимную верность, альтруизм, признание взаимной исключительности и единственности друг друга.

3. *Репродуктивная.* В семье происходит основное воспроизводство населения. Ребенок в момент своего рождения не способен удовлетворять свои потребности самостоятельно, он «не завершен» (и биологически, и личностно) в момент своего рождения. Ему необходимо пройти длинный путь, чтобы достигнуть взрослого состояния. Семья участвует не только в количественном, но и в качественном воспроизводстве населения. В связи с этим репродуктивная функция включает в себя заботу о здоровье членов семьи.

4. *Воспитательная.* Состоит в удовлетворении индивидуальных потребностей в отцовстве и материнстве; в контактах с детьми и их

воспитании; в том, что родители могут «реализоваться» в детях. Родители формируют личность ребенка, но и дети постоянно влияют на своих родителей и других взрослых членов семьи, таким образом, происходит систематическое воспитательное воздействие семьи на каждого своего члена в течение всей его жизни.

5. *Эмоциональная.* Заключается в удовлетворении потребностей в уважении, признании, взаимной поддержке, психологической защите. Данная функция обеспечивает эмоциональную стабильность членов общества, содействует сохранению их психического здоровья. Одна из основных потребностей членов семьи — потребность в поддержке, защите, личном комфорте. Супруг должен быть готов к оказанию помощи и поддержки партнеру в решении его личных проблем, уметь выслушать, выразить принятие, симпатию, эмоционально поддержать, помочь разобраться в проблеме.

6. *Коммуникативная* (духовного общения). Состоит во взаимном духовном влиянии. С годами у членов семьи формируются определенные культурные ценности, разнообразные интересы и увлечения. Активность и интересы членов семьи определяет направленность совместного проведения досуга.

7. *Первичного социального контроля.* В семье происходит передача социальных норм и ценностей от поколения к поколению и осуществляется контроль за их выполнением членами семьи, в особенности теми, кто в силу различных обстоятельств (возраст, заболевание и т. п.) не обладает в достаточной степени способностью самостоятельно выстраивать свое поведение в полном соответствии с социальными нормами.

На разных этапах семейного цикла значение этих функций меняется. Для молодых семей репродуктивная, сексуально-эротическая функции, естественно, важнее, чем для пожилых. А вот эмоциональная функция сохраняет свое значение на протяжении всего существования семьи. Функции семьи менялись исторически, на них накладывали отпечаток новые социальные процессы и условия. XX век для семейных отношений оказался примечательным существенными изменениями в значимости и содержательном наполнении тех или иных функций брака. Супруги, по замечанию Э. Гидденса, стали рассматриваться как сотрудники в совместном эмоциональном предприятии. Дом стал местом, где они могут

получить эмоциональную поддержку по контрасту с инструментальным характером рабочей среды [см.: Гидденс]. Качественно изменилась функция первичного социального контроля: сегодня она заключается не в беспрекословном подчинении членов семьи ее главе, а в той мотивации к достижениям, которую порождает семья. Тем не менее, если семья оказывается не способна выполнять какие-либо функции, ее жизнедеятельность нарушается. Дело в том, что, с одной стороны, функционирование семьи связано с удовлетворением потребностей общества в воспроизводстве, воспитании, сохранении физического и психического здоровья населения, а с другой стороны, с удовлетворением потребностей самих членов семьи. Эффективно функционирующая семья способствует удовлетворению основных потребностей ее членов (в еде, крове, безопасности, общении, принятии, самореализации) и поэтому является для них ценной, значимой сферой жизнедеятельности.

1.2. Динамика и периодизация семейно-брачных отношений

Динамика семьи — это изменение ее структуры и функций на разных этапах ее существования. Семья не существует в неизменном виде с начала и до конца своего жизненного цикла. Ее изменчивость обусловлена, во-первых, изменениями, происходящими с ее членами как личностями и как членами социума на протяжении их жизни (в процессе онтогенеза), а во-вторых, внутренними процессами (ассимилятивным, аккомодативным и адаптивным, по В. В. Столину). Таким образом, семья постоянно развивается и преобразуется вместе со своими членами, приспособляясь к внешним условиям, и одновременно стремится поддерживать собственную стабильность, чтобы избежать распада.

В процессе своего развития семья проходит ряд стадий, причем исследователи, структурируя жизненный цикл семьи, по-разному подходят как к выделению в нем определенных этапов, так и к их содержательной характеристике. Так, Э. Дюваль [см.: Малкина-Пых] подразделил **жизненный цикл семьи** на восемь стадий. В качестве критерия разграничения стадий он предложил использовать факт наличия или отсутствия детей в семье и их

возраст, поскольку традиционно считалось, что основной социальной функцией семьи является рождение и воспитание детей.

1. Супружеские пары без детей. Задачи стадии: формирование брачных отношений, удовлетворяющих обоим супругам; урегулирование вопросов, касающихся желания стать родителями и беременности; установление отношений с родственниками.

2. Появление детей (возраст ребенка до 2,5 лет). Задачи стадии: адаптация к присутствию в семье ребенка, забота о правильном развитии младенца; организация семейной жизни, удовлетворяющей как родителей, так и детей.

3. Семья с детьми-дошкольниками (возраст ребенка от 2,5 до 6 лет). Задачи стадии: удовлетворение основных потребностей детей, содействие развитию с учетом их интересов и склонностей; преодоление трудностей, связанных с усталостью и отсутствием личного пространства.

4. Семья с детьми — младшими школьниками (возраст детей от 6 до 13 лет). Задачи стадии: организация жизни семьи с детьми школьного возраста; побуждение детей к достижению успехов в учебе.

5. Семья с детьми-подростками (возраст детей от 13 до 20 лет). Задачи стадии: установление равновесия между свободой и ответственностью членов семьи; формирование у супругов круга интересов, не связанных с родительскими обязанностями, решение проблем профессионального развития и карьерного роста.

6. Уход взрослых детей из семьи (от ухода первого ребенка до момента, когда самый младший покинет дом). Данная стадия получила название «пустого гнезда». Задачи стадии: освобождение молодых людей от родительской опеки; сохранение духа поддержки как основы семьи.

7. Семья, состоящая из родителей среднего возраста (от «пустого гнезда» до ухода на пенсию). Задачи стадии: перестройка супружеских отношений; поддержание родственных связей со старшим и младшим поколением семьи.

8. Старение родителей (от ухода на пенсию до смерти обоих супругов). Задачи стадии: адаптация к жизни на пенсии; переживание утраты супруга, приспособление к одинокой жизни; сохранение семейных связей и адаптация к старости.

Модель, предложенная Э. Дювалем, относится к категории детоцентристских. К супругоцентристским можно отнести

классификацию В. А. Сысенко, в которой за основу берется продолжительность супружеской жизни [см.: Сысенко]. Он выделяет следующие периоды брака:

- 0–4 лет — совсем молодые браки;
- 5–9 лет — молодые браки;
- 10–19 лет — средние браки;
- 20 и более лет — пожилые (зрелые) браки.

Г. Навайтис [см.: Навайтис] подразделяет жизненный цикл семьи на следующие этапы:

1. *Добрачное общение*. На данном этапе приобретается опыт общения с людьми другого пола, осуществляется выбор брачного партнера, вырабатываются навыки эмоционального и делового взаимодействия с ним.

2. *Брак*. Принятие и освоение мужем и женой новой социальной роли — супружеской.

3. *Этап медового месяца*. На этом этапе перед супругами стоит множество задач, решение которых может быть сопряжено с трудностями: установление психологической и пространственной дистанции с родительскими семьями, приобретение опыта взаимодействия друг с другом в семье, решение вопросов организации быта, первичное согласование семейных ролей. Нередко представления каждого из супругов о ролях — его собственной и супруга — существенно отличаются. Несоответствие ролевых представлений в семье — основная причина большинства нерешенных семейных конфликтов, которые, в свою очередь, могут привести к разводу.

4. *Этап молодой семьи*. На этом этапе супруги принимают решение о продолжении рода. Он включает в себя рождение ребенка, уход за ним, начало посещения ребенком дошкольного учреждения, возвращение жены к профессиональной деятельности.

5. *Зрелая семья*, т. е. семья, выполняющая все свои функции. Если на предыдущем этапе семья пополнилась новым членом — ребенком, то на пятом этапе она дополняется новой личностью. Соответственно изменяются роли родителей. Акцент в выполнении родительской роли смещается с удовлетворения потребностей ребенка в опеке и безопасности на его мотивацию к учебной деятельности, содействие развитию у ребенка природных задатков, формирование у него социально значимых интересов и т. д. Этап завершается по достижении детьми частичной независимости от родительской

семьи. Психологическое влияние детей и родителей друг на друга приводит к равновесию, когда все члены семьи условно автономны.

6. *Семья людей старшего возраста.* На данном этапе акцент вновь смещается на супружеские отношения, новое содержание приобретают некоторые семейные функции (например, воспитательная функция реализуется преимущественно в общении с внуками).

Э. Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис считают важнейшими этапами развития семьи следующие [см.: Эйдемиллер, Юстицкис]:

Этап 1 — *зарождение семьи.* Важнейшая из задач молодой семьи на данном этапе — психологическая адаптация супругов к условиям семейной жизни.

Сложный процесс формирования внутрисемейных и внесемейных отношений, узнавание привычек, представлений, ценностей друг друга, принятие личностных особенностей супруга, взаимная сексуальная адаптация, выстраивание отношений с родительскими семьями протекает на данном этапе интенсивно и нередко весьма напряженно. В самом начале супружеской жизни распадается немалая часть молодых семей. По данным разных исследований, на этот период приходится от одной пятой до одной трети всех разводов [см.: Андреева, 2005]. Основная причина распада таких браков — неподготовленность к супружеской жизни, неудовлетворительные бытовые условия, вмешательство родственников во взаимоотношения супругов.

Этап 2 — *семья с детьми, не начавшими трудовую деятельность.* В жизни семьи это время наибольшей хозяйственно-бытовой активности. Женщинам, матерям несовершеннолетних детей, приходится тратить большую часть своего времени и сил на совмещение домашних обязанностей с трудовой деятельностью.

На данном этапе значительные изменения претерпевают функции духовного общения и эмоциональной поддержки. Перед супругами возникает нелегкая задача — сохранить духовную и эмоциональную общность в совершенно иных условиях, чем те, при которых она создавалась. Сформировались эти взаимоотношения, как правило, в сфере досуга, развлечения, и это играло немаловажную роль на первой стадии развития семьи. На втором этапе значительно возрастает загруженность обоих супругов домашними и трудовыми обязанностями, что влечет за собой перенапряжение, усталость. Добавляется ответственность за воспитание ребенка, его физическое и духовное

развитие — это наиболее важная задача данного периода. Духовная и эмоциональная общность теперь проявляется, прежде всего, в стремлении помочь друг другу, взаимном сочувствии и эмоциональной поддержке.

Однако именно для этого периода характерно снижение удовлетворенности супругов семейной жизнью. Для их отношений характерно эмоциональное «остывание», которое может сопровождаться изменами, сексуальными дисгармониями и, в конечном счете, может приводить к разводам по причине разочарования в супруге, любви к другому человеку. На смену конфликтности, проблемности эмоциональных отношений, характерных для первого этапа жизни семьи, приходит опасность их остывания.

Этап 3 — *завершающий этап развития семейных отношений*. Это период, когда последний из детей начинает трудовую деятельность и далее — создание детьми собственных семей, что обуславливает качественные изменения в жизни семьи.

Наличие проблем во взаимоотношениях членов семьи может быть связано с ее переходом на новую стадию развития и адаптацией к новым условиям. Обычно наиболее стрессогенными являются стадии, на которых в семье появляются одни — новые — члены семьи и уходят другие. Даже позитивные изменения могут приводить к стрессу, что отражается на состоянии членов семьи, их взаимоотношениях.

Несмотря на все различия, эти классификации отражают тот факт, что на разных этапах семейного цикла изменяются не только состав семьи, возраст ее членов, условия их существования в семье и в социуме, но и представления супругов о семье, значение тех или иных функций жизнедеятельности семьи, ролевое распределение, удовлетворенность браком.

В рамках системного подхода семья рассматривается как открытая, развивающаяся система, функционирующая благодаря действию двух законов: закона поддержания гомеостаза и закона отклонений от гомеостаза. Оба эти закона действуют одновременно.

Согласно закону поддержания гомеостаза, каждая система стремится сохранить существующее положение любым способом. Причем это относится как к функциональным, так и к дисфункциональным семьям. Ситуация в семье может быть сложной, но стремление к самосохранению делает ее стабильной, так как согласно закону

гомеостаза, любые перемены хуже, чем существующее положение. Это объясняет, почему в семье многие годы могут сохраняться проблемы и в то же время она продолжает существовать.

В соответствии с законом отклонений от гомеостаза любая система стремится к развитию и проходит свой путь от создания до завершения ее существования. В семье закон развития проявляется в том, что она должна прожить свой жизненный цикл, который представляет собой последовательную смену основных событий или стадий. Источник творческих сил, позволяющих ей развиваться, заложен внутри семьи.

В ходе эмпирических исследований были выделены «критические периоды» в развитии семьи. Мнения исследователей относительно времени возникновения и продолжительности семейных кризисов отличаются. Проанализировав литературу по данной проблеме, Н. И. Олиферович, Т. А. Зинкевич-Куземкина и Т. Ф. Велента [см.: Олиферович, Зинкевич-Куземкина, Велента] выделили три основных подхода к изучению семейных кризисов.

Представители первого подхода считают, что кризисы возникают вследствие наличия препятствий при переходе с одного этапа жизненного цикла на другой (В. Сатир, Г. Бейтсон). Такие кризисы получили название *нормативных*.

Второй подход рассматривает семейные кризисы как следствие определенных событий, нарушающих стабильность семьи (девиантное поведение одного из членов семьи, тяжелая болезнь и т. д.). Они не связаны с этапами жизненного цикла семьи и называются *ненормативными*.

Третий подход связан с анализом кризисных ситуаций в рамках отдельных семейных подсистем — супружеских, детско-родительских отношений (Н. В. Самоукина).

На возникновение кризисной ситуации могут влиять самые разные факторы: сложное экономическое и бытовое положение супружеской пары, вмешательство родителей, неблагоприятные личностные особенности супругов, рождение больного ребенка и др. [см.: Олиферович, Зинкевич-Куземкина, Велента].

Наиболее сложной и напряженной становится ситуация, когда в семье одновременно происходит несколько кризисов. Такая ситуация называется *множественным кризисом системы*. Семья

считается функциональной, если ей удастся справиться с ними и развиваться, решать новые задачи.

Таким образом, семья — это динамическая система, функционирующая по определенным законам, проходящая в своем развитии ряд стадий, сопряженных с нормативными кризисами, преодоление которых становится основой для дальнейшего поступательного движения.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Какова цель изучения семьи в психологии?
2. Назовите и проанализируйте основные тенденции развития семьи в современном социуме.
3. Охарактеризуйте семью как малую социальную группу и как социальный институт.
4. Проанализируйте причины изменения содержания и значения различных функций семьи в современном обществе.
5. Дайте характеристику каждой стадии жизненного цикла семьи.
6. Определите причины нормативных и ненормативных кризисов в семье. На каких этапах жизненного цикла семьи их возникновение наиболее вероятно?

Глава 2

СУПРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

2.1. Общая характеристика супружеских отношений

Существует множество причин для заключения брака. Как бы ни менялись представления о роли мужчин и женщин в современном обществе, в основе брачного поведения по-прежнему зачастую лежит стремление реализовать: у мужчин — в роли «добытчика», мужа и отца своих детей, а у женщин — в роли «хранительницы очага», жены и матери. Однако следует отметить, что в современных условиях мотивация вступления в брак становится все более разнообразной. Так, С. В. Ковалев [см.: Ковалев] полагает, что можно выделить, по крайней мере, пять типов мотивов заключения брака:

- Любовь.
- Духовная близость.
- Материальный расчет.
- Психологическое соответствие.
- Моральные соображения.

Изучение влияния брачной мотивации на удовлетворенность браком показывает, что среди тех, кто создал супружеский союз по любви и духовной близости (общности взглядов, интересов и т. д.), максимальное число удовлетворенных и минимальное — неудовлетворенных своим браком. Причем важно единство этих двух мотивов. Разочарование семьей и браком оказалось более вероятным у супругов, ориентировавшихся исключительно на свои чувства, но не стремившихся к сохранению духовной близости, также необходимой для удовлетворенности браком.

С. И. Голод [см.: Голод, 1984] выделил следующие мотивы вступления в брак:

- Любовь.
- Общность взглядов и интересов.
- Чувство одиночества.
- Чувство сострадания.
- Вероятность скорого рождения ребенка.
- Случайность.
- Материальная обеспеченность будущего супруга.
- Наличие жилья.

Анализируя соотношение мотивов вступления в брак и степень удовлетворенности браком, автор обнаружил, что наибольшая удовлетворенность супружеской жизнью характерна для тех, кто называет основным мотивом заключения брака общность взглядов и интересов, — в этой группе всего 13,2 % неудовлетворенных браком и 40,4 % максимально удовлетворенных. Несколько менее удовлетворены те, кто называет основным мотивом заключения брака любовь, — среди них 20,3 % неудовлетворенных браком и 37,9 % максимально удовлетворенных.

На основе результатов своих исследований С. И. Голод пришел к выводу, что «поиск духовно близкого партнера в период ухаживания — более надежная основа благополучия будущего брака, чем любовная страсть» [Голод, 1984].

Многие авторы, соглашаясь с этим, указывают на духовную близость партнеров по браку как один из первостепенных факторов для гармоничной, счастливой семьи. По мнению А. А. и Е. А. Кроник, чем значимее другой человек, тем отношение к нему имеет больше шансов на долгожительство, т. е. самая могучая и верная основа хорошей семьи — духовное родство супругов, их душевная теплота, внимание друг к другу [см.: Кроник, Кроник].

В исследовании А. Г. Харчева, М. С. Мацковского [см.: Харчев, Мацковский] также были получены результаты, показывающие связь между мотивами вступления в брак и удовлетворенностью им супругами. Счастливыми свои союзы назвали 75,1 % женщин и 62,8 % мужчин, заключившие браки по любви, 14 % женщин и 18 % мужчин, испытывавших симпатию к партнеру. Среди считающих свои браки неудачными мотив их заключения «по любви» назвали 27 % женщин и 17,7 % мужчин. Мотивы «избавиться

от одиночества» и «кратковременное увлечение» менее характерны для женщин (в счастливых браках — 2,9 и 1,6 %, в неудачных — 12,9 и 1,6 %), чем для мужчин (в счастливых браках — 10,4 и 8,1 %, в неудачных — 16,1 и 25,8 %). Таким образом, как у мужчин, так и у женщин мотив «по любви» чаще становится основой для счастливых браков, а мотивы, связанные с решением своих личных проблем, легкомыслие — для неудачных.

Однако, по мнению некоторых исследователей, в большом числе случаев любовь оказывается фактором, препятствующим сохранению семейного союза. Например, когда ожидание любви становится первостепенным мотивом брака, основное содержание семейной жизни с ее повседневными заботами, уходом за маленькими детьми способствует гибели этих иллюзий, разрушению волшебства, что нередко приводит к поискам нового любовного партнера.

Таков один из вариантов пессимистического взгляда на соотношение любви и брака. На наш взгляд, речь в данном случае идет не о любви, в основе которой принятие личности супруга во всем ее противоречивом многообразии, а о влюбленности, связанной с идеализацией партнера, иллюзией возможности беспроblemного сосуществования, полного слияния двух индивидуальностей, которая неизбежно обречена на разочарование.

Другого взгляда на соотношение любви и брака придерживаются Э. Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис [см.: Эйдемиллер, Юстицкис]. Авторы рассматривают эмоциональные отношения симпатии как цементирующую силу в семейных отношениях. Они отмечают, что отношения симпатии в определенной мере нейтрализуют состояния фрустрации, возникающие в межличностных отношениях, в том числе и в семье. Благодаря симпатии супруги легче адаптируются к фрустрирующим особенностям характеров друг друга, в этом случае срабатывает механизм «эмоциональной идентификации с семьей».

Симпатия лежит в основе благожелательного интереса к партнеру, побуждающего желание совместно радоваться или огорчаться, стремление помочь, что, в свою очередь, обуславливает большую взаимную откровенность и, соответственно, нарастание эмпатии. Отсюда и значение отношений симпатии в профилактике и разрешении межличностных конфликтов в семье.

Таким образом, целый ряд исследований показывает, что наиболее удовлетворены браком супруги, заключившие брачный союз по мотивам любви и духовного единства.

Однако есть причины, подталкивающие людей к браку для решения совсем других проблем. Среди них наиболее часто встречаются следующие мотивы для вступления в брак.

У женщин:

- Уйти из-под опеки родителей.
- Соответствовать негласным требованиям общества: в определенном возрасте каждый человек должен иметь семью и детей, причем для женщин эти сроки более жесткие.

- «Неожиданная» или «случайная» беременность.

- Решение материальных проблем.

У мужчин:

- Уйти из-под опеки родителей.
- Подтверждение своего мужского статуса «кормильца», «главы семьи».

- Семейное положение интересует работодателей солидных фирм. Еще не так давно холостые мужчины были «невъездными» (за границу), т. е. ненадежными.

- Чувство вины перед забеременевшей женщиной, даже при нежелании иметь детей.

- Наоборот, горячее желание иметь наследника. Для этого выбирается женщина, которая будет инструментом по рождению и «правильному» воспитанию его детей.

- Чувство стабильности, которое дает брак. Оно привлекает мужчин не меньше, чем женщин. В этом случае ему легче решать бытовые проблемы и иметь регулярный секс, и тем удобнее, чем ниже по социальному статусу и более зависима от него супруга.

- Мужчина, проживший большую часть жизни в неполной семье и неспособный покинуть стареющую мать, ищет в качестве жены суррогатную дочь для своей матери. Ему не слишком важна их супружеская совместимость. Посредством такого брака он разрешает свой внутренний конфликт: будучи мужем (мужчиной), по сути, он остается вечным сыном.

Важным условием стабильных отношений в семье является взаимное удовлетворение потребностей супругов. Главная проблема

при этом состоит в том, что потребности мужчин и женщин не совпадают.

Рассмотрим основные потребности женщин и мужчин в браке. Американский психотерапевт У. Харли [см.: Харли] выделяет пять основных потребностей жен и пять основных потребностей мужей, удовлетворения которых супруги ожидают друг от друга.

Основные потребности жен:

1. *Расположение, привязанность, любовь.* Для большинства женщин расположение и любовь мужчины символизируют надежность, защищенность, комфорт и одобрение. Потребность в нежности, внимании со стороны мужа не утрачивается со вступлением в брак. С точки зрения женщины, расположение, привязанность и любовь — основа успешных супружеских отношений.

2. *Потребность в общении.* Жены нуждаются в том, чтобы их мужья разговаривали с ними и слушали их, причем для женщин важно именно двухстороннее общение. В период ухаживания большинство пар проводят вместе много времени и много разговаривают, демонстрируя тем самым друг другу свою заинтересованность и любовь. Вступая в брак, женщина ожидает, что внимание и любовь сохранятся и в супружеских отношениях. Желание мужа регулярно общаться с женой служит для нее показателем того, что она интересна мужу как личность, ему не безразлично ее мнение. Беседа помогает ощутить единство с мужем.

3. *Честность и открытость.* Жена хотела бы всецело доверять мужу. Он подрывает доверие жены, если не придерживается принципа честного и открытого общения с ней, и постепенно разрушает ее представления о муже как о надежном человеке. Чтобы чувствовать себя в безопасности, жена должна быть уверена, что ее муж не скрывает от нее своего прошлого, откровенно рассказывает о настоящем и делится планами на будущее. Если женщина не доверяет мужчине, то у нее нет основания для построения серьезных, глубоких отношений.

4. *Потребность в финансовой поддержке.* Жена нуждается в материальной поддержке не только для того, чтобы жить комфортно. Независимо от того, насколько успешна карьера женщины, имеются ли у нее собственные доходы, она обычно хочет, чтобы муж зарабатывал достаточно, чтобы позволять ей ощущать его заботу о семье.

5. *Посвященность мужа семье.* Для жены чрезвычайно важно, чтобы ее муж был хорошим отцом. Подавляющее большинство женщин, выходя замуж, стремятся создать крепкую семью и иметь детей. Отношение к мужу, оценка его как семьянина в немалой степени зависят от его отношения к детям, участия в их развитии. Значимым фактором является и включенность мужа в дела семьи, оказание жене поддержки и помощи.

Основные потребности мужей:

1. *Сексуальная удовлетворенность.* Нередко женщины не понимают значимости для мужчин удовлетворения потребности в сексе, так же как мужчины не понимают значимости для своих жен удовлетворения потребности в привязанности и любви. Однако это две взаимосвязанные потребности, удовлетворение которых составляет основу счастливого для обоих супругов брака.

2. *Товарищество в отдыхе и развлечениях.* Среди пяти основных потребностей, типичных для мужей, проведение свободного времени с женами так, как хотелось бы им, мужчинам, — вторая после потребности в сексуальном удовлетворении. Это связано еще и с тем, что, отдыхая, занимаясь любимым делом, человек, как правило, испытывает положительные эмоции. Если мужчина проводит это время с женой, то добрые чувства ассоциируются с ней, супружеские отношения укрепляются.

3. *Привлекательность жены.* В любовных отношениях для большинства мужчин нехарактерно ценить жену только за ее личностные качества. Мужчины испытывают потребность в физической привлекательности супруги. Кроме того, окружающие оценивают мужчину, в том числе, и по привлекательности его жены. Жена — своего рода показатель успешности мужа, он хочет гордиться ею.

4. *Домашний уют.* Мужья нуждаются в мирной и спокойной атмосфере в семье. Ответственность за создание комфортной обстановки в доме, за воспитание детей, формирование у них уважительного отношения к отцу мужа возлагают на жен. Работающему мужчине необходим отдых, снятие напряжения. Любящая и благодарная семья, позитивная атмосфера в ней дают силы и стимулы для работы, несут в себе заряд положительных эмоций.

5. *Восхищение мужем.* Удовлетворение женой потребности мужа в восхищении и уважении помогает ему осознать свою значимость,

делает уверенней, повышает самооценку. Восхищаясь мужем, женщина может добиться большего, чем критикой. Для мужа восхищение, уважение со стороны жены — это свидетельство того, что она не сожалеет о своем выборе. Искреннее восхищение — сильный мотивирующий фактор для мужчин, стимулирующий их к еще большим достижениям.

Аналогичные исследования проводились в России. Как указывает Т. И. Дымнова [см.: Дымнова], они показали, что потребности в семейно-брачных отношениях у российских женщин в целом сходны с теми, о которых писал У. Харли. Однако обнаружилось возрастные различия, в частности: в возрасте 20–30 лет наиболее значимыми являются потребности в нежности и сексуальном удовлетворении, а потребность в посвященности мужа семье не входит в число приоритетных; у 30–40-летних женщин на первый план выходит потребность в искренности и открытости и посвященность мужа семье; в более старших возрастных группах более важное значение приобретает помощь по дому и финансовая поддержка. Исследования, проведенные на мужских выборках, показали, что они менее склонны анализировать, а порой и вовсе не осознают своих потребностей, связанных с браком. Тем не менее молодые мужчины часто отмечали потребность в поддержке (как в обеспечении быта, так и в принятии). Одной из значимых оказалась потребность в единомышленнице, а вот о ее внешней привлекательности упоминает меньшинство мужчин. Наряду с гендерными различиями в брачно-семейных потребностях, проявляется и общечеловеческое сходство: супругам обоего пола важно, чтобы их принимали, любили и заботились, чтобы супруг (супруга) были хорошим отцом (матерью).

Если базовые потребности партнеров удовлетворяются в браке, супружеские узы становятся крепче, что является надежной основой для любви, уважения и супружеской верности, т. е. для счастливого брака.

Таким образом, можно утверждать, что для вступающих в брак мотивы, которыми они при этом руководствуются, являются фундаментом для строительства семейных отношений. Формирование мотивов — это сложный и длительный процесс, в течение которого в сознании индивида складываются определенные взгляды по вопросам брака и семьи. При этом содержание взглядов

определяется характером социально-экономических условий, духовного потенциала общества, господствующих традиционных установок и норм поведения и, безусловно, опытом, полученным в родительской семье. Прочность брака и удовлетворенность брачными отношениями в значительной мере зависят от причин, по которым люди в него вступают, а также от возможности удовлетворения личных потребностей внутри семьи.

2.2. Удовлетворенность браком

Проблема качества супружеских отношений является одной из важнейших в исследовании семьи.

В литературе, посвященной проблемам семьи, зачастую понятия «устойчивость», «стабильность», «удовлетворенность браком», «супружеская совместимость», «качество брака», «социально-психологический климат семьи», «успешность брачно-семейных отношений» и т. п. употребляются как тождественные, на самом деле таковыми не являясь.

К а ч е с т в о б р а к а — обобщающая характеристика, включающая в себя объективную (стабильность брака, выполнение супругами обязательств в отношении друг друга и детей) и субъективную (удовлетворенность супругов браком, социально-психологический климат семьи) оценки брачных отношений.

Стабильность брака и удовлетворенность им супругами связаны между собой, но вместе с тем высокостабильные браки не всегда характеризуются высоким уровнем удовлетворенности супругов их отношениями. Определение различий между стабильностью и удовлетворенностью обусловлено различием подходов к изучению качества брака.

С позиций социологического подхода, показателем, достаточным для того, чтобы говорить об успешности супружеских отношений, является сам факт сохранности брака, т. е. отсутствие развода на протяжении относительно продолжительного отрезка времени. Эта характеристика получила название с т а б и л ь н о с т и б р а к а.

В психологических исследованиях основной акцент делается на изучении именно удовлетворенности браком. У д о в л е т в о р е н н о с т ь (удовлетворение) — это удовольствие, получаемое

в результате успешных попыток добиться, получить желаемое, эмоциональное состояние счастья при достижении цели.

Таким образом, удовлетворенность браком является феноменом глубоко субъективным, для понимания его сути следует, прежде всего, установить, что же именно является желаемым для индивида, целью, к которой он стремится.

По словам С. И. Голода, «удовлетворенность браком, очевидно, складывается как результат адекватной реализации представления (образа) о семье, сложившегося в сознании человека под влиянием встреч с различными событиями, составляющими его опыт (действительный или символический) в данной сфере деятельности» [Голод, 1984, с. 90].

В. А. Сысенко подчеркивает, что в основе удовлетворенности браком лежит удовлетворение потребностей супругов: «Как известно, брак заключается для взаимного удовлетворения самых разнообразных потребностей. Частичное и полное неудовлетворение тех или иных потребностей одного или обоих супругов ведет к ссорам, а затем и к хроническим конфликтам, разрушая устойчивость брака» [Сысенко, с. 12]. Автор обращает внимание, что эмоционально-психологическая стабильность брака зависит от степени удовлетворения потребностей в заботе, внимании, понимании, психической поддержке со стороны супруга, в ощущении своей значимости для него.

Другими словами, в процессе взаимодействия каждый из супругов должен удовлетворять свою потребность в позитивных эмоциях. Следовательно, удовлетворенность браком, т. е. его положительная субъективная оценка, возможна лишь в том случае, когда и у мужа, и у жены общение друг с другом вызывает положительные эмоции, когда ни один из супругов не испытывает чувства отчуждения и психического одиночества.

Вступая в брак, человек стремится наполнить свою жизнь новым смыслом, обогатить ее, утверждает В. Сатир. Только очень странный человек и по очень странным причинам, понимая, что брак сделает его жизнь хуже, тем не менее, пойдет под венец. Напротив, люди надеются, что после того, как они поженятся, их жизнь станет лучше и интересней. Эти надежды лежат в основе создания семьи [см.: Сатир].

Обобщая, можно определить удовлетворенность браком как отношение супругов к собственному супружеству, внутреннюю

субъективную оценку степени и качества реализации различных потребностей партнеров по браку.

Противоположным удовлетворенности является феномен не удовлетворенности браком. Э. Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис указывают, что состояние неудовлетворенности браком оказывает травмирующее влияние на супругов, причем его характер в значительной мере зависит от степени осознанности данного состояния. Они выделяют два вида неудовлетворенности брачными отношениями: осознанная и плохо осознаваемая («тлеющая») неудовлетворенность [см.: Эйдемиллер, Юстицкис].

В случае *осознанной неудовлетворенности* человек обычно открыто заявляет, что семейные отношения его не устраивают. Неудовлетворенность в этом случае имеет глобальный характер, т. е. относится не к отдельным сторонам, а к семейной жизни в целом. Несмотря на это, семья может сохраняться. Неудовлетворенные браком супруги объясняют это непреодолимыми на данный момент обстоятельствами, препятствующими разводу (чаще всего это дети или жилищно-бытовые трудности, которые возникнут при разводе). Осознанная неудовлетворенность, как правило, сопровождается конфликтами между супругами, в которых нередки проявления агрессии, обвинения супруга в том, что он является причиной неудовлетворенности.

Иначе проявляется *плохо осознаваемая («тлеющая») неудовлетворенность*. Супруг дает нейтральные оценки своей семейной жизни, а неудовлетворенность выявляется косвенным путем. Например, через жалобы на монотонность, скуку, «серость» жизни, отсутствие в ней радости. Частыми становятся ностальгические воспоминания о времени до брака. Основным мотивом поведения человека в семье в этом случае является необходимость.

Плохо осознаваемая неудовлетворенность проявляется также в многочисленных жалобах на различные стороны семейной жизни. Утверждая, что в целом жизнью семьи он удовлетворен, человек недоволен, по сути, всеми частными ее сторонами.

Для «тлеющей» неудовлетворенности характерно преувеличение супругами объективно второстепенных проблем, которым в данной семье придается такое значение, что они становятся серьезным фактором, способным снизить у них удовлетворенность семейными взаимоотношениями. Наряду с этим значимые проблемы, которые

не могут быть решены в данный момент, постоянно ощущаются как важный фактор неудовлетворенности семейной жизнью.

У супругов, удовлетворенных семейными отношениями, мелкие проблемы не становятся причиной недовольства семейной жизнью в целом. Они терпимо относятся к недостаткам друг друга, приспособляются или преодолевают определенные трудности — словом, адаптируются к семейной жизни. В случае «тлеющей» неудовлетворенности, напротив, та или иная мелкая проблема кристаллизует имеющуюся неудовлетворенность. По-видимому, преувеличивая значимость проблемы, индивид, благодаря этому, получает возможность объяснить себе смутно ощущаемую им неудовлетворенность, на самом деле вызванную совокупностью семейных взаимоотношений.

«Тлеющая» неудовлетворенность может проявляться в повышенной раздражительности, эмоциональных срывах, частых жалобах на различные жизненные трудности, которые осложняют его отношения с близкими и, в конечном счете, могут их разрушить. Возможен и другой сценарий, когда человек сам осознает, что в действительности, вопреки прежним своим представлениям, он был несчастлив в браке, но может быть счастлив с другим партнером.

Установлено, что удовлетворенность браком связана с целым рядом факторов. Исследования в этой области ведутся как зарубежными, так и отечественными специалистами уже несколько десятилетий, и на данный момент существует большое количество эмпирически полученных данных [см.: Егорова].

Одна из первых попыток систематизировать результаты исследований удовлетворенности браком была предпринята Т. А. Гурко [см.: Гурко]. Она подразделила факторы, оказывающие влияние на удовлетворенность супругами браком, на четыре группы:

1. Социально-демографические и экономические характеристики семьи, к которым относятся возраст супругов, стаж брака, число детей в семье, величина совокупного семейного дохода и т. д.

Ю. Е. Алешина [см.: Алешина, 1987] обращает внимание на то, что большинство зарубежных исследований, посвященных изучению связи удовлетворенности браком с его стажем, показывают, что в течение первых двух десятилетий существования семьи удовлетворенность браком у супругов постепенно снижается, достигая своего минимального значения при стаже семейной жизни от 12

до 18 лет, а затем возрастает, но уже более резко. В то же время, согласно данным, полученным Е. Туник, между возрастом супругов, стажем семейной жизни и удовлетворенностью ею значимых связей не прослеживается [см.: Туник].

На мужских выборках подтверждена связь удовлетворенности браком с доходом семьи. Удовлетворенность выше, если мужчина успешно справляется с ролью кормильца [см.: Андреева, Толстова].

По данным Е. Туник, чем больше детей в семье, тем выше у супругов степень удовлетворенности их отношениями, причем для женщин эта зависимость более характерна, чем для мужчин [см.: Туник].

2. Характеристики внесемейной жизнедеятельности супругов — профессиональная сфера, взаимоотношения супругов с ближайшим социальным окружением и т. д.

Ряд исследований показывает наличие прямых связей между удовлетворенностью семейной жизнью и удовлетворенностью работой как у мужчин, так и у женщин. Что касается ближайшего социального окружения, в частности, прародителей, то это один из основных источников конфликтов для российских семей [см.: Андреева, 2005].

3. Установки и поведение супругов в основных сферах семейной жизнедеятельности — распределение хозяйственно-бытовых обязанностей и совпадение установок в этой сфере семейной жизни, организация досуга.

В качестве интегральной характеристики ролевых отношений в семье в отечественных исследованиях используется полоролевая дифференциация (ПРД) [см.: Алешина, Борисов]. Под ней понимается разделение обязанностей и функций между супругами в связи с их полом. К семьям с традиционной формой ПРД относятся те, в которых обязанности супругов распределены в соответствии с традиционными представлениями о том, что в семье должны делать муж и жена. Равноправная форма характерна для семей, в которых обязанности супругов разделены в соответствии с их желаниями и возможностями, ответственность за реализацию всех семейных ролей также ложится на обоих супругов.

В «традиционных» семьях у мужей удовлетворенность браком связана с проявлениями женой любви, симпатии, нежности,

доверительности, с высокой оценкой жены в роли организатора досуга, созданием ею положительного эмоционального климата в семье, готовностью подчиняться мужу. Для жен помимо этого важна активность мужа в качестве кормильца, хозяина и сексуального партнера. После рождения ребенка в «традиционных» семьях возрастает эмоциональная зависимость жены от мужа.

В семьях с равноправной формой ПРД до рождения ребенка удовлетворенность браком у супругов связана с успешным решением конфликтов путем сотрудничества, низким давлением друг на друга, удовлетворенностью в сфере ведения домашнего хозяйства. После рождения ребенка удовлетворенность браком мужчин из семей этого типа положительно связана с единственным показателем — оценкой собственного вклада в выполнение роли кормильца. Для их жен высокое качество выполнения мужем роли кормильца также имеет важное значение, кроме того, удовлетворенность браком у них связана с активностью мужа в роли организатора субкультуры.

С. С. Савенышева отмечает, что после рождения ребенка удовлетворенность супругов браком начинает снижаться [см.: Савенышева]. Это подтверждается и данными нашего исследования [см.: Бачинина, Ершова]. Пока ребенок маленький, жена выполняет сугубо женские обязанности, связанные с семьей и домом, а муж — мужские, связанные, прежде всего, с работой. Такое распределение ролей, как правило, устраивает обоих супругов. Однако по достижении ребенком возраста 3 лет женщина возвращается к профессиональной деятельности, и на нее ложится двойная нагрузка. Передача части забот по уходу за ребенком и домашних дел мужу ограничивает его свободу, сокращает возможности самореализации в главной для него сфере деятельности — профессиональной. Таким образом, супруги как бы меняются ролями: жена становится более социально активной, у мужа, напротив, социальная активность снижается. Возникает противоречие с традиционными гендерными установками относительно распределения ролей в семье, и это может сказываться на удовлетворенности браком.

В то же время, по данным Т. В. Андреевой, удовлетворенность браком у мужчин не связана со степенью традиционности их представлений о распределении ролей в семье, а у женщин такая связь обнаружена, хотя и слабая. Косвенным образом об этом же

свидетельствуют результаты исследования Н. Г. Юркевич, в котором принимали участие супружеские пары. Была установлена зависимость между удовлетворенностью браком и разделением домашнего труда: только 59 % супружеских пар, в которых домашние обязанности целиком или в большей степени выполняет женщина, оценили свои браки как счастливые и удовлетворительные; в семьях, где муж помогает жене, этот показатель достигает 88 %, если же оба супруга несут одинаковую нагрузку — 94 % [см.: Андреева, 2005].

4. Характеристика межсупружеских отношений — эмоционально-нравственные ценности (чувство любви и уважения к партнеру, общие взгляды и интересы, супружеская верность и т. д.).

Многочисленные исследования посвящены изучению связей между удовлетворенностью браком и ценностными ориентациями супругов.

Женщины главными для стабильного брака факторами считают справедливое распределение бытовой нагрузки между супругами, полноценный отдых в семье, сексуальную гармонию, взаимопонимание с детьми, удовлетворенность психологической атмосферой, общением, дружескую расположенность и заботу членов семьи друг о друге. У мужчин другие приоритеты: общность интересов, причем связанных не с бытом и общением, а с детьми, отдыхом, сексом [см.: Добрынина].

Дж. Медлинг и М. МакКери [см.: Алешина, 1987], изучавшие связь между удовлетворенностью браком и сходством ценностей у супругов с различным стажем совместной жизни, только в группе супругов со стажем брака 26–50 лет обнаружили сходство ценностей, положительно связанное с удовлетворенностью браком. Аналогичные результаты были получены С. И. Голодом на выборке супругов со стажем брака более десяти лет [см.: Голод, 1984]. Таким образом, с увеличением стажа брака происходит сближение ценностных ориентаций супругов.

Анализируя удовлетворенность браком в супружеских парах в связи с ценностными ориентациями мужей и жен, О. В. Шишкина [см.: Шишкина] обращает внимание на высокий уровень удовлетворенности браком у мужчин, для которых значима ценность «продуктивность жизни», и низкий уровень удовлетворенности браком у мужчин, для которых наиболее значима ценность

«наличие хороших и верных друзей». Первые, скорее всего, люди успешные как в профессиональной, так и семейной жизни. Вторые, вероятно, ориентированы на общение, проведение досуга вне семьи, что не совпадает с интересами жены, детей и провоцирует возникновение конфликтов между супругами. Напряженность в семье снижает уровень удовлетворенности браком у мужей. В то же время высокая значимость ценностей «развлечения» и «счастье других» в ценностной иерархии мужчин отрицательно коррелирует с оценкой удовлетворенности браком и у их жен.

Различия в значимости для супругов ценности «друзья» отрицательно коррелируют с их удовлетворенностью браком, и напротив, если для обоих супругов друзья занимают сходное место в ценностной иерархии, удовлетворенность браком повышается. В данном случае принципиальное значение имеет единство отношения: если для одного из супругов друзья очень важны, а для другого нет, удовлетворенность браком ниже у обоих.

В случае с оценкой значимости ценности «продуктивная жизнь» для каждого из супругов ситуация противоположная: высокая удовлетворенность браком характерна для супружеских пар, в которых для одного из партнеров эта ценность важна, а для другого нет. По-видимому, происходит взаимодополнение: один из супругов реализует себя в профессии, творческой деятельности, а другой помогает осуществить свои цели, берет на себя решение задач в семье, и оба удовлетворены таким положением дел.

Интересно, что удовлетворенность браком у жен в большей степени связана с соответствием мужа образу идеального семейного мужчины, чем у мужей с соответствием супруги образу идеальной семейной женщины. У женщин, высоко удовлетворенных браком, реальный партнер в целом соответствует идеалу, а у низко удовлетворенных — существенно отличается от него. У мужчин, как среди удовлетворенных, так и среди неудовлетворенных браком, разрыв между представлением об идеальной жене и реальной супругой выражен в меньшей степени. Таким образом, с точки зрения мужей, их жены более соответствуют идеалу семейной женщины, чем с точки зрения жен — их мужья идеалу семейного мужчины [см.: Шишкина].

Установлено, что большая удовлетворенность браком жены соотносится с большей удовлетворенностью браком мужа,

и наоборот, т. е. «в большинстве случаев муж и жена счастливы или несчастливы в своем браке вместе» [см.: Бачинина, Ершова].

В то же время рядом исследований подтверждено, что *в целом удовлетворенность браком у мужчин выше, чем у женщин*. Женщины более ориентированы на брак и семью, но менее удовлетворены ими, мужчины же наоборот. Это перекликается с данными зарубежных исследований: супружество благоприятно влияет на физическое и душевное состояние мужчин, на их деловые качества. Неслучайно разведенные мужчины или вдовцы быстрее, чем женщины с аналогичным брачным статусом, заключают новые браки [см.: Андреева, 2005].

Многими учеными проводились исследования влияния брака на удовлетворенность жизнью. М. Аргайл установил, что семейные люди, особенно те, кто счастлив в браке, в большей степени удовлетворены жизнью, чем те, кто в браке не состоит [см.: Аргайл].

Д. Майерс связывает это с более выраженной привязанностью к кому-либо у людей, состоящих в браке, по сравнению с вдовами и одинокими людьми, особенно разведенными и брошенными. Это позволяет супругам чувствовать себя счастливым и тем самым способствует удовлетворенности жизнью [см.: Майерс]. Следовательно, удовлетворенность жизнью находится в причинно-следственной связи с супружеством.

Практика показывает, что в большинстве случаев прочность брака и удовлетворенность им зависят от того, насколько супруги учитывают потребности друг друга и готовы ради партнера от чего-то отказаться. Удовлетворенность браком во многом определяется согласованностью семейных ценностей, ролей, жизненных позиций и мотивов социального поведения супругов.

2.3. Разрушительные тенденции в семейно-брачных отношениях

2.3.1. Супружеские конфликты

Семья — это малая группа, в которой несколько человек тесным образом взаимодействуют друг с другом в течение длительного

времени, порой десятки лет, т. е. на протяжении большей части жизни. При таком интенсивном взаимодействии между членами семьи не могут не возникать разногласия, споры, конфликты и кризисы.

Супружеские конфликты — естественная и неизбежная составляющая семейной жизни. С. В. Ковалев подчеркивает, что счастливые семьи отличаются не отсутствием или низкой частотой конфликтов, а их малой глубиной, сравнительной безболезненностью и беспоследственностью [см.: Ковалев].

В основе конфликта лежит противоречие, которое воспринимается и переживается супругами (или, по крайней мере, одним из них) как значимая психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая активность сторон, направленную на преодоление возникшего противоречия и разрешение ситуации в интересах обоих супругов или одного из них.

При этом конфликты могут быть двух типов:

Конструктивный (созидательный) конфликт возможен лишь при готовности супругов к диалогу, поиску причин возникновения конфликта, при наличии желания изменить сложившиеся отношения. При этом взаимодействие супругов строится на основе терпимого отношения друг к другу, исключающего оскорбления, унижения. Такой конфликт становится стимулом к преодолению противоречий между супругами, к переходу на новый уровень отношений, позволяющий решать задачи, стоящие перед семьей.

Деструктивный (разрушительный) конфликт обычно сопровождается негативными эмоциями. Участники снимают с себя ответственность, перекладывают вину на другого, стремятся обидеть, оскорбить партнера, в итоге исчезает взаимное уважение. В основе разрушающих конфликтов могут лежать хроническое неудовлетворение потребностей супругов, принципиальная несовместимость их установок, ценностей, личностных особенностей. Такие конфликты часто приобретают затяжной характер и представляют серьезную угрозу для брака.

Установить подлинные причины супружеских конфликтов зачастую бывает непросто. Во-первых, негативные эмоции мешают супругам адекватно воспринимать происходящее, давать взвешенную оценку достоинствам и недостаткам друг друга, критично

относиться к себе, нести ответственность за свои действия, способствовавшие эскалации конфликта.

Во-вторых, истинные причины конфликта могут быть скрыты в глубинах подсознания и защищены с помощью механизмов психологических защит. В этом случае они проявляются только в виде приемлемых для Я-концепции объяснений причин своих поступков и эмоций.

В-третьих, сложно бывает определить отправную точку конфликта, сферу, в которой началось обострение отношений супругов. Все сферы взаимоотношений в семье взаимосвязаны, и обострение противоречий в одной из них неизбежно приводит к появлению проблем в других.

Одна из распространенных проблем, возникающих в отношениях мужа и жены, — неготовность к изменениям, связанным с переходом супружеских отношений на новую стадию. Точкой отсчета для супругов нередко является период ухаживания и медовый месяц с их беззаботностью, удовольствиями, время, освещенное чувством влюбленности. Любые изменения, связанные с переходом на другую стадию развития супружеских отношений и семьи в целом, неизбежно требующие решения новых задач, преодоления трудностей, мобилизации сил, воспринимаются супругами негативно. Каждый этап в динамике семьи сопровождается кризисом, успешное разрешение которого требует от супругов умения договариваться по возникшим проблемам, порой жертвовать чем-то. Еще одна проблема — неготовность мужа и жены к работе над супружескими отношениями. Между тем высокая удовлетворенность браком характерна, как правило, для супругов, совершенствующих взаимоотношения с учетом особенностей этапа их жизни.

Для разных этапов жизненного цикла семьи характерны специфические причины конфликтов. Так, в период становления семьи супругам приходится привыкать к жизни вдвоем, узнавать особенности характера друг друга, осваивать новые социальные и психологические роли, устанавливать правила поведения и порядки, обеспечивающие стабильность жизнедеятельности семьи. На этом этапе, как правило, взаимодействие супругов не обходится без частых выяснений отношений.

С появлением ребенка супруги сталкиваются с новыми трудностями, возрастает физическая и нервно-психическая нагрузка.

На этом этапе супругам практически одновременно приходится решать целый ряд проблем — завершение образования и освоение профессии, жилищную проблему, первичное обзаведение имуществом, уход за ребенком. В ситуации постоянного напряжения и переутомления возникают трудности контроля собственного поведения. Например, супруги могут неадекватно реагировать на обычные шалости или проступки детей, просьбы мужа/жены и т. д. Вследствие нервно-психического напряжения возникает чувство неудовлетворенности, усиливается раздражительность супругов, каждый из них острее начинает ощущать потребность в помощи и эмоциональной поддержке. Суметь пережить этот период удается далеко не всем.

Неизбежным в супружеских отношениях является кризис, связанный с привыканием, эмоциональным остыванием. Отношения утрачивают романтическую составляющую, жизнь в семье с ее ежедневными обязанностями становится рутинной, ее разнообразие и эмоциональная окрашенность снижаются. Чтобы «освежить» эмоции, вырваться из замкнутого круга повседневности, супруги порой сами создают проблемы или находят поводы для конфликтов.

С наступлением кризиса среднего возраста, когда дети повзрослели, карьера уже состоялась, наступает ощущение приближающейся старости. Хочется успеть «взять от жизни все», изменить в ней что-то, пока еще есть такая возможность. При этом семья может восприниматься как помеха для удовлетворения своих потребностей, достижения новых целей.

Супружеские конфликты могут быть социально обусловлены, например, падением уровня жизни вследствие социально-экономического кризиса в стране, изменениями в ценностных ориентациях общества и снятием определенных моральных запретов и т. д. Они могут возникать под влиянием трудных обстоятельств, с которыми сталкивается семья, — нерешенная жилищная проблема, наличие в семье ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), девиантное поведение членов семьи и др. В то же время межличностные конфликты всегда опосредованы индивидуальными особенностями психики людей. Они связаны с острыми эмоциональными переживаниями и формами их выражения, с действием стереотипов, в соответствии с которыми конфликтные ситуации интерпретируются тем или иным образом,

и одновременно с гибкостью и «изобретательностью» личности при выборе способов поведения в конфликте. При этом супруги часто становятся жертвами неадекватного, не соответствующего реальности, видения ситуации, самих себя и своего поведения. Восприятие конфликтных ситуаций в супружеской жизни зависит, прежде всего, от отличных качеств каждого из супругов. Скрывая по тем или иным причинам истинные чувства и отношение друг к другу, они могут в конфликтной ситуации демонстрировать поведение, заставляющее предполагать совсем иное. Так, за грубыми и обидными словами, криком могут скрываться привязанность и страх потери, а за подчеркнутой вежливостью — эмоциональный разрыв и хронический конфликт. По словам Т. В. Андреевой, «обычно хронические конфликты связаны с социально-психологическими установками личности, складывающимися в течение всей жизни. Это может быть принципиальное неодобрение каких-то особенностей образа жизни и поведения мужа или жены. За хроническими конфликтами стоят неудовлетворенные потребности и принципиальная несовместимость характеров, взглядов, жизненных позиций. Им свойственны глубина и постоянство» [Андреева, 2004, с. 119]. Супругам хронические конфликты кажутся практически неразрешимыми и почти всегда представляют опасность для брака, поэтому супругам в подобных ситуациях требуется помощь семейного консультанта или психотерапевта.

Многие авторы связывают супружеские конфликты с моделями поведения в семье родителей. Так, С. Кратохвил обращает внимание на то, что индивид усваивает мужские или женские роли, прежде всего в семье, на примере своих родителей и впоследствии неосознанно модель взаимоотношений родителей переносит в свою семью независимо от того, нравятся они ему или нет [см.: Кратохвил]. Супружеские конфликты, особенно в молодых семьях, связаны с различием тех правил, которые каждый из супругов усвоил в своей родительской семье. Так, в некоторых семьях конфликты принято разрешать немедленно и эмоционально, тогда как в других — рационально и хладнокровно, предварительно разойдясь и успокоившись. В результате люди усваивают различные способы разрешения конфликтов в прасемьях и в своей семье ведут себя так же, при этом каждый считает, что он действует в соответствии с правилами, а супруг их нарушает. Это касается и взглядов на то,

как вести хозяйство (важен ли порядок, чистота и уют в доме, как и какую пищу готовить), финансовых расходов (копить деньги или тратить немедленно), воспитания детей и других бытовых вопросов. Бóльшая стабильность и меньшая конфликтность отмечаются в отношениях супругов, воспитывавшихся в семьях, сходных по распределению власти, обязанностей и в целом по укладу жизни и ценностям [Кратохвил].

Разрешение конфликтов в немалой степени зависит от умения супругов понимать, уступать, сочувствовать и прощать. Компромиссный вариант урегулирования конфликта многие из них считают самым приемлемым. Он характеризуется поиском решения, наиболее устраивающего обоих супругов в данный момент, взаимными уступками, наличием у каждого из них не только обязанностей, но и прав. В то же время компромисс нередко приводит к временному прекращению конфликта, а не к окончательному его разрешению, поскольку не предполагает вскрытия всех причин конфликта и их устранения. Со временем конфликт может разгореться вновь по этой же причине.

Наиболее конструктивным стилем поведения в конфликте является «сотрудничество». Но это и самый сложный вариант урегулирования конфронтации. Он требует от обоих супругов толерантности, терпения, искреннего желания разобраться в причинах конфликта и максимально удовлетворить не только свои потребности, но и потребности партнера.

Однако часто супруги выбирают иные, менее конструктивные стратегии выхода из конфликта, некоторые из которых способствуют созданию психотравмирующей обстановки в семье как для супругов, так и для других ее членов. Прежде всего, это стратегия «противоборства» («конфронтации»), при которой супруги не стремятся принимать во внимание позицию друг друга. Они прибегают к личным оскорблениям, угрозам, а иногда и к рукоприкладству. Исход конфликта характеризуется навязыванием решения, которое устраивает лишь одного из супругов, второй уступает, соглашается с ним под давлением. Такой вариант завершения конфликта может оказаться мнимой победой одного из супругов: ущемление прав второго супруга, унижение его достоинства не проходят бесследно — достигается внешнее благополучие, но на самом деле в любой момент может наступить кризис в отношениях.

Во-вторых, «избегание» — уход от решения проблем. Возникшие противоречия игнорируются. В этом случае развязка конфликта оттягивается, а противоречия остаются, однако появляется время для обдумывания возникшей ситуации, причин разногласий и окончательного принятия решения.

В-третьих, «уступчивость» («приспособление»). Нередко такой вариант выхода из конфликта позволяет снять напряженность, добиться нормализации отношений. Но в этом случае не удовлетворяются потребности одного из супругов, что в дальнейшем может привести к новым конфликтам.

Помощь психолога в ситуации супружеского конфликта может включать в себя диагностику супружеских взаимоотношений с использованием различных методик. Одна из распространенных проблем, возникающих в супружеских парах, — распределение ролей в семье. В этом случае специалисты могут применять целый ряд методик, предназначенных для исследования ролевой структуры семьи:

- опросник распределения ролей в семье Ю. Е. Алешиной, Л. Я. Гозмана, Е. М. Дубовской;
- методика исследования ролевых паттернов отношения к Другому взрослого человека Ю. В. Александровой (МИРП);
- методика «Рольевые ожидания партнеров» Н. Волковой.

Еще одна проблема, с которой супруги обращаются к психологам, — совместимость партнеров в брачной паре. Для выявления совместимости личностных характеристик супругов используются следующие методики:

- «Измерение установок в супружеской паре» Ю. Е. Алешиной;
- «Проективный рисунок человека» К. Махвер (на основе теста Ф. Гудинаф);
- методика «Кто Я?» М. Кун, Т. Макпартленд (в модификации Т. В. Румянцевой);
- методика «Полорольевые портреты» Т. В. Румянцевой;
- опросник Ж. Уойтитц «Правда или заблуждение?» (в модификации Т. В. Румянцевой);
- проективная методика «Круги взаимоотношений» Т. В. Румянцевой.

Методика Ю. Е. Алешиной, Л. Я. Гозмана, Е. М. Дубовской «Особенности общения между супругами» позволяет проанализировать

процесс внутрисемейного общения. Известно, что низкая культура общения является одной из распространенных причин конфликтов между мужем и женой.

Для диагностики способов поведения в супружеских конфликтах применяются методика «Взаимодействие супругов в конфликтной ситуации» Е. Ю. Алешиной, Л. Я. Гозмана и Е. М. Дубовской; опросник «Реакции супругов на конфликт» А. С. Кочаряна; проективный тест «Семейная социограмма» Э. Г. Эйдемиллера (в модификации Т. В. Румянцевой).

Для получения информации об уровне удовлетворенности супругов браком используются следующие методики:

- опросник удовлетворенности браком В. В. Столина, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко;
- опросник для измерения уровня удовлетворенности браком Ю. Е. Алешиной;
- рассказ «О-том-как-мы-встретились» и косвенные показатели удовлетворенности браком (методика Дж. Готтмана).

Психологическое обследование семьи как целого также предполагает ряд аспектов. Прежде всего, это исследование семейной истории. С этой целью применяют методику «Генограмма», предложенную М. Боуэном (в модификации А. В. Черникова) и методику «Линия жизни семьи», разработанную А. А. Кроником.

Для диагностики сплоченности семейной системы обычно используют тест «Шкала семейной адаптации и сплоченности», созданный Д. Олсоном, Д. Портнером и И. Лави.

2.3.2. Разрушение семейно-брачных отношений

По данным демографического ежегодника ООН 2012 г., Россия занимает первое место среди стран с самым большим числом разводов — на 1 000 человек у нас приходится 5 разводов, это самый высокий показатель в мире. С каждым годом неуклонно снижается количество людей, считающих, что брак во что бы то ни стало нужно сохранять. К разводу за последние десятилетия стали относиться более спокойно, как к обыденности, о чем свидетельствует статистика разводов: если 10 лет назад распадался каждый третий брак, то сегодня — каждый второй [см.: Викторова].

Специалистами регулярно проводятся исследования с целью выявления причин разводов в России. Истинные причины развода не всегда осознаются или могут скрываться супругами. Порой называются не основные, а сопутствующие причины. В любом случае в основе решения о расставании лежит осознание того, что потребности, удовлетворения которых человек ожидал в данном брачном союзе, не могут быть удовлетворены.

На обыденном уровне бывает сложно определить все причины разводов, фиксируются наиболее очевидные, такие как пьянство или супружеская неверность. Глубинные причины зачастую подменяются мотивами разводов, которые, с точки зрения массового сознания, являются приемлемыми и достаточными обоснованиями для решения супругов о прекращении брака и дают возможность уйти от объяснения причин (например, несовместимость характеров или тяжелые жилищные условия). При этом за скобками остается неблагоприятное развитие отношений, в основе которого лежит психологическая и материальная неготовность супругов к браку.

Согласно статистическим данным, около 40 % пар распадаются вследствие того, что в свое время приняли поспешное решение зарегистрировать брак, часто под давлением родственников. Одним из самых распространенных мотивов является измена, из-за нее решили расторгнуть свой брак около 20 % россиян, 15 % пар развелись из-за неудовлетворенности в сексуальном плане, еще 13 % распались, придя к выводу, что не имеют общих взглядов на жизнь, 7 % браков разрушило пристрастие к алкоголю одного из супругов [см.: Любопытная статистика браков и разводов в России].

Среди причин разводов также указываются бедность, плохие жилищные условия, ранний возраст вступления в брак и ранние беременности, финансовые проблемы, отсутствие или утрата чувства любви, несовместимость характеров, ревность, рукоприкладство.

У супругов с разным стажем брака частота и причины разводов отличаются. Среди разводящихся 3,5 % составляют пары, которые не смогли прожить вместе и года. Чаще всего разводятся супруги, чей брак просуществовал от 1 года до 4 лет (34 % всех разводов) и 5–9 лет (около 28 %). Наиболее стабильными являются супружеские пары со стажем брака 10–20 лет (21,5 %). Но, даже прожив вместе долгую жизнь, не всем супругам удастся сохранить брак: среди

разводящихся 13 % составляют супруги, состоявшие в браке более 20 лет [см.: Любопытная статистика браков и разводов в России].

В последние годы в российских молодых семьях наиболее распространены следующие причины разводов [см.: Статистика бракоразводных процессов...]:

1. Употребление одним из супругов алкоголя или наркотиков — причина, по которой распалось около 41 % браков.

2. Отсутствие у молодой семьи своего жилья привело к расторжению 14 % браков.

3. Вмешательство родственников в жизнь молодой семьи стало основанием для развода 14 % супружеских пар.

4. Невозможность по определенным причинам завести ребенка — причина распада 8 % российских семей.

5. Раздельное проживание супругов на протяжении длительного времени разрушило 6 % семей.

6. Тюремное заключение одного из супругов — причина разводов 2 % пар.

7. Из-за продолжительной болезни одного из супругов расходуется 1 % пар.

По мнению исследователей, основные социальные факторы, влияющие на рост числа разводов, — урбанизация образа жизни, миграция населения. Эти факторы снижают уровень социального контроля, делают жизнь людей в значительной степени анонимной, у них атрофируются чувства ответственности, устойчивой привязанности, взаимной заботы друг о друге.

Кроме того, возрастание экономической самостоятельности и социального равноправия женщин способствуют усилению их ориентации при создании семьи на личное счастье, прежде всего на взаимную супружескую любовь, повышают их требования к партнеру. По статистике, женщины чаще, чем мужчины, бывают не удовлетворены качеством семейных отношений, они обычно и подаются на развод. Мужчины проявляют инициативу обычно в возрасте старше 50 лет.

На современном этапе в России появилась еще одна причина распада браков, характерная и для многих европейских стран, — социальные сети. По статистике Санкт-Петербургского психоаналитического центра, из-за чрезмерной увлеченности социальными сетями распадается 15 % браков. И психологи

считают, что число расторгаемых по этой причине браков будет возрастать, так как все больше людей вовлекаются в социальные сети, страдают компьютерной зависимостью и вследствие этого перестают уделять внимание супругу, утрачивают интерес к семье [см.: Викторова].

Но это лишь фон: каждый развод имеет собственные основные и сопутствующие причины и мотивы.

Так, установлено, что судьба супружеской пары в немалой степени связана с выбором брачного партнера. Согласно результатам многих исследований, совокупность добрачных факторов оказывает существенное влияние на успех адаптации в первые годы совместной жизни, на прочность семьи, степень вероятности развода. К добрачным факторам относятся некоторые особенности родительской семьи, социально-демографические характеристики самих вступающих в брак, особенности отношений будущих мужа и жены в период знакомства и ухаживания, определенные свойства личности супругов.

Анализ семейных историй показывает, что развод родителей увеличивает вероятность того, что их детям также не удастся сохранить собственные браки (вероятность не означает фатальности, так как благоприятные факторы могут «перекрывать» негативные). Установлено также, что у людей, чей брак распался, чаще встречаются разведенные братья и сестры. Это подтверждает влияние на прочность создаваемого союза таких особенностей родительской семьи, как отсутствие в ней одного из родителей, наличие частых и глубоких конфликтов, негативной эмоциональной обстановки. Во-первых, в семьях, ставших неполными вследствие развода родителей, ребенок оказывается не только лишен в быту ориентиров маскулинного типа, но и сам образ отца нередко утрачивает ореол привлекательности как вследствие поведения самого отца, так и вследствие отношения к нему матери, которая нередко дискредитирует его в глазах ребенка. Психологическая травма, полученная ребенком в результате развода родителей, способствует формированию социально и психологически нежелательных личностных особенностей. Среди фемининных это ранимость, слезливость, неуверенность в себе. Среди маскулинных — резкость, грубость, непонимание чувств других [см.: Ершова]. Впоследствии данные личностные особенности неблагоприятно влияют на качество

взаимоотношений в собственной семье. Во-вторых, в конфликтных и неполных семьях дети не получают адекватного представления о модели успешных взаимоотношений в семье. Кроме того, в семьях, где есть разведенные, может складываться более терпимое отношение (готовность) к разводу.

Имеет значение и тот факт, что материальное положение неполных семей, как правило, более тяжелое по сравнению с семьями с двумя родителями, что снижает возможность получения детьми хорошего образования, престижной и востребованной профессии, высокого уровня дохода [см.: Андреева, 2004].

Установлено, что при прочих равных условиях, чем ниже уровень образования, профессиональный статус и доход мужа, тем выше вероятность развода. К числу добрачных факторов, оказывающих влияние на его прочность, относится беременность невесты. Такие союзы относятся к «вынужденным бракам», устойчивость которых низкая, так как единственной причиной их заключения является перспектива скорого рождения ребенка. Исследования, проводившиеся в США, показали, что вероятность распада семей с добрачной беременностью в два раза выше, чем семей, где беременность наступала после заключения брака. Среди причин этого эффекта — нарушение процесса адаптации супругов к браку, «перескакивание» сразу на следующую стадию семейной жизни, связанную с рождением и воспитанием детей, обострение экономических проблем в семье, связанное с рождением ребенка [см.: Фотеева].

Увеличивают вероятность развода и другие характеристики добрачного периода: непродолжительный срок знакомства будущих супругов (менее полугода); серьезные ссоры и конфликты в период ухаживания; отрицательное отношение родителей к данному браку (не получили одобрения при вступлении в брак 43 % тех, кто развелся, и лишь 13 % живущих в стабильном браке).

По данным М. Яффе, Ф. Фенвик, к факторам риска относятся также ранний возраст вступления в брак (до 19 лет); откладывание официального оформления отношений как признак неготовности к принятию на себя ответственности; разница в возрасте между супругами более 10 лет; существенная разница в физической привлекательности; такие мотивы заключения брака, как материальный расчет, желание досадить кому-либо третьему, освободиться от опеки родителей [см.: Яффе, Фенвик]. В России к факторам,

снижающим вероятность прочного брака, относится и оформление отношений до службы в армии.

Некоторые свойства личности супругов негативно влияют на их взаимоотношения и ставят под вопрос возможность устойчивого, удовлетворяющего обоих партнеров брака. К ним относятся личностная (эмоциональная) незрелость, низкая самооценка (порождает неуверенность в себе и ревность, затрудняет построение отношений, основанных на любви и доверии), чрезмерная зависимость (например, от родителей), которая также связана с неуверенностью в себе, неспособность проявлять свои чувства и принимать чувства другого [Яффе, Фенвик]. К качествам, повышающим вероятность неблагополучия во взаимоотношениях супругов, А. Адлер [см.: Адлер] относил недоверие к объекту любви, ожидание разочарования, становящееся в браке причиной ревности; постоянные сомнения и, соответственно, неспособность решать реальные проблемы; стремление критиковать и воспитывать другого человека; повышенная чувствительность, которая может быть симптомом комплекса неполноценности. По данным Т. В. Андреевой и Т. П. Мусакиной, разведенные женщины более агрессивны, эгоистичны, авторитарны, подозрительны и, соответственно, менее дружелюбны, зависимы, склонны к подчинению, чем замужние женщины [см.: Андреева, 2004]. Разведенных мужчин отличает высокий уровень эгоизма, они не стремятся анализировать ситуацию, сложившуюся в семье, и брать на себя ответственность [см.: Андреева, 2005].

Следует отметить, что каждый из перечисленных факторов риска сам по себе не является «фатальным» для супружеских отношений. Существуют благополучные супружеские пары с большой разницей в возрасте, с коротким сроком добрачного знакомства и т. д. По словам Т. В. Андреевой, «все эти факторы имеют скорее некий “кумулятивный” характер, так что при накоплении их вероятность несложившихся супружеских отношений увеличивается» [Андреева, 2004, с. 44]. Причем, утверждают М. Яффе и Ф. Фенвик, если еще можно надеяться на то, что отношения сохранятся при одном психологически незрелом партнере, то при двух они бесспорно обречены на провал [см.: Яффе, Фенвик].

В свою очередь, благоприятными факторами, способствующими укреплению отношений, являются близость супругов по уровню образования, социальному положению, сходство во взглядах

на большинство основных жизненных вопросов, одинаковая физическая привлекательность партнеров, общие интересы и виды активности, сходные сексуальные потребности. Среди личностных особенностей — способность создавать и принимать душевную близость, хорошие адаптационные возможности, эмоциональная стабильность и многие другие [см.: Андреева, 2004].

Разводу, как правило, предшествует период напряженных или конфликтных отношений в семье.

А. Маслоу [см: Маслоу] предложил модель процесса развода, которая включает в себя семь стадий:

1. *«Эмоциональный развод»*. На этой стадии для супругов характерны разочарование в своем браке, чувство неудовлетворенности, страх и отчаяние, попытки контролировать партнера, споры, отчуждение супругов.

2. *Время размышлений и отчаяния перед разводом*. В этот период супруги испытывают противоречивые чувства, среди которых преобладают боль и отчаяние, злость и страх перед будущим, ощущение пустоты и хаоса. В то же время воспоминания о счастливом прошлом и надежды на возможное совместное будущее приводят порой к отрицанию существующей ситуации, физическому и эмоциональному отступлению: предпринимаются попытки вернуть любовь, восстановить хорошие отношения. Супруги ищут поддержку у друзей, членов семьи.

3. *Юридический развод*. Оформление разрыва отношений происходит на формальном уровне. В этот период оставленный супруг испытывает жалость к себе, беспомощность, отчаяние и злость, у него может развиваться депрессия, не исключены попытки самоубийства. Поведение супругов сопровождается спорами, угрозами, однако возможно и стремление к переговорам.

4. *Экономический развод* может вызвать у кого-либо из супругов смятение, гнев или, напротив, безразличие («Жизнь разрушена, какое значение имеют деньги»).

5. *Установление баланса между родительскими обязанностями и правом на опеку*. Оставленный супруг испытывает чувство одиночества, страх перед будущим, неуверенность в своих силах в преддверии необходимости самостоятельного преодоления предстоящих трудностей и решения новых проблем.

6. *Время самоанализа и возврат к равновесию после развода.* Особенность этого периода — появление позитивных чувств (оптимизма, любопытства, возбуждения) на фоне сохраняющихся негативных (сожаления, печали, нерешительности). Бывшие супруги проявляют активность в организации своей жизни после развода: постепенно стабилизируются новый стиль жизни и распорядок дня для детей, формируются новые обязанности для всех членов семьи, расширяется круг общения, более разнообразными становятся интересы и виды деятельности.

7. *Психологический развод.* На этой стадии для бывших супругов характерны принятие себя, независимость, энергичность, готовность к действиям. Формируется новая идентичность; человек стремится найти новые объекты любви и настроен на серьезные отношения.

Психологическое переживание развода может продолжаться долго и быть болезненным, особенно для оставленного супруга. Исследования с участием бывших супругов показывают, что они в основном сосредоточены на негативных чувствах друг к другу и в меньшей степени задумываются о выполнении ими родительской роли. У них наблюдается дефицит родительских чувств, у многих не сформирована родительская позиция и слабо выражена ответственность за воспитание ребенка. Указанные характеристики родительства присущи как отцам, так и матерям [см.: Ершова, Смолдарев]. Сосредоточившись на своих переживаниях, решении вопросов, связанных с разводом и организацией жизни после него, родители далеко не всегда осознают тяжесть последствий развода для ребенка. Между тем психическая травма, полученная ребенком в результате развода родителей, может оказывать влияние на его психоэмоциональное развитие в течение многих лет.

Таким образом, при разводе супруги и их дети нуждаются в психотерапевтической помощи. А. Маслоу считает, что преодолению психологических трудностей, возникающих у участников развода, решению проблем, сопутствующих каждой из этих стадий, способствует применение соответствующих терапевтических методов, таких как парная терапия, индивидуальная терапия, групповая терапия для взрослых и детей, для одиноких и др.

2.4. Психологическое консультирование по проблемам в супружеских отношениях

В современном обществе преобладают нуклеарные семьи, в которых «ядром» является супружеская пара с последующим добавлением к ней детей, родителей, родственников. От того, какие отношения складываются между супругами, зависит не только удовлетворенность семьей и жизнью в целом самих супругов, но и психологическое здоровье всех членов семьи. Поэтому своевременная помощь в решении тех или иных супружеских проблем нам представляется особенно важной и актуальной.

Наиболее частой причиной обращения за консультативной помощью к семейным психологам являются супружеские проблемы, но даже если трудности возникают в детско-родительских отношениях, за ними нередко стоят личностные или межличностные проблемы самих супругов.

Разработано немало типологий супружеских проблем как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Так, Ю. Е. Алешина предлагает классификацию супружеских проблем, основываясь на личном опыте практической работы, которая может быть полезна с практической точки зрения: 1) конфликты по поводу распределения супружеских ролей и обязанностей; 2) конфликты, в основе которых лежат различия во взглядах на семейную жизнь и межличностные отношения; 3) проблемы власти и влияния в супружеских взаимоотношениях; 4) отсутствие тепла, близости и доверительности в отношениях супругов; 5) сексуальные проблемы; 6) сложности во взаимоотношениях супружеской пары с родителями одного или обоих супругов; 7) болезнь (психическая или физическая) одного из супругов и т. п. [см.: Алешина, 2007]. С. Крадохвил полагает, что основными поводами обращения за психологической помощью являются разногласия, касающиеся ведения домашнего хозяйства, проведения свободного времени, воспитания детей, половой жизни супругов, а также проблемы влияния родителей, друзей, внебрачных контактов и связей на супружескую жизнь [см.: Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика семьи].

Наверное, этот перечень может быть продолжен, хотя нам он представляется достаточным. Каждый пункт включает в себя множество более частных случаев и типов ситуаций, и поэтому

расширение списка представляется нецелесообразным. Необходимо отметить, что выделенные жалобы, безусловно, не являются взаимоисключающими. Так, ролевые разногласия обычно сочетаются и базируются на различиях во взглядах и представлениях супругов о том, как надо жить. А трудности в сексуальной сфере чаще всего являются лишь следствием и продолжением проблем супругов в межличностных отношениях, которые при этом могут никогда не обсуждаться или вообще не осознаваться.

В этой связи одна из задач супружеской психотерапии и консультирования — помочь клиентам лучше осознать, что является «истинной» причиной их недовольства друг другом, как связаны заявляемые ими проблемы между собой, как можно изменить то, что их не устраивает.

Важно отметить также, что работа с супружескими проблемами может осуществляться в разных формах. Так, Г. В. Старшенбаум, описывая современные формы супружеской терапии, использует классификацию, получившую название «Шесть К»: 1) консультирование; 2) классический психоанализ; 3) коллаборативная терапия; 4) конкурентная терапия; 5) конжойт-терапия; 6) комбинированная терапия [см.: Старшенбаум, с. 87].

Основное назначение консультирования как формы работы с супругами — это поддержка, помощь супругам в решении актуальных проблем и спорных вопросов.

Классический психоанализ предполагает обращение за помощью одного из супругов с целью изучения и анализа индивидуальных проблем, оказывающих влияние на супружескую жизнь.

Коллаборативная, или сотрудничающая, терапия предполагает, что супруги обращаются за помощью к разным терапевтам. При этом терапевты взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией (с согласия клиентов), обсуждают стратегию и тактику помощи супругам с целью сохранения брака.

Конкурентная, или согласованная, терапия предполагает, что оба супруга лечатся у одного терапевта, но по отдельности. Для терапевта данная форма работы сопряжена с определенными сложностями. Например, если обнаруживается, что супруги преследуют различные цели (жена настроена на сохранение брака, а муж, наоборот, хочет его расторгнуть), если в процессе консультирования одного из супругов появляется информация, которая

является «тайной» для другого супруга (например, факт измены супруга/супруги).

Конжойт-терапия, или совместная терапия, состоит в том, что супруги вместе посещают одного терапевта.

Комбинированная терапия заключается в сочетании различных форм терапии. Так, например, возможно сочетание конкурентной и конжойт-терапии (супруги лечатся у одного терапевта по отдельности, но при этом время от времени проводятся совместные сеансы).

Наш опыт показывает, что наиболее распространенными формами супружеской терапии в нашей стране являются коллаборативная, конкурентная и конжойт-терапия.

Важно отметить, что те или иные формы терапии могут реализовываться в рамках различных психотерапевтических подходов. Например, Г. В. Старшенбаум выделяет динамическую, коммуникативную, когнитивную, поведенческую терапию и интегративный подход к решению семейных проблем, включающий различные сочетания вышеперечисленных типов [см.: Старшенбаум]. Э. Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис, обращаясь к истории развития семейной психотерапии, выделяют такие направления, как психоаналитическая, системная, стратегическая, коммуникативная, поведенческая, семейная психотерапия конструкторов и т. д. Наряду с вышеперечисленными направлениями семейной психотерапии, они акцентируют внимание на наличии супружеской психотерапии и семейном консультировании, рассматривая их как отдельные направления работы психолога [см.: Эйдемиллер, Юстицкис].

Мы видим, что наряду с понятием «психотерапия» широко используется термин «консультирование». В данном учебном пособии мы будем использовать их как синонимичные, так как в основе работы с супружеской парой, независимо от выбранного психотерапевтического направления, лежит «определенным образом построенная беседа» [см.: Алешина, 2007, с. 11]. Таким образом, под супружеским консультированием мы будем понимать непосредственную работу с супругами, направленную на решение различного рода супружеских проблем, где основным средством воздействия является специальным образом организованная беседа.

Обращаясь к проблеме консультирования супружеской пары, Ю. Е. Алешина полагает, что оно может осуществляться в двух вариантах:

- консультирование супружеской пары (как совместно, так и отдельно);
- консультирование только одного из супругов.

В данном учебном пособии мы подробно рассмотрим специфику организации, содержание и формы работы при *совместном обращении* супругов за психологической помощью.

Особенности консультирования при работе с супружеской парой

Прежде всего, остановимся подробнее на некоторых *преимуществах* работы с двумя супругами.

1. *Диагностическая ценность.* Приход обоих супругов на консультацию позволяет непосредственно увидеть характер их взаимодействия в процессе консультации. Например, степень их близости/отдаленности (по расположению партнеров относительно друг друга); доминирование/подчинение (по степени проявления инициативы в процессе консультирования); коммуникативные дефициты партнеров (неумение слушать, перебивание партнера, неверная интерпретация слов и действий партнера); степень готовности/неготовности к изменениям в процессе консультирования и т. п. Таким образом, консультант получает возможность наглядно увидеть те проблемы и трудности, которые мешают клиентам эффективно решать проблемы в их супружеской жизни.

2. *Мотивационная ценность.* Участие в консультации обоих супругов может свидетельствовать о заинтересованности в сохранении этих отношений, о готовности к изменениям в их супружеской жизни, о желании и нацеленности к анализу собственного вклада в сложившуюся семейную ситуацию.

3. *Коррекционная ценность.* Присутствие обоих супругов позволяет апробировать новые модели взаимодействия непосредственно в процессе консультирования по принципу «здесь и теперь» и увидеть их эффективность. Появляется возможность использования различных техник (например, заключение контракта), что позволяет клиентам получить инструментарий для

дальнейшего его использования в жизни за пределами консультативного кабинета.

4. *Эффективность.* В сравнении с консультированием только одного из супругов обращение за помощью супружеской пары, как отмечает ряд авторов, обладает большей эффективностью. Это обусловлено как минимум двумя обстоятельствами: во-первых, мотивационной готовностью супругов к изменениям; во-вторых, возможностью использования предложенных в процессе консультации техник обоими супругами, что приводит к большим результатам.

Но, кроме этих и некоторых других преимуществ, работа с обоими супругами имеет ряд дополнительных трудностей и недостатков. Кратко перечислим их:

1. *Трудности в установлении контакта.* В процессе супружеской терапии консультант должен установить контакт с обоими супругами, сохранив при этом позицию «нейтральности». В противном случае может возникнуть ситуация, когда один из супругов будет ощущать себя непонятым, отвергнутым, что, в свою очередь, будет препятствовать дальнейшей работе.

2. *Поверхностный характер работы.* Работа с двумя супругами, хотя и является более эффективной, чаще всего носит менее глубокий, поверхностный характер. Под поверхностным характером работы понимается, прежде всего, нацеленность на решение проблем по принципу «здесь и теперь»; обращение в большей степени к настоящему супругам; решение проблем, связанных с их поведенческими паттернами. Таким образом, возможные глубинные причины конфликтов оказываются за рамками супружеской терапии (например, влияние собственной родительской семьи; личные проблемы супругов; наличие «тайн» у того или иного супруга и т. п.). Далеко не все темы легко обсудить в присутствии другого супруга, что с неизбежностью порождает сложности в процессе консультации. Для преодоления такого рода сложностей можно предложить им дополнить супружескую терапию индивидуальной. Однако если за индивидуальной помощью оба супруга обращаются не к разным, а одному консультанту, это также может порождать определенные сложности, в частности, связанные с конфиденциальностью.

3. *Краткосрочность работы.* В сравнении с индивидуальной работой совместное супружеское консультирование редко бывает длительным. Обычно количество сеансов может варьировать

от 1 до 5–6 максимум. Причины могут быть различными, причем связанными как с позитивными, так и негативными моментами. В качестве «позитивных» причин прекращения терапии можно выделить такие, как улучшение супружеских отношений за счет возможности отреагировать свои чувства в процессе консультирования, приобретение в результате работы с консультантом навыков эффективного взаимодействия друг с другом и т. п. К «негативным» причинам прекращения терапии можно отнести нежелание одного из супругов участвовать в процессе консультирования (например, в ситуации развода); нежелание видеть в партнере союзника, а не противника; непонимание супругами (или одним из них) невозможности быстрых положительных изменений и т. п.

Перейдем к описанию процесса психологического консультирования.

Согласно взглядам Ю. М. Алешиной, в процессе супружеского консультирования, как и в процессе индивидуального, можно выделить ряд этапов: 1) начало беседы; 2) расспрос клиента/клиентов; 3) психокоррекционное воздействие; 4) завершение беседы [см.: Алешина, 2007]. Необходимо отметить, что длительность приема при консультировании обоих супругов может быть увеличена до 1,5–2 часов. Большая продолжительность консультации нежелательна, так как и консультант, и клиенты уже испытывают усталость, возможны повторы, «хождение по кругу», особенно в силу возникшего сопротивления у обоих или одного из супругов. Поэтому супругам необходимо дать время для обдумывания полученной в процессе консультации информации. Целесообразно предупредить супругов, чтобы все, что происходило в процессе консультации, не обсуждалось ими в промежутке между встречами, за исключением случаев, когда терапевт предлагает те или иные домашние задания.

Рассмотрим характер работы консультанта на каждом из этапов более подробно.

Этап начала консультативной беседы

Основная задача данного этапа — установить *контакт* с обоими супругами.

Особое внимание следует уделить расположению партнеров в консультативном кабинете. Место должно быть удобным и позволяющим при необходимости видеть партнера, дотронуться до него

и т. п. Например, это может быть диван или два кресла, близко стоящие друг к другу. При этом консультанту необходимо занять такую позицию по отношению к супругам, которая максимально соответствовала бы реализации принципа «нейтральности» (например, на равном расстоянии от каждого супруга). Необходимо отметить, что уже на этом этапе мы можем увидеть некоторые особенности взаимодействия партнеров, характер их отношений, глубину конфликта и обиды на супруга/супругу и т. п. Например, если оба партнера садятся максимально близко друг к другу — это, скорее всего, позитивный показатель стремления быть вместе, заинтересованности в преодолении трудностей. И наоборот, стремление сесть подальше от супруга/супруги, нежелание смотреть на партнера в процессе консультирования может говорить о наличии более серьезных проблем.

Прежде чем перейти к определению «запроса», консультанту необходимо представиться, немного рассказать о себе и характере предстоящей работы (длительность приема, оптимальная частота встреч, возможная продолжительность консультирования и т. п.), а также предложить представиться супругам и выбрать оптимальную форму обращения друг к другу («ты» или «Вы»; по имени или по имени-отчеству). При этом супруги могут задать вопросы, касающиеся консультирования и консультанта. Их могут интересовать такие вопросы, как опыт работы в данной сфере, эффективность данной работы, факторы, влияющие на эффективность с точки зрения консультанта, вопросы личного характера (женат/замужем, сколько лет в браке, есть ли дети и т. п.). В этом случае консультанту важно отвечать на предложенные вопросы спокойно и искренне, не вдаваясь в подробности. Важно понимать, что зачастую эти вопросы вызваны тревогой клиентов перед процессом консультирования, представляют собой своеобразную форму «психологической защиты». Вопросы личного характера особенно трудны для начинающего консультанта, у которого либо вообще еще нет собственной семьи, либо он находится в браке непродолжительное время. В этом случае было бы полезно объяснить клиентам, не отрицая при этом важности собственного супружеского опыта, что, в первую очередь, на эффективность процесса оказывают влияние знания, полученные консультантом в данной области. Обычно эффективно работает аналогия с врачебной деятельностью («для того, чтобы лечить заболевание, врачу необязательно им когда-либо болеть лично»).

Далее необходимо собрать общую информацию о супружеской паре. Типичной ошибкой начинающего консультанта является игнорирование этой части начала беседы, зачастую в силу того, что клиенты стремятся как можно быстрее перейти непосредственно к проблеме, которая их привела на прием, к описанию жалоб на партнера, предъявлению претензий к супругу/супруге. В этом случае консультанту необходимо тактично прервать супругов и попросить ответить на ряд вопросов, которые можно классифицировать следующим образом: 1-й блок — вопросы, касающиеся самих супругов; 2-й блок — вопросы, относящиеся к их нынешнему браку; 3-й блок — вопросы относительно предыдущих браков, если таковые были у одного или обоих супругов; 4-й блок — вопросы, касающиеся семей их родителей. Ниже приведем примерный перечень вопросов, которые необходимо прояснить. Вопросы 4-го блока не являются обязательными, их применение зависит от терапевтического направления консультанта. Консультанту необходимо обратить внимание клиентов, что желательно, чтобы информацию о себе каждый из супругов представлял лично, обеспечивая тем самым уже на этом этапе работы вовлеченность каждого супруга в консультативный процесс.

1-й блок — вопросы, касающиеся самих супругов: 1) возраст супруга/супруги; 2) образование/род деятельности; 3) жилищные условия (живут ли они отдельно или вместе с родителями супруга/супруги; сколько комнат и т. п.).

2-й блок — вопросы, относящиеся к их нынешнему браку: 1) сколько лет они состоят в браке; 2) является брак зарегистрированным или гражданским; 3) какова в целом продолжительность их отношений (с момента знакомства); 4) есть ли дети (если есть, то сколько; каков возраст детей; как их зовут).

3-й блок — вопросы относительно предыдущих браков: 1) состояли ли они ранее в браке; 2) кто из супругов состоял; 3) сколько лет длился предыдущий брак; 4) есть ли дети в предыдущем браке; 5) каков возраст детей в предыдущих браках.

4-й блок — вопросы, касающиеся семей их родителей: 1) сколько лет родителям; 2) живут вместе или разведены.

После этого можно переходить к следующему этапу консультативной беседы, а именно, к прояснению того, что их привело на прием к психологу.

Этап расспроса супругов

Основное назначение данного этапа — получить как можно более полное представление о характере проблемы и «запросах» супругов.

Важной задачей данного этапа является обеспечить равное участие каждого из супругов в процессе беседы. Консультант должен проявить настойчивость в соблюдении баланса, обращая внимание супругов на то, что ему важно понять точку зрения и видение проблемы каждым из них.

Типичными трудностями на данном этапе, как отмечает Ю. Е. Алешина, могут быть перебивание друг друга в процессе рассказа (особенно, если один из супругов не согласен с позицией другого); обвинение партнера в супружеских проблемах; поиск недостатков у партнера, отсутствие видения собственного «вклада» в происходящее между ними и т. д. В качестве инструментов преодоления данных трудностей могут быть следующие действия консультанта: 1) «уравнивание» супругов в правах и обязанностях друг перед другом; 2) предложение говорить по очереди; 3) предложение дать партнеру высказаться, а уже потом высказывать свое несогласие с его точкой зрения; 4) демонстрация того, что ответственность за происходящее они несут в равной степени; 5) обращение внимания, что для вас важно именно их субъективное видение происходящего, а не объективная истина, которую они пытаются найти, и т. п. [см.: Алешина, 2007].

Условно данный этап можно разделить на две части: а) расспрос супругов о том, что их привело на консультацию; б) формулировка и проверка консультативных гипотез. Остановимся на этом подробнее.

Первая часть представляет собственно расспрос супругов о том, что их не устраивает в супружеской жизни. Задача консультанта — получить как можно более четкое и точное представление о семейной ситуации с позиции каждого супруга. Для этого консультанту необходимо, в первую очередь, обратить внимание на характер изложения претензий и проблем. Очень часто супруги склонны предъявлять свои претензии друг к другу в обобщенной форме (например, «он (муж) не оказывает мне внимания, она (жена) меня не понимает»). Для преодоления этих трудностей важно обратить внимание супругов на конкретные факты недовольства друг другом,

привести конкретные ситуации, в которых это проявлялось. Желательно, чтобы клиенты не ограничивались одной ситуацией, а привели в качестве примера 2–3 ситуации. Вопросы консультанта при этом должны быть предельно конкретными. Например, если вопрос касается супружеских конфликтов, важно прояснить следующие вопросы: 1) когда начались конфликты; 2) в чем они проявляются; 3) каковы причины конфликтов; 4) как конкретно ведет себя каждый из супругов в ситуации конфликта (что он/она конкретно делает или говорит); 5) кто чаще является «инициатором» конфликтной ситуации; 6) что конкретно возмущает или не нравится в супруге и т. п. Такого рода конкретизация проблемы позволяет, с одной стороны, увидеть консультанту более полную картину происходящего в супружеской жизни клиентов, с другой стороны, и самим клиентам взглянуть на себя со стороны, осознать уже на этом этапе особенности своего поведения, мешающие взаимодействию и вызывающие неудовлетворенность браком в целом.

Поведение консультанта должно быть, еще раз подчеркнем, максимально «нейтральным» и безоценочным. При этом важно поддерживать и сохранять контакт с каждым из супругов; стимулировать рассказ клиентов, особенно, если один из супругов занимает «пассивную» позицию в диалоге; структурировать предоставляемую информацию. В конечном итоге, все вышеперечисленное позволит консультанту перейти к следующей части данного этапа — проверке консультативных гипотез.

Консультативная гипотеза — это предположение консультанта о том, чем вызваны те или иные трудности супругов. Можно выделить ряд типичных ошибок, свойственных начинающему консультанту: 1) слишком быстрое формирование гипотез; 2) невозможность отказаться от ранее сложившегося предположения («влюбленность» в собственную гипотезу); 3) слишком быстрое предъявление ее клиенту/клиентам без тщательной предварительной проверки. В этой связи в качестве общей рекомендации можно сформулировать правило — «не спешить».

Для адекватной проверки гипотез необходимо, чтобы вопросы консультанта стали более «прицельными», а ответы клиента более точными. Вполне естественно, что на этом этапе у клиента/клиентов может возникнуть сопротивление, которое выражается в непонимании вопросов консультанта, в «забывании» информации

(«я не помню, что происходило»). Клиент может просто не отвечать на вопрос консультанта, уходя в сторону, переключаясь на другую тему. Виды и формы сопротивления клиента в процессе как индивидуального, так и семейного консультирования весьма разнообразны и являются предметом отдельного изучения, и их подробное рассмотрение не входит в задачи данного учебного пособия. Отметим лишь, что, столкнувшись с феноменом «сопротивления», консультант должен постараться мягко и тактично его преодолеть, но при этом проявляя настойчивость в получении ответа именно на тот вопрос, который он задал. Таким образом, позиция консультанта на данном этапе становится более активной, он уже не является «пассивным» слушателем, а становится активным участником консультативного процесса.

Этап можно считать завершенным, когда у консультанта сложилось достаточно полное представление о том, какие проблемные «зоны» во взаимодействии супругов требуют коррекции. Например, поведенческие паттерны супругов (неумение слушать и слышать друг друга); слишком большая концентрация на собственных чувствах и переживаниях, неспособность понять эмоциональное состояние партнера; нежелание идти на компромисс и уступки и т. п.

Этап психокоррекционного воздействия

Данный этап наиболее сложный в процессе консультирования, ведь именно от успешности его реализации зависит эффективность супружеской терапии. Проблеме эффективности психотерапевтического воздействия посвящено огромное количество работ, однако на сегодняшний день не существует единого мнения, как и за счет чего она достигается, какие факторы оказывают решающее влияние. Как справедливо отмечает Ю. Е. Алешина, эффект психотерапевтического воздействия — это «тайна». На наш взгляд, на эффективность воздействия оказывает влияние готовность супругов к сотрудничеству как друг с другом, так и с терапевтом; мотивация к изменениям; особенности консультанта (его личностные характеристики и профессиональные качества) и многое другое.

Тем не менее, несмотря на сложность данного этапа, можно выделить ряд способов и техник, которые бы могли помочь консультанту в реализации поставленных психотерапевтических целей. К способам психотерапевтического воздействия можно отнести:

1) обращение внимания на противоречивость информации, предоставляемой супругом/супругой; 2) заострение вопроса на том, чего хочет добиться клиент своим поведением (например, проявляя агрессию в отношении супруга/супруги); 3) насколько эффективно его поведение в конфликтной ситуации, приносит ли оно желаемый результат; 4) помощь супругам в поиске альтернативных способов поведения в конфликте; 5) расширение восприятия другого (например, предложить партнеру рассказать, что он чувствует, когда другой ведет себя подобным образом) и т. д.

Также в супружеском консультировании весьма эффективным может быть применение различных техник. Они могут использоваться как непосредственно в процессе консультации, так и апробироваться и обсуждаться клиентами между приемами. Приведем в качестве примера некоторые из них, которые мы активно используем в собственной консультативной работе.

Тренинг конструктивного спора по С. Кратохвилу

Данная техника широко используется в рамках коммуникативной терапии [см.: Старшенбаум]. Сфера применения конструктивного спора — супружеские конфликты.

В основе данной техники лежит идея о том, что супруги не располагают необходимыми умениями и навыками поведения в конфликтных ситуациях. Результатом освоения данной техники должно стать умение супругов идти на уступки друг другу, не чувствуя себя при этом ущемленным, умение находить компромиссное решение, устраивающее обе стороны конфликта.

Данная методика может использоваться супругами самостоятельно (в их повседневной супружеской жизни), но только после предварительного обучения на приеме психолога. Для обучения лучше взять актуальную ситуацию, которая волнует супругов в настоящее время, но не слишком болезненную, так как это может привести к еще большей эскалации конфликта за счет чрезмерной заряженности ситуации.

Консультант, прежде чем предложить апробировать супругам данную технику, должен познакомить с условиями проведения конструктивного спора:

1. Оба супруга должны быть согласны участвовать в данном споре. В случае, если один из супругов выражает свое несогласие,

то применение данной техники невозможно в силу того, что для поиска компромисса и сотрудничества необходимо стремление и желание обеих сторон разрешить данный конфликт.

2. Активное участие обоих супругов в споре.

3. Прибегать к данной технике следует сразу же после возникновения конфликта. Данное условие является важным, так как зачастую использование стратегии ухода от конфликта, «замалчивание» недовольства друг другом может привести к более серьезным проблемам. Неразрешенные ситуации и накопившиеся обиды супругов в отношении друг друга могут быть «миной замедленного действия» и при возникновении очередной конфликтной ситуации привести к «взрыву». Поэтому открытое обсуждение ситуации непосредственно после возникновения конфликта дает ощутимый терапевтический эффект за счет механизма «отреагирования».

4. Недопустимо «расширение» предмета конфликта. Одной из типичных ошибок в ходе ведения спора является отклонение от предмета спора и обращение к прошлому, накопившимся ранее обидам и претензиям по отношению друг к другу. Таким образом, в процессе ведения спора супругам целесообразно обращать на это внимание и при необходимости корректировать друг друга.

5. Исключить из вербального арсенала такие фразы, как «ты всегда», «ты никогда», «ты вообще» и т. п. Склонность человека к генерализации (обобщению) в процессе спора играет негативную роль, так как воспринимается партнером как отвержение себя в целом, неприятие себя, что, в свою очередь, порождает ответную агрессивную реакцию. Кроме того, использование этих фраз воспринимается партнерами как «тупик», ведь если это «всегда» или «никогда», то это невозможно или крайне сложно изменить.

6. Запрещается в процессе спора использовать аргументы, слишком болезненные для партнера. Например, указание на какие-либо «внешние дефекты» (полнота у женщин); сексуальные возможности партнера (у мужчин); болезненные детские переживания, о которых супруг/супруга рассказывали в минуты близости и т. п. Такого рода аргументы воспринимаются очень остро, даже если это произошло случайно, в порыве острой эмоциональной реакции партнера. Они могут еще больше отдалить супругов друг от друга («Я с ней поделился, я ей доверил самое сокровенное, а она меня

предала»; «Он же знает, что я очень переживаю по поводу внешности, и бьет по больному месту»).

Далее супругам предлагаются бланки, которые они должны заполнить после завершения спора (табл. 1, 2). Первый бланк «Оценка стиля конструктивного спора» позволяет увидеть супругам характер их взаимодействия и сделать выводы о том, какие параметры ведения диалога не реализуются в процессе конструктивного спора. В качестве таковых выступают «конкретность», «вовлеченность», «коммуникация», «честная игра». Второй бланк «Оценка результата конструктивного спора» также включает ряд параметров («информативность», «отреагирование», «сближение», «улучшение»), позволяющих сделать вывод о том, достигнут ли результат и насколько он устраивает обоих супругов.

Таблица 1

Оценка стиля конструктивного спора

Параметр	Стиль спора	+	-	Стиль спора
Конкретность	Спор идет о конкретном поведении в настоящем времени			Говорят о посторонних вещах, о прошлых поступках, обобщают
Вовлеченность	Оба активно нападают и защищаются			Партнер уклоняется от спора, обижается, прекращает спор
Коммуникация	Каждый говорит за себя, обдуманно и открыто, другой его понимает и отвечает			Повторяет свое, плохо слушая другого, много скрытых намеков, ссылок на чужие мнения
«Честная игра»	Щадит уязвимые места партнера			Использует удары «ниже пояса»

Таблица 2

Оценка результата конструктивного спора

Параметр	Результат спора	+	-	Результат спора
Информативность	Узнал или понял что-то новое, чему-то научился			Не узнал ничего нового

Параметр	Результат спора	+	–	Результат спора
Отреагирование	Высказаны обиды и претензии, напряжение уменьшилось			Напряжение осталось или усилилось
Сближение	Улучшилось взаимопонимание, повысилось уважение к себе и партнеру			Партнеры чувствуют себя непонятыми и обиженными, отдалились друг от друга
Улучшение	Найдено компромиссное решение, обсуждено дальнейшее поведение			Сотрудничество и уступки отсутствовали, решение не найдено

Бланки заполняются супругами индивидуально, а затем их оценки сравниваются. Чем больше «+» встречается у супругов, тем лучше, так как это свидетельствует об удовлетворенности супругов результатами проведенного спора. На первых встречах имеет смысл обращать внимание супругов на то, насколько им удалось освоить технику конструктивного спора, что препятствовало ее освоению и т. п. Эти и другие вопросы могут стать предметом отдельного анализа в процессе консультирования. Необходимо также обратить внимание, что освоение данной техники требует от супругов терпения и систематичности на начальных этапах ее освоения. По отзывам клиентов, достижение первых позитивных результатов вселяет в них надежду, что их супружеская жизнь может улучшиться, а это, в свою очередь, способствует дальнейшему сотрудничеству в данном направлении.

Техника конструктивных переговоров

Данная техника приводится в качестве примера работы с супружеской парой в работе Ю. Е. Алешиной «Индивидуальное и семейное консультирование» [см.: Алешина, 2007]. В учебном пособии мы предлагаем развернутый и дополненный вариант использования этой техники.

Прежде всего, как справедливо отмечает Ю. Е. Алешина, необходимо обратить внимание партнеров, что основным условием эффективной реализации этой техники является апелляция к фактам, а не эмоциям партнера.

Техника конструктивных переговоров включает ряд этапов:

Этап 1. На этом этапе каждый из супругов должен сформулировать свою позицию. Цель данного этапа — научиться четко и ясно обозначать свои пожелания, требования, претензии к партнеру.

Этап 2. Каждый из супругов должен воспроизвести позицию другого, причем не формально, а демонстрируя то, что он действительно услышал своего партнера по общению. Рекомендуется начать фразу со слов: «Если я правильно тебя понял, то ты хотел бы (считаешь, не доволен и т. п.)». Цель этого этапа — услышать партнера. Причинами неспособности к восприятию мнения другого могут быть излишняя концентрация на своей точке зрения, ощущение своей правоты, чрезмерная эмоциональность и т. д. Задача консультанта — регулировать этот процесс и добиться адекватного понимания супругами друг друга. Только после этого можно переходить к следующему этапу.

Этап 3. Каждый из супругов должен аргументировать свою точку зрения. Причем аргументы должны быть сформулированы как можно более четко. Супругам предлагается также по очереди обосновать преимущества своей позиции.

Этап 4. Этот этап аналогичен второму этапу, с тем лишь отличием, что воспроизводятся аргументы супруга/супруги. Задача консультанта — помочь супругам услышать аргументы друг друга.

Этап 5. Контраргументация позиции партнера. Каждый из супругов по очереди высказывается, почему те или иные аргументы им не принимаются или воспринимаются критически.

Этап 6. Воспроизведение супругами контраргументов друг друга. Этот этап может вызывать у супругов сильные эмоциональные реакции. В этой связи задача консультанта — снизить эмоциональный накал, напомнить, что важно услышать партнера, а не интерпретировать его слова и поведение. Положительным исходом данного этапа может быть согласие одного из супругов с позицией другого. Если же этого не произошло, то мы переходим к последнему этапу переговоров.

Этап 7. Поиск компромисса. Как отмечает Ю. Е. Алешина, способ достижения компромисса зависит от характера проблемы [см.: Алешина, 2007]. Так, например, если супруги конфликтуют по поводу распределения семейного бюджета (на кого и сколько тратится денег в месяц), то компромиссным решением может быть

покупка вещей по очереди (раз в месяц одному из супругов, независимо от стоимости вещи) или же выделение из семейного бюджета равной суммы каждому супругу, которую он может тратить по своему усмотрению и т. п.

Техника «Мое письмо о супруге»

Техника была предложена А. С. Белорусовым в 1998 г. и представляет собой модифицированный вариант методики «Незаконченные предложения» [см.: Лидерс].

Данная методика может выполняться в процессе консультирования ряд ф у н к ц и й:

1. *Диагностическая.* Диагностические возможности данной методики достаточно широки, причем как для консультанта, так и для самих супругов. Она позволяет осознать и лучше понять: а) актуальное отношение к партнеру (позитивное, негативное, нейтральное); б) основные проблемные «зоны» в их супружеских отношениях; в) ожидания супругов от брака, их совпадение/расхождение; г) влияние родительской семьи на отношения между супругами; д) личностные особенности партнера; е) собственный вклад в происходящее; ж) перспективы их брака и др.

2. *Интегративная.* Методика позволяет увидеть семейную историю целиком, как нечто целостное. Вопросы построены таким образом, что заставляют супругов вспомнить начало их отношений, то, каким образом они воспринимали супруга/супругу, чего ожидали друг от друга, а также то, к чему они пришли в настоящее время. Такого рода интеграция семейного опыта зачастую бывает весьма полезной, так как актуализирует в большинстве случаев теплые чувства в отношении партнера за счет воспоминаний, связанных с началом отношений, с состоянием влюбленности.

3. *Психокоррекционная.* Чтение писем друг друга позволяет супругам лучше понять, что можно изменить в своих отношениях для достижения большей удовлетворенности от брака. Теплые слова в отношении друг друга уже сами по себе обладают психотерапевтическим эффектом и могут ослабить или вообще нивелировать негативные эмоции супругов в отношении друг друга.

Проведение методики: супругам предлагается независимо друг от друга заполнить предложенный бланк «письма», вставив

пропущенные слова по своему усмотрению. Время на заполнение бланка методики обычно составляет около получаса. После этого супругам предлагается прочитать письма друг друга и обсудить их вместе с консультантом.

Ниже приводится бланк методики.

Мое письмо о супруге

(вставьте пропущенные слова)

Что я могу рассказать о самом для меня человеке, моем партнере по браку?

Когда мы познакомились, для меня решающим было....., а для этого человека —

Впоследствии оказалось, что

Если пошутить, то из животных он (она) напоминает, потому что главное в нем (ней)....., а во мне, по-моему, —

Наши родители

Вступая в этот брак, больше всего мне хотелось, чтобы у нас

Для этого я

Мне кажется, мой партнер по браку хотел

Мои ожидания

В целом наш брак

Иногда мы

Тогда я

Ревность по отношению к партнеру в браке я

Мы понимаем друг друга, чем раньше.

Конечно, мы изменились, о себе могу сказать, что....., а человек, который рядом со мной,

Иногда я думаю, что, если бы все сложилось иначе, это было бы просто.....

Согласившись написать это письмо, можно признать, хотя бы внутри себя, что у меня есть проблемы.

Начать с себя: во-первых, я....., во-вторых, у меня....., в-третьих, мне.....

Существуют вещи, которые я воспринимаю как негативные качества у моего семейного партнера. Например, мне совершенно невыносимо, когда.....

Впрочем, могу мириться с тем, что.....

На его (ее) месте я никогда бы не.....
Из положительных черт моего партнера три главные для меня —
это
Работа для моего партнера — это, а про
себя я могу сказать, что моя цель —
Из развлечений я предпочитаю, и здесь
мой партнер
Если в момент свадьбы рейтинг партнера в моих глазах составлял
10 баллов, то за последнее время — баллов.
Наши трудности больше всего связаны с сферой.
Причина этого в том, что человек, с которым оказалась связана
моя жизнь, мог бы быть
Наши взгляды на семейную жизнь практически
Когда мы вместе, мы редко
Друзья и родственники для нас — это источник
Остается добавить, что в отношении детей
Мне кажется, что наилучшим выходом было бы
С любовью,
Дата:

Домашние задания

Анализ художественных фильмов. Одним из вариантов домашних заданий может быть просмотр клиентами вместе или по отдельности художественных фильмов. Подбор фильма для просмотра осуществляется консультантом с учетом проблематики клиентов. При этом супругам не рекомендуется обсуждать фильм сразу после его просмотра, до прихода на прием.

Ниже приводятся примеры фильмов, которые могли бы использоваться в работе психолога-консультанта.

1. Художественный фильм «Супружеская жизнь» (Франция — Италия, 1963), режиссер — А. Кайат. Фильм посвящен истории семейной жизни супружеской пары из Парижа, которая закончилась разводом. Фильм состоит из двух частей: первая часть демонстрирует происходящее в их семье с позиции мужа, вторая часть воспроизводит ту же ситуацию, но «глазами» жены. Знакомство с фильмом позволит лучше понять различия в восприятии супружеской жизни, в наличии у каждого из супругов «своей правды», в том, чтобы понять другого, надо попытаться взглянуть на ситуацию его «глазами».

2. Художественный фильм «Мой король» (Франция, 2015), режиссер — Майвенн Ле Беско. В фильме представлена драматическая история супружеской жизни. Он может быть рекомендован супругам для анализа «вклада» каждого супруга в происходящее в их семье, для более глубокого понимания этапов супружеской жизни, личностных особенностей супругов, а также поведения супругов в сложившейся ситуации.

3. Художественный фильм «Крейцеров соната» (СССР, 1987), режиссеры — С. Милькина, М. Швейцер. Фильм представляет собой экранизацию одноименной повести Л. Н. Толстого. Он является хорошей иллюстрацией характерологических особенностей супругов и их влияния на супружескую жизнь, которое может привести к трагическим последствиям.

4. Художественный фильм «Крамер против Крамера» (США, 1979), режиссер — Р. Бентон. В фильме показаны трудности взаимоотношений супругов в ситуации развода. Может быть рекомендован супружеским парам с целью лучшего понимания чувств ребенка, родители которого решили развестись, а также осознания, что только встав на место другого (супруга/супруги), можно его понять и простить.

Этап завершения консультативной беседы

Основные цели данного этапа:

- 1) подведение итогов беседы;
- 2) обсуждение дальнейших встреч.

Подвести итоги встречи может как консультант, так и клиенты.

Завершение беседы консультантом не должно быть слишком длинным. Это может быть краткое резюме, отражающее как процесс консультации, так и выводы, которые были сделаны. Также возможным вариантом может быть предложение супругам подумать над теми вопросами, которые обсуждались в процессе консультации, или выполнить предложенные консультантом домашние задания.

Резюмирование результатов встречи самими супругами может содержать информацию о том, как они чувствуют себя после окончания встречи, что полезного они извлекли или, наоборот, не извлекли из процесса консультации, какие идеи им показались наиболее значимыми, а также какие вопросы они хотели бы обсудить в ходе дальнейших встреч.

И наконец, в заключение консультант должен задать вопросы о том, готовы ли супруги продолжать работу, в каком формате (совместных встреч или индивидуального консультирования супругов). В некоторых случаях психологу или самим супругам требуется дополнительная информация. Например, в ситуации развода может потребоваться консультация юриста; при жалобах на состояние может потребоваться консультация психиатра. В этом случае хорошо, если консультант имеет опыт сотрудничества с такими специалистами и мог бы порекомендовать супругам конкретных людей.

Обобщая вышеизложенное в данном разделе, необходимо еще раз подчеркнуть, что, несмотря на определенные трудности, возникающие в процессе совместной работы супругов, их обоюдная нацеленность на достижение результата, а именно гармонизацию собственных взаимоотношений, выступает важным фактором успешности данной работы.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Определите понятие семейной роли.
2. Приведите примеры гендерных стереотипов относительно распределения ролей в семье.
3. Приведите примеры нормативных и ненормативных кризисов в семье.
4. В чем суть супружеской совместимости? Назовите ее аспекты.
5. Каковы основные потребности мужчин и женщин, которые они стремятся удовлетворить в брачно-семейных отношениях?
6. Как становление в родительской семье влияет на модель собственного брака?
7. Проанализируйте мотивы вступления в брак, специфичные для каждого пола.
8. Назовите объективные и субъективные факторы, влияющие на стабильность семьи.
9. Проанализируйте факторы и уровни удовлетворенности/неудовлетворенности браком у мужчин и у женщин.
10. Перечислите причины разводов на различных этапах супружеской жизни.
11. Проанализируйте причины разводов, характерные для мужчин и женщин.

12. Охарактеризуйте каждую стадию развода.
13. Каковы психологические последствия развода?
14. Назовите психологические проблемы воспитания ребенка разведенными родителями.
15. Перечислите основные поводы обращения супругов за психологической помощью.
16. Какие варианты работы с супругами может предложить психолог-консультант?
17. Какими преимуществами обладает вариант, когда оба супруга обращаются за помощью?
18. Какие трудности возникают при консультировании супружеской пары?
19. В чем состоит специфика работы психолога-консультанта при работе с обоими супругами?
20. Какие техники может применить психолог при работе с супружеской парой? Опишите одну из возможных техник.
21. Какие из перечисленных проблем супругов кажутся вам наиболее сложными для психолога-консультанта? Аргументируйте свой ответ.
22. Приведите свой пример художественного фильма, который мог бы использоваться в консультировании супругов. На осознание или решение какой проблемы он направлен?

Глава 3

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

3.1. Общая характеристика детско-родительских отношений

Родители обращаются за психологической помощью по поводу широкого спектра детских проблем. Их можно объединить в три большие группы: проблемы развития ребенка, поведенческие проблемы ребенка, проблемы детско-родительских отношений. Все эти проблемы тесно взаимосвязаны между собой. Например, развитие ребенка зависит от двух групп факторов — биологических и средовых. Среди последних наиболее значимыми являются детско-родительские отношения, которые, несомненно, также влияют на развитие ребенка, а часто напрямую определяют его.

Детско-родительские отношения — один из видов семейных отношений, которые представляют собой систему разнообразных чувств, представлений, оценок, поведенческих реакций и стереотипов родителей и детей в отношении друг друга. Они имеют свою специфику, отличающую их от других межличностных отношений.

1. В детско-родительских отношениях участвует каждый человек, ведь у каждого есть или были родители. Даже если ребенок рос без родителей, у него все равно присутствует сложный комплекс чувств, оценок по отношению к ним.

2. Детско-родительские отношения — это отношения длиною в жизнь, независимо от их знака. Причем в течение жизни человек может побывать не только в роли ребенка, но и в роли родителя, и в двух этих ролях одновременно.

3. Детско-родительские отношения обладают сильной эмоциональной значимостью как для родителей, так и для ребенка. Это, возможно, самые эмоциональные межличностные отношения.

4. Детско-родительские отношения всегда амбивалентны, им присуща внутренняя конфликтность. Так, с одной стороны, родители дают ребенку любовь, обеспечивают удовлетворение потребностей, с другой стороны, воспитывают, что подразумевает наказания. С одной стороны, родители должны оберегать ребенка от опасности, ограничивая его познавательную активность, а с другой — научить его заботиться о себе. Или, например, родители стремятся, чтобы их повзрослевший ребенок был самостоятельным и самодостаточным, но при этом боятся отпустить его от себя и т. д.

5. Детско-родительские отношения не подразумевают равенства партнеров, они неизбежно изменяются качественно и количественно с взрослением ребенка и его отделением от родителей. Несмотря на то, что активными участниками этих отношений являются обе стороны, все-таки ведущая роль в них принадлежит родителям.

Детско-родительские отношения — важнейший фактор, определяющий развитие и социализацию ребенка. Они характеризуются целым рядом показателей [см.: Эйдемиллер, Юстицкис; Карабанова; и др.]:

- Характер эмоциональных отношений родителей к ребенку и ребенка к родителям.

- Мотивы рождения ребенка и мотивы воспитания, которые могут быть самыми разными: стремление быть «как все»; желание иметь наследников; стремление сделать супружество более прочным; возможность получить льготы; обеспечить комфортную старость и др. Конечно, сознательное решение родить ребенка является полимотивированным, но ведущая мотивация определяет отношение родителей к воспитанию.

- Установки родителей на воспитание детей. Представление родителей об эталоне воспитанной личности. Уровень притязаний родителей по отношению к ребенку, т. е. сложность воспитательных задач, которые родители ставят перед собой.

- Образ родителя как воспитателя и образ системы семейного воспитания у ребенка, который является субъектом, полноправным участником отношений.

- Тип семейного воспитания, который определяется такими факторами, как:

- стиль общения и взаимодействия с ребенком;

- степень удовлетворения потребностей ребенка;
- система требований, запретов, способов контроля, поощрений и наказаний, их непротиворечивость и последовательность;
- уровень протекции, который подразумевает, сколько времени, сил, внимания уделяется ребенку со стороны родителей;
- способ разрешения проблемных и конфликтных ситуаций.

Эмоциональные отношения родителей и детей рассматриваются с двух сторон: отношение родителя к ребенку и отношение ребенка к родителю. Эти отношения имеют разную природу, разное содержание, разную динамику.

Эмоциональное отношение ребенка к родителю формируется с первого дня жизни и определяется степенью удовлетворения родителями потребностей ребенка, прежде всего, физиологических, потребностей в безопасности, в общении [см.: Эриксон; Хорни; Лисина]. Практически все исследователи отмечают определяющую роль отношений, складывающихся в младенчестве и раннем детстве, и их влияние на протяжении всей жизни. В современной отечественной психологии в понимании отношения ребенка к родителю чаще всего опираются на концепцию привязанности Дж. Боулби [см.: Крейн], который рассматривал привязанность как адаптивную модель поведения ребенка, обеспечивающую и поддерживающую близость к родителю. Формирование привязанности обычно проходит через 4 стадии: 1) неразборчивая реакция на людей (от рождения до 3 месяцев); 2) фокусирование внимания на знакомых людях (от 3 до 6 месяцев); 3) интенсивная привязанность и активный поиск близости (от 6 месяцев до 3 лет); 4) партнерское поведение (с 3 лет до окончания детства). Нормальное развитие здоровой привязанности зависит от реакции родителей на потребность ребенка в безопасности и от удовлетворения этой потребности, от индивидуально-типологических особенностей ребенка, от возможности компенсации недостатка общения с матерью за счет общения с другими близкими.

Исследование «Незнакомая ситуация» М. Эйнсворт (когда в незнакомой игровой комнате годовалым малышам, за семьями которых до этого наблюдали в течение года, предлагались различные комбинации сепарации и воссоединения с матерью и фиксировали их эмоциональные и поведенческие реакции) позволило выделить следующие паттерны привязанности: надежную привязанность,

тревожно-избегающую привязанность, тревожно-амбивалентную привязанность. Позже ее коллега М. Мейн обозначила еще один паттерн поведения — дезорганизирующую привязанность [см.: Крейн; Карабанова].

1. *Надежная привязанность*, при которой полностью удовлетворяется потребность ребенка в безопасности. При разлуке с матерью такие дети испытывают значительное беспокойство, а их познавательная активность снижается, при воссоединении наблюдаются положительные эмоции и возобновление познавательной активности. То есть отправной точкой их исследований окружающей обстановки является мать, что говорит о сильной потребности в близости с ней. Этот паттерн привязанности считается наиболее адаптивным и формируется у детей заботливых и внимательных родителей, удовлетворяющих потребности ребенка.

2. *Тревожно-избегающая привязанность*, при которой ребенок в ситуации разлуки с матерью не проявляет беспокойства, а при воссоединении не ищет близости с ней, отказывается от физического контакта, что говорит о том, что ребенок не ждет помощи от взрослого. Мать не является отправной точкой его познавательной активности. Такой паттерн привязанности характерен для ребенка, если его потребности не учитываются и не должным образом удовлетворяются родителями. Основное эмоциональное состояние ребенка определяется как тревожное.

3. *Тревожно-амбивалентная привязанность*, проявлениями которой в ситуации разлуки с близким взрослым являются выраженный дистресс, тревога, резкое снижение познавательной активности, вплоть до ее отсутствия. Реакции протеста могут выражаться или в виде «мнимой смерти», или импульсивно-агрессивного поведения. В ситуации воссоединения ребенок реагирует амбивалентно: одновременно ищет близость и сопротивляется контакту (то тянется, то отталкивает мать); и радуется, что мама рядом, и гневается на нее. Такой паттерн привязанности формируется, если родители непоследовательны в общении с ребенком (то ласковы, то нет), и он неуверен, что взрослые будут рядом, когда понадобятся, что он получит их помощь и поддержку.

4. *Дезорганизирующая привязанность*, при которой в незнакомой ситуации наблюдаются отсутствие стремления хоть к какой-то близости, явные проявления тревоги и страха, которые обуславливают

противоречивое, хаотичное поведение ребенка. Крайним вариантом может быть вообще отсутствие привязанности. Дезорганизуемая привязанность чаще всего наблюдается у детей, чьи матери перенесли психологические травмы, например, потерю близкого человека до или после рождения ребенка, а также в случае дезорганизуемой привязанности как паттерна поведения в детстве у самой матери.

Ребенок может проявлять разные паттерны привязанности к каждому близкому взрослому, но основную роль в развитии личности ребенка играют отношения между матерью и ребенком. Надежная привязанность формируется, если на когнитивном уровне мать понимает состояния ребенка и их причины, относится к нему как к субъекту, уважает его личность, на аффективном уровне — эмоционально принимает (любит) ребенка, чувствительна, отзывчива к поведенческим маркерам нужд ребенка, на поведенческом уровне — адекватно реагирует на состояние и потребности ребенка, и такое поведение постоянно и непротиворечиво.

Паттерны привязанности, сформировавшиеся в раннем возрасте, являются основой дальнейшего развития привязанности в течение всей жизни, но не обязательно сохраняются в неизменном виде. Чем старше ребенок, тем выше его когнитивная и поведенческая компетентность. Например, исследования показывают, что в подростковом возрасте трудно обнаружить различия в поведении у детей с избегающей и амбивалентной привязанностью [см.: Крейн]. Поэтому применительно к более старшим возрастным группам чаще говорят и сравнивают всего два паттерна привязанности: надежную и ненадежную.

Под эмоциональным отношением родителя к ребенку подразумевается родительская любовь, эмоциональная близость к ребенку, принятие [см.: Фромм; Кэмпбелл; Столин; Захаров; Варга; Эйдемиллер, Юстицкис; и др.]. Чаще всего в практике ориентируются на следующие варианты этих отношений:

- *Безусловное эмоциональное принятие ребенка.* Такое отношение подразумевает любовь, эмоциональную близость к ребенку, независимо от его личностных особенностей, поведения, успешности и т. д. Для таких родителей «Я» ребенка является самоценностью, они отделяют его от поступков. Поступки ребенка могут быть плохими, осуждаемыми, но личность ребенка — нет. Этот тип

эмоционального отношения удовлетворяет базовым потребностям ребенка и является оптимальным для его развития.

- *Условное эмоциональное принятие ребенка.* В этом случае ребенка любят за что-то, например, за успехи, послушание, хорошее поведение. Ребенок, чтобы заслужить любовь родителей, вынужден стараться соответствовать их образу «идеального ребенка», что может приводить к повышению тревожности, формированию заниженной самооценки.

- *Амбивалентное эмоциональное отношение к ребенку,* при котором сосуществуют любовь и враждебность, позитивные и негативные чувства.

- *Индифферентное отношение* заключается в равнодушии, эмоциональном дистанцировании, низком уровне эмпатии родителя.

- *Скрытое эмоциональное отвержение,* когда родитель выполняет свои функции, но при этом испытывает негативные чувства к ребенку, который его раздражает. Скрытое эмоциональное отвержение может быть осознаваемым и неосознаваемым.

- *Открытое эмоциональное отвержение,* когда родитель демонстрирует ребенку свою нелюбовь и неприятие.

Отношение родителя к ребенку не является врожденным, а формируется в процессе выполнения родительской роли, в процессе общения с ребенком и зависит от таких факторов, как:

1. *Личность родителя и степень удовлетворенности его потребностей.* Причиной негативного эмоционального отношения могут стать такие личностные особенности, как акцентуированность характера, неврозы, эмоциональные расстройства, инфантильность. Появление в семье ребенка, его воспитание, безусловно, меняет образ жизни родителей и нередко приводит к фрустрации многих базовых потребностей, например, потребности во сне и отдыхе, потребности в общении с друзьями, может ограничивать профессиональный рост и т. п. В этих случаях требуется индивидуальная психотерапевтическая помощь.

2. *Психофизиологические особенности ребенка.* Еще до рождения ребенка у родителей формируются определенные ожидания по отношению к его внешности, характеру, поведению. Реальный ребенок может не оправдывать эти ожидания, что приводит к целому спектру негативных эмоций. Например, если темперамент ребенка противоположен темпераменту родителя, то поведение

ребенка может вызывать постоянное раздражение. К особенностям, которые могут мешать позитивному эмоциональному отношению к ребенку, можно отнести дефицит внимания, гиперактивность, импульсивность. Эти особенности часто приводят к поведенческим проблемам, трудностям в учебе у детей, что может приводить даже к отвержению родителем ребенка.

3. *Особенности семейных отношений.* Конфликтные супружеские отношения, низкая удовлетворенность браком у родителей могут способствовать формированию негативного отношения к ребенку.

Влиять на эмоциональное принятие ребенка может и негативный жизненный опыт родителя. Так, если рождение ребенка или период его раннего детства совпали с психологической травмой родителя (например, утратой близкого человека), то ребенок в дальнейшем может ассоциироваться с травмирующей ситуацией. В данном случае негативное эмоциональное отношение к ребенку может быть одним из проявлений посттравматического стресса. Или, например, родитель может проецировать на ребенка негативные качества человека, вызывающего у него отвращение, приписывать их ребенку, переносить на него негативное эмоциональное отношение. Такие родители нуждаются в индивидуальной психотерапевтической помощи [см.: Карабанова].

Стили родительского общения и поведения во многом определяются эмоциональным отношением к ребенку. Наиболее используемой в практике является классификация стилей, предложенная Д. Баумринд [см.: Либин] и дополненная Э. Маккоби и Дж. Мартин [см.: Ильин]. В основании этой классификации положены два измерения: 1) родительская теплота (принятие — отвержение); 2) уровень родительского контроля (низкий — высокий). Пересечение этих измерений позволяет выделить четыре стиля родительского воспитания. Ф. Райс рассматривает практически эти же стили с точки зрения способа принятия решения [см.: Райс].

Авторитетный стиль, для которого характерны высокие уровни контроля и принятия. Родители безусловно принимают ребенка, относятся к нему с теплотой и вниманием, но при этом налагают на ребенка достаточно строгие ограничения, объясняя их причины и смысл и убеждая в их справедливости. Решения принимаются совместно, с учетом мнения ребенка. Родители проявляют

интерес к делам ребенка, к его общению со сверстниками, обучают социальным навыкам. Как показывает практика, этот стиль наиболее эффективный для воспитания. Дети в таких семьях, как правило, обладают адекватно высокой самооценкой, уверены в себе, успешны в учебе, принимаемы сверстниками, уважают семейные традиции, придерживаются семейных ценностей.

Авторитарный стиль, характеризующийся высоким уровнем контроля и низким уровнем принятия. Родители единолично принимают решения, используют жесткий контроль поведения ребенка и требуют неукоснительного выполнения своих требований, транслируемых приказами и командами. Они редко проявляют любовь и эмпатию. В случае непослушания ребенка применяют наказания, включая физические. Для детей, растущих в таких семьях, характерны низкая самооценка, замкнутость, боязливость, трудности общения со сверстниками. Дети со слабым типом нервной деятельности становятся пассивными, зависимыми, а с сильным типом нервной деятельности — в подростковом возрасте начинают сопротивляться и могут стать неуправляемыми и агрессивными, особенно, если к ним применялись физические наказания.

Либеральный (демократический, разрешающий) стиль характеризуется высоким уровнем принятия и низким уровнем контроля. Родители воспринимают ребенка таким, каков он есть, т. е. проявляют безусловную любовь, и почти или совсем не ограничивают его поведение, предоставляя избыточную свободу. Они открыты для общения, но инициатива в общении и принятии решений принадлежит ребенку. В результате ребенок плохо ориентируется в социальных нормах, правилах и ожиданиях, неадекватно ведет себя на людях. Он часто растет нетребовательным к себе, импульсивным, склонным к проявлению непослушания и агрессивности.

Индифферентный (пренебрегающий) стиль включает низкий уровень принятия и низкий уровень контроля. Этот стиль характерен для родителей, безразличных к своим детям, озабоченных только своими делами и проблемами, не удовлетворяющих потребности ребенка, который в результате ощущает себя брошенным, ненужным. Такие родители не устанавливают никаких ограничений. В результате у ребенка не формируется самоконтроль, что приводит к импульсивному и часто асоциальному поведению.

Ф. Райс выделяет еще один стиль — *хаотический*, когда родители непоследовательны в общении с ребенком и управлении им, для них характерен постоянный переход от авторитарных способов взаимодействия к либеральным и т. д. [см.: Райс].

Описанные стили родительского воспитания представляют собой обобщенный взгляд на них. С одной стороны, хорошо, когда у родителей формируется единый подход к воспитанию (только не авторитарный и не индифферентный), но за ребенком в семье, как правило, ухаживает несколько человек (мать, отец, бабушки, дедушки и др.), и чаще их стили общения не совпадают. В таком случае важную роль играют отношения с наиболее значимым для ребенка членом семьи, с тем, кто доминирует в ней. При этом наличие перед глазами разных стилей общения и моделей поведения расширяет поведенческий репертуар ребенка в общении вне семьи.

Для понимания проблем в отношениях подростков и родителей можно использовать типологию неправильных видов воспитания, разработанную А. Е. Личко [см.: Личко] при изучении подростковых акцентуаций характера, и частично операционализированных Э. Г. Эйдемиллером [см.: Эйдемиллер, Юстицкис]. В основу типизации положены два фактора — степень удовлетворения потребности ребенка и уровень протекции, которая может принимать форму адекватной протекции, гипопротекции и гиперпротекции. Соответственно, авторы выделяют следующие типы **н е п р а в и л ь н о г о** **в о с п и т а н и я**:

Доминирующая гиперпротекция. Подросток является фокусом внимания родителей, существует в системе постоянных запретов и неусыпного контроля. Родители тратят на него много сил и времени. В зависимости от характерологических особенностей подростков этот тип воспитания может приводить либо к неуверенности, безынициативности, неумению постоять за себя, либо к бунту против запретов и даже к деликвентному поведению.

Потворствующая гиперпротекция. Родители ограждают ребенка от любых трудностей, неприятных обязанностей, неадекватно оценивают, а именно, преувеличивают способности своего чада, восхищаются малейшими, в том числе мнимыми, успехами. Это способствует формированию у подростка неадекватно завышенной самооценки и притязаний, стремления к лидерству среди сверстников при отсутствии упорства, опоры на свои силы, умений

применять лидерские качества. При определенных акцентуациях характера такие подростки становятся семейными тиранами.

Гипопротекция. Для этого стиля воспитания характерны отсутствие внимания, заботы, искреннего интереса к подростку, к его увлечениям, делам, переживаниям, недостаток контроля, иногда доходящий до полной заброшенности и безнадзорности ребенка. В случае, если контроль за поведением подростка есть, но формальный, это свидетельствует о *скрытой гипопротекции*. Ребенок чувствует поверхностное, формальное отношение к нему, легко обходит такой контроль и живет своей, часто праздной жизнью. Такие подростки легко попадают в асоциальные компании.

Потворствующая гипопротекция. Заключается в сочетании недостатка родительского контроля с не критичным отношением к поведению и его нарушениям у подростка. Этот стиль воспитания характерен для семей деликвентных подростков. Родители оправдывают дурные поступки своего ребенка, выгораживают его любыми средствами, перекладывают вину на других, стремятся освободить от заслуженного наказания. Подростки, воспитывающиеся в таких условиях, не признают авторитета взрослых, кроме грубой силы.

Жесткие взаимоотношения. В основе часто лежит эмоциональное отвержение, когда родитель или открыто демонстрирует ребенку свою нелюбовь и неприятие, или, испытывая сильные негативные чувства, скрывает их. Даже при незначительных нарушениях ребенок подвергается строгим или даже жестоким наказаниям. Другой вариант поведения родителей — полное пренебрежение потребностями ребенка, отказ в поддержке.

Повышенная моральная ответственность. При таком типе воспитания для родителей характерны повышенные ожидания по поводу будущего своего ребенка, стремление за счет ребенка воплотить собственные несбывшиеся мечты. Другой вариант такого воспитания, когда родители перекладывают на подростка заботы о младших членах семьи. В этих случаях подросток часто боится разочаровать родителей, иногда это приводит к невротическому развитию личности.

Противоречивое воспитание. Данный стиль реализуется в семьях, члены которых придерживаются разных, и при этом неправильных, воспитательных стилей.

Представленные типы воспитания являются неправильными, характеризующими нарушенные детско-родительские отношения, ведущими к нарушению развития гармоничной, самодостаточной, компетентной личности ребенка. О. А. Карабанова описывает отличительные черты гармоничного типа семейного воспитания:

- взаимное эмоциональное принятие, эмпатия, поддержка;
- высокий уровень удовлетворения потребностей всех членов семьи;
- признание самоценности личности ребенка, уважение права ребенка на выбор самостоятельного пути развития, поощрение автономии ребенка;
- взаимное уважение, равенство прав родителей и ребенка в принятии решений в проблемных ситуациях;
- разумная и адекватно предъявляемая к ребенку система требований, соответствующая его возрастным и индивидуально-личностным особенностям;
- систематический контроль с постепенной передачей функций контроля ребенку, переходом к его самоконтролю;
- адекватная система наказаний и поощрений;
- непротиворечивость системы воспитания при сохранении права каждого из родителей на собственную концепцию воспитания и планомерное изменение его системы в соответствии с возрастом ребенка [см.: Карабанова, с. 197].

Такой тип воспитания способствует формированию гармоничной, самодостаточной, счастливой личности. Кроме того, счастье ребенка зависит от того, насколько счастливы его родители, и в первую очередь мать. Если она ощущает себя счастливым человеком, то испытывает преимущественно положительные эмоции, проявляя их в отношении к другим людям и, прежде всего, к своему ребенку. Таким образом, ребенок приобретает позитивный эмоциональный опыт, что способствует формированию у него «базового доверия к миру», он открыт для общения, доброжелателен, так как его ожидания от контактов с людьми, с миром в целом позитивно окрашены. Исследования на выборках детей дошкольного [см.: Permiakova, Tokarskaya, Yershova], подросткового [см.: Permiakova, Ershova, Vindeker et al.], юношеского возраста [см.: Пермякова, Муртазина] показали значимую связь между счастьем детей и их матерей.

Выше уже говорилось, что особенностью детско-родительских отношений является их амбивалентность. Никто не дает ребенку столько любви и тепла, сколько родители, и никто столько не требует, не ограничивает, не наказывает ребенка, как они. Воспитания не бывает без поощрений и наказаний, цель которых — положительное и отрицательное подкрепление того или иного поведения ребенка. В каждой семье складывается своя система этих методов воздействия. Выбор их может быть сознательным, стратегическим, когда родители понимают, как эти виды поощрений и наказаний влияют на формирование личности ребенка, а может быть и неосознанным, если родители руководствуются только эмоциями и не просчитывают последствия своих действий. Мнение ведущих педагогов и психологов по поводу баланса поощрений и наказаний совпадает: основой воспитания, преобладающими методами должны быть поощрения, а наказания должны быть справедливыми, адекватными проступкам, возрасту ребенка и не унижать его достоинства.

О. А. Карабанова [см.: Карабанова] обобщила и представила спектр возможных поощрений и наказаний, которые приводятся ниже с дополнениями авторов данного пособия.

Наказания

Физические наказания, суть которых — намеренное нанесение физического и психологического ущерба ребенку, заключающиеся в унижении, боли, страхе перед болью. Такой вид наказания представляет реальную угрозу соматическому и психическому здоровью и даже жизни ребенка и поэтому запрещен нормативно-правовыми документами. Тем не менее он все-таки достаточно распространен среди родителей, которые не могут и не хотят контролировать свои эмоции. Для них данный стиль является самым простым и удобным для быстрого достижения целей. В результате физического наказания у ребенка формируется мораль «кто сильный, тот и прав», искажается формирование чувства вины, так как вместо обдумывания своего проступка ребенок испытывает всепоглощающий страх и обиду. Из таких детей вырастают или неуверенные в себе люди, с низкой самооценкой, безвольные, или, наоборот, агрессивные, склонные к насилию, домашние тираны.

Вербальная агрессия, которая может проявляться в различных формах: осуждении, негативной оценке личности, порицании,

упреках, ворчании. Это, пожалуй, самый распространенный вид наказания. Если он применяется часто, то у ребенка возникает чувство отверженности, нелюбви со стороны родителей, что приводит к снижению самооценки, неуверенности, тревожности, скрытности, так как все высказывания ребенок относит к своей личности и отношению к себе родителей. Крайней формой вербальной агрессии является *неконтролируемая аффективная вспышка* (крик, ярость), которая вызывает, в первую очередь, страх. В результате постоянных окриков у ребенка снижается чувствительность к ним, способность к эмпатии.

Лишение родительской любви, когда родитель при нарушении запретов или невыполнении своих требований ребенком открыто отвергает его: «Мне такой сын не нужен», «Я тебя не люблю». При этом он прерывает на какое-то время контакты с ребенком. Хотя такая форма наказания очень действенная, но в большинстве случаев считается неприемлемой, ею нельзя злоупотреблять, так как она вызывает у ребенка страх, потерю базового чувства безопасности, ведь именно родительская любовь — гарантия этой безопасности, а значит, жизни.

Ограничение активности ребенка, когда родители за проступок ограничивают возможности его деятельности: ставят в угол, сажают на какое-то время на стул, запрещают выходить из комнаты, не разрешают играть, отказывают в прогулке и т. п. Систематическое применение такого наказания может негативно сказываться на развитии ребенка, что проявляется либо в формировании у него безынициативности, пассивности, зависимости от взрослого, либо в негативизме и протестном поведении. Запрещается запираение ребенка в темных помещениях, так как это может провоцировать возникновение страхов и фобий.

Лишение благ и привилегий заключается во временном запрете того, что значимо для ребенка: материальных благ, сладкого, просмотра любимой телепередачи, совместной игры с родителями, интересной поездки, права гулять до разрешенного ранее времени и т. п.

Принуждение к действию, когда родитель, не называя причин, не обосновывая необходимости, заставляет ребенка выполнять требуемое действие. Ребенок может интерпретировать это как проявление насилия.

Наказание естественными последствиями. Это эффективный и конструктивный способ наказания, так как подразумевает исправление последствий проступка, ущерба самим ребенком (испачкал — помыл, получил плохую оценку — исправил). Естественно, требования к ребенку должны быть реалистичными, с учетом его возраста и умений.

Отложенное наказание рекомендуется применять, когда родитель чувствует, что может не справиться со своими негативными эмоциями и «сорваться» на ребенке. Но при этом надо помнить, что у ребенка ожидание наказания порождает тревогу, страх, депрессию.

Блокирование нежелательного действия, заключающееся в немедленном физическом прерывании действия ребенка, несущего угрозу для себя, окружающих людей, материальных или духовных ценностей. После того, как ребенок успокоится, необходимо объяснить ему причину и проанализировать возможные последствия.

Логическое объяснение предполагает ориентацию ребенка в возможных последствиях его действий для окружающих людей. Это конструктивное наказание, способствующее развитию эмпатии.

Конструктивными и наименее травмирующими психику ребенка, сохраняющими его достоинство считаются наказания естественными последствиями, блокирование нежелательных действий и логическое объяснение. Других наказаний рекомендуется, по возможности, избегать.

Поощрения

Похвала как вид поощрения чаще всего используется родителями. Объективная похвала, адекватная успехам, описывающая реальные результаты деятельности ребенка, оказывает позитивное влияние на его развитие, способствует формированию мотивации достижения, адекватной самооценки. Незаслуженная похвала, не соответствующая успехам ребенка, его способностям, содержит оценку личности и может не совпадать с его самооценкой, вследствие чего такая похвала может выглядеть как насмешка. Кроме того, ребенок может воспринимать похвалу как манипуляцию, как стремление родителей мягко заставить его что-то сделать.

Ласка должна постоянно присутствовать в детско-родительских отношениях, а не только как поощрение за успехи, тем не менее, с ее

помощью родители могут транслировать положительную оценку поступков, достижений ребенка.

Совместная деятельность взрослого с ребенком является условием и источником развития когнитивной и личностной сферы последнего и должна постоянно присутствовать в жизни семьи, но какие-то совместные игры, интересные занятия могут служить очень эффективным поощрением.

Материальное поощрение в виде подарков, наград не рекомендуется использовать только в случае послушания ребенка, его достижений. Это может привести к тому, что ребенок будет выполнять требования только за подарки, да еще и ставить условия. Подарки должны быть подтверждением родительской любви и принятия.

Расширение активности с расширением прав ребенка используется как оценка доказанной поступками взрослости, самостоятельности ребенка.

Таким образом, родители имеют большой арсенал конструктивных поощрений и наказаний и возможность эффективного их использования.

Важную роль в детско-родительских отношениях играют способы разрешения конфликтов, способы коммуникации, информация о которых будет представлена в последующих параграфах.

Практика семейного консультирования показывает, что в современном обществе усиливаются неблагоприятные тенденции, негативно влияющие на воспитание детей, детско-родительские отношения. Это обусловлено объективными социально-экономическими факторами — увеличением темпа жизни и занятости родителей в общественном производстве, особенно матерей, что приводит к уменьшению продолжительности общения в семье и обеднению его содержания. Общение вместо личного становится формальным, в основном по поводу режима дня, учебы, бытовых проблем. Немаловажную роль играют и социальные установки на перекладывание изначально родительских воспитательных функций на систему образовательных учреждений. Все это приводит к утрате эмоционального контакта между родителями и детьми, способности к сочувствию, эмпатии, внимательному отношению друг к другу. Кроме того, в современном обществе фиксируется постоянный рост количества разводов, что является сильнейшим «токсическим» стрессогенным фактором для всех членов семьи

и особенно для ребенка. Исследования показывают, что более половины российских семей имеют нарушенные отношения между детьми и родителями.

Для практики психологической работы с семьей из сказанного важен основной вывод: детско-родительские отношения — это отношения на всю жизнь, при этом они не являются врожденными, а формируются во взаимодействии участников этих отношений и могут изменяться под влиянием внешних обстоятельств, в том числе психологической помощи. Наиболее распространенными видами психологической помощи по поводу детско-родительских отношений являются:

1. Информационная помощь родителям.
2. Психологическое консультирование по поводу детско-родительских отношений.
3. Тренинги детско-родительских отношений, взаимодействия родителей с детьми.

3.2. Психологическое консультирование по проблемам в детско-родительских отношениях

Структура консультативного процесса и формы работы

Консультирование по поводу детско-родительских отношений может проводиться как в рамках семейного консультирования, так и в рамках возрастно-психологического консультирования.

Наиболее полную картину дает общение консультанта с семьей, которая может быть представлена непосредственно родителями и ребенком, а может иметь и расширенный состав, включающий всех детей, бабушек, дедушек, значимых для семьи людей. Такое консультирование проводится с позиций семейной терапии, описанных в предыдущей главе.

Но чаще всего консультант работает не с полной семьей, а с ее частью: одним родителем; обоими родителями; парой — родитель и ребенок. При этом запросы родителей касаются проблем развития и поведения ребенка. Важнейшим фактором психического развития ребенка, который может способствовать, а может и тормозить его, являются детско-родительские отношения. Тогда консультирование

можно проводить с позиций возрастнo-психологического подхода. Задачами его, в числе прочих, являются: контроль за ходом психического развития ребенка; информирование родителей о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка; коррекция детско-родительских отношений; составление рекомендаций по воспитанию детей в семье [см.: Возрастно-психологический подход...]. Поэтому консультирование детско-родительских отношений в рамках возрастнo-психологического консультирования всегда включает подробное психодиагностическое обследование ребенка.

Традиционной формой консультативной работы является *беседа*. В самом общем виде весь процесс психологического консультирования по проблемам в детско-родительских отношениях, а также каждая сессия этого процесса может включать те же этапы, что и любой вид консультирования:

1) построение отношений — установление контакта на первой сессии и поддержание его на последующих;

2) основная часть — работа с проблемой, которая включает:

— расспрос клиента/клиентов (сбор информации, определение проблемы, формулирование конструктивного запроса);

— проведение, если это целесообразно, диагностики причин неблагополучия;

— формулирование консультативных гипотез и их проверка;

— выработка, оценка, сравнение гипотетических решений проблемы;

— подробное планирование действий на основе выбранного решения;

— в случае необходимости обучение родителя конструктивным приемам взаимодействия с ребенком;

3) завершение, включающее обобщение результатов, получение обратной связи от клиентов и выход из контакта.

При этом консультирование по детско-родительским отношениям имеет и свои особенности. Консультант может работать то с семьей, то с родителем, то с ребенком в зависимости от запроса и ситуации, что предполагает профессиональные знания, умения и навыки в разных видах консультирования. Выбор подходящего вида психологической помощи может происходить в процессе краткой беседы при записи на прием, но в практике чаще всего приходится делать этот выбор на первой консультации. Самым

распространенным вариантом является участие в ней родителя и ребенка (чаще мамы и ребенка), при этом консультант выясняет запрос у каждого из пришедших и более активно работает с тем, у кого он есть. В большинстве случаев запрос исходит от родителя. Первое заявление всегда звучит как жалоба, в которой содержится описание страдания и запрос: «избавьте», «помогите», «объясните» и др.

А. А. Бадхен [см.: Мастерство психологического консультирования, с. 212] с коллегами приводят наиболее часто встречающиеся примеры формулировок первичных запросов родителей и чувств, иногда стоящих за ними (табл. 3).

Таблица 3

Примеры формулировок первичных запросов родителей

Формулировка целей родителем	Чувства, иногда стоящие за этим
Манипуляция с ребенком («Сделайте с ним то-то и то-то»)	Страх потери контроля, страх некомпетентности, несостоятельности
«Выведывание тайны» («Вы поговорите с ним, а потом мне скажите, объясните»)	Страх близости, интимности
«Посоветуйте, что мне делать»	Избегание выбора, страх, что не готовы к последствиям
Намеки, «недоговаривание», «детскость» поведения родителя при ребенке («мы с вами взрослые, поймите сами, что мне нужно»)	Страх открытости, собственной незрелости
«Поймите, как мне плохо и тяжело...»	Одиночество, страх отвержения
«Да можно ли что-то изменить?»	Страх изменений (паника), отчаяние
«Я вам все рассказал, а теперь — Вы специалист, Вам виднее»	Страх ответственности, усталость
Запрос на поддержку в поиске собственных ресурсов	Неудовлетворенность способами разрешения трудностей

Конечно, большинство таких запросов неконструктивны и требуют переформулирования и конкретизации. При этом

надо помнить, что успешность консультирования зависит от умения психолога создать доверительные, откровенные отношения с родителями. Детско-родительские отношения являются самыми эмоциональными, в случае проблем родители испытывают тяжелые чувства, например, вину за эти отношения. Любые сомнения на первой консультации в их компетентности, любой намек на неодобрение, прямая или косвенная критика будут провоцировать защитные реакции и сильное сопротивление родителей. Наоборот, положительная оценка действительно конструктивных воспитательных установок и действий родителей повышает их уверенность в своих силах.

У ребенка вообще может не быть запроса или он может бояться его озвучить в присутствии родителя. В обоих случаях консультант должен создавать атмосферу равноправия родителя и ребенка на консультации. В первом случае, выслушав рассказ родителя, обязательно дать возможность ребенку рассказать свое видение ситуации, подчеркивая важность мнения каждого. Во втором случае возможен вариант разговора с ребенком наедине, пока родитель подождет в другом помещении. Иногда сам родитель не может или не хочет говорить о чем-то в присутствии ребенка, тогда можно пригласить его на отдельную консультацию.

Еще одной особенностью консультирования родителей с детьми является то, что дети дошкольного, младшего школьного и младшего подросткового возраста могут затрудняться в словесном описании своих переживаний, своего видения ситуации. В таком случае для получения более объективной картины возможно применение в процессе консультирования элементов различных экспрессивных техник (арт-терапевтических, методов песочной терапии, сказкотерапии и т. п.). Пример:

Родители мальчика 6,5 лет обратились с просьбой: «Помогите наладить отношения с сыном». В предварительной краткой беседе они рассказали, что когда ребенку было 2 года, они, занятые своей карьерой, не смогли его устроить в садик и отвезли к бабушке с дедушкой в другой город. Почти каждые выходные они приезжали к сыну, который их очень ждал, вместе с ним проводили отпуск. За полгода до поступления в школу, наконец, забрали ребенка к себе, отдали в детский сад, и тут начались проблемы. Сын просился к бабушке с дедушкой, капризничал, не слушался, а когда приезжали к ним, то не хотел

оставаться, а просился к родителям. По словам мамы с папой, они ему создали все условия: отдельная комната, любые игрушки, какие пожелает, хороший садик с добрым воспитателем и т. д. Консультант на первой встрече предложил маме, папе и сыну вместе создать мир своей семьи в песочнице. Папа и мама вместе, обсуждая друг с другом, выбрали красивый дом, фигурки, символизирующие себя, а ребенок поставил отдельный домик напротив и поселил туда фигурки бабушки и дедушки, свою же одинокую фигурку поставил между этими двумя домами. На вопрос консультанта: «В каком доме он живет?», мальчик ответил, что хотел бы жить и с бабушкой, и с дедушкой, и с мамой, и с папой. А на вопрос: «Как себя чувствует этот мальчик?», ребенок ответил: «Он один, ему плохо, скучно». В данном случае применение песочницы с миниатюрными игрушками для сбора данных в консультационном процессе дало более обширную информацию о ситуации и о состоянии мальчика, чем просто беседа с родителями.

Особыми являются и требования к помещению для консультирования родителей с детьми. Маленький ребенок не может долго сидеть на стуле и участвовать в разговоре, поэтому рекомендуется иметь либо смежную комнату, либо отделенный ширмой или занавеской или специальным интерьером угол с игровыми материалами, который можно использовать и для последующей игровой терапии.

Одним из эффективных видов консультативной работы по проблемам детско-родительских отношений считается консультирование по частным вопросам в родительских группах со сходными для членов группы проблемами. Участие в таких группах рекомендуется родителям в том случае, когда существует эмоциональное принятие родителями ребенка, но есть трудности в межличностном общении.

На сегодняшний день помимо традиционных существуют альтернативные формы проведения консультации, в том числе с использованием современных технологических средств, которые могут быть эффективными при работе с детско-родительскими отношениями (ко-терапия, видеоманитофонные проигрыши, телефонные звонки, домашние визиты и др.).

В случае, когда консультирование проводится с семьей или с обоими родителями, применяется *ко-терапия* — одновременное участие в консультировании двух и более терапевтов [см.: Шерман, Фредман, с. 171–174]. К позитивным преимуществам такой техники относятся: более объективный взгляд на ситуацию, взаимная поддержка консультантов, расширение спектра альтернативных путей

выхода из трудных ситуаций и возможность их моделирования консультантами, возможность формирования различного рода альянсов и границ с членами семьи. Кроме того, консультанты могут обсуждать ситуацию в данной семье (например, один озвучивать позицию и отображать поведение родителей, а другой — ребенка), что позволяет родителям посмотреть на свою ситуацию со стороны, увидеть, какое впечатление они производят на других. Ко-терапевты имеют также возможность в случае терапевтической необходимости блокировать внутрисемейное общение в процессе консультирования, например, одного из членов семьи, если оно мешает эффективному взаимодействию. Р. Шерман, Н. Фредман приводят следующий пример:

Госпожа П., ее двенадцатилетняя дочь и бабушка с материнской стороны приступили к семейной терапии из-за сложностей, с которыми дочь сталкивалась в школе. Во время первой встречи стало ясно, что бабушка была слишком тесно вовлечена в отношения с внучкой. Ко-терапевты, обсудив эту ситуацию, решили выбрать следующую стратегию. Терапевт 1 сказал бабушке: «Госпожа Л., сегодня я был бы благодарен Вам, если бы Вы поработали вместе со мной. В то время, когда Ваши дочь и внучка обсудят некоторые свои проблемы с доктором А. (терапевтом 2), Вы просто посидите здесь со мной, и мы будем слушать и наблюдать». Во время сессии, когда бабушка пыталась вмешаться в разговор, ей твердо сказали: «Помните, наша с вами работа заключается в том, чтобы слушать и наблюдать». Этот союз с бабушкой, который приостановил ее вмешательство в усилия матери, направленные на то, чтобы справиться с дочерью, устраняет треугольник внутрисемейных отношений и создает иерархическую границу между поколениями. Бабушке отводится особое место в союзе с терапевтом 1, так что она не чувствует себя просто выброшенной из семьи. Теперь она является наблюдателем, имеющим особое задание. Вследствие этого маневра мать, дочь и терапевт 2 смогли прийти к совместному решению по поводу обсуждавшейся ими проблемы [с.м.: Шерман, Фредман, с. 173].

Еще один вид ко-терапии предполагает работу с семьей одним из консультантов, в то время как второй наблюдает за процессом через одностороннее зеркало и включается в работу посредством телефонных звонков, стука в дверь и т. д.

К недостаткам техник ко-терапии можно отнести более высокую стоимость такой работы (оплачиваться должны оба специалиста),

а также необходимость дополнительного времени на обсуждение консультантами случая до и после консультации.

Еще одним альтернативным терапевтическим инструментом, который успешно может применяться в работе с родителями и детьми (особенно подростками), является «*видеомагнитофонный проигрывш*» записи консультативной сессии. Семье сообщается, что в терапевтических целях, при соблюдении конфиденциальности, сессия будет записана на видеомагнитофон. Проигрывш можно производить сразу после записи или на следующей сессии. Такая техника дает возможность наблюдать свое поведение на экране как клиентам, так и консультанту, что позволяет последнему лучше понять ситуацию в семье, роли членов семьи, а клиентам объективно увидеть проявления конфронтации в своих отношениях и собственное поведение. Хороший терапевтический эффект дает замедленный просмотр записи и фиксация кадров, наиболее ярко иллюстрирующих эмоциональное состояние членов семьи в процессе общения. Возможен вариант записи не всей сессии, а совместного выполнения всеми членами семьи какого-нибудь задания. В процессе взаимодействия, как правило, проявляются их привычные паттерны поведения, коммуникации. Во время и после просмотра можно анализировать, интерпретировать и, главное, переигрывать конфликтные моменты.

Анализировать записи можно по специально разработанным шкалам оценки вербального и невербального компонентов общения членов семьи. Очень часто наблюдается их неконгруэнтность, особенно в отношениях родителей к детям. Например, словами мама показывает принятие ребенка, положительные эмоции к нему, а ее взгляд, жесты, мимика, интонации, характер телесных контактов, дистанцирование от ребенка говорят об обратном.

Сегодня почти у каждого взрослого и ребенка есть телефон. *Использование телефона* на консультативном приеме было описано Е. Копперсмитом (Coppersmith, 1980), который выделил три различных типа стратегических телефонных звонков:

1. Звонок психотерапевту от супервизора или члена терапевтической команды, который находится за односторонним зеркалом, с целью придать беседе новое направление. Это может быть сомнение в настроенности семьи на работу или в тех положительных результатах, которые уже были ею достигнуты. В результате

консультант получает возможность встать на противоположную мнению наблюдателей точку зрения, т. е. защищать семью, чтобы получить их поддержку и тем самым стимулировать процесс.

2. Звонок от наблюдателя какому-нибудь члену семьи, особенно тому, кто не проявляет интерес и не принимает участие в разговоре, что может внести новый элемент в атмосферу сессии. Пример такого звонка описывает Е. Копперсмит:

Муж, жена и их двое детей проходили семейную терапию. В фокусе работы оказалось отклоняющееся поведение дочери. Казалось, что на сына семья не обращает совсем никакого внимания. С другой стороны, самый младший член семьи не очень-то хотел участвовать в психотерапевтическом процессе. Во время одной из сессий, беседа с родителями, терапевт занял сына рисованием. Сразу же после того, как он начал выполнять это задание, один из членов терапевтической команды позвонил мальчику по телефону и похвалил его за работу. Звонок вызвал любопытство у других членов семьи, они стали его расспрашивать, кто это ему звонил, и ответы мальчика стали началом его вербальной вовлеченности в работу на сессии. За этим последовало уменьшение дистанции между мальчиком и его родителями, а также уменьшение слишком сильной включенности родителей в жизнь дочери [см.: Шерман, Фредман, с. 177].

3. Звонок от члена семьи, предварительно покинувшего кабинет и присоединившегося к наблюдателям за односторонним зеркалом. Этот звонок тоже может изменить атмосферу сессии.

Посредством телефонного звонка можно подключить к работе отсутствующего члена семьи. Нерешительный, стеснительный клиент при поддержке присутствующих прямо «здесь и сейчас», на сессии может позвонить кому-то, например, решить наболевшие проблемы с родственниками и т. п. [см.: Шерман, Фредман].

Чаше на прием по поводу проблем развития или поведенческих проблем ребенка приходят один из родителей и ребенок, что не позволяет увидеть объективную картину условий жизни и взаимодействия всех членов семьи. Способствовать пониманию того, как в реальности функционирует семья, могут *домашние визиты*, во время которых можно наблюдать за клиентами в естественных для них условиях и окружении. Наиболее эффективна эта техника в тех случаях, когда члены семьи не могут или не хотят прийти на консультацию, а также в тех случаях, когда психолог видит большую разницу между тем, что

говорят члены семьи, и что он видит сам. О таких визитах заранее договариваются с клиентами, они не должны быть неожиданными. Во время встречи психолог и члены семьи могут просто играть или разговаривать, проявляя искренний интерес к семейным реликвиям, фотографиям, чтобы лучше понять атмосферу этой семьи.

Одна из распространенных проблем в детско-родительских отношениях — это проблема непослушания детей, когда родители не могут сами справиться с «неуправляемым» ребенком. В таком случае также могут практиковаться домашние визиты, в процессе которых проводится коррекция детско-родительских отношений непосредственно на месте. Сначала психолог в течение целого дня (или даже нескольких дней) просто наблюдает за отношениями и взаимодействием родителей и ребенка и фиксирует все нарушения, ошибочные паттерны поведения родителей, а затем обучает их новым моделям взаимодействия, контролируя эти изменения в течение нескольких дней.

Варианты проблем во взаимоотношениях родителей с детьми

Для каждого возрастного периода (дошкольного, младшего школьного, подросткового, юношеского), который проходит ребенок, характерны свои проблемы, свои требования к детско-родительским отношениям, свои особенности консультативной работы. Подробно о них можно узнать из работ Г. В. Бурменской и др. (2002), Р. С. Немова (1999), М. В. Хозиевой (2002), Э. Г. Эйдемиллера и В. Юстицкиса (2010) и др. Некоторые из них, на первый взгляд, не касаются детско-родительских отношений, но на самом деле в значительной степени обуславливают их. В данном пособии мы кратко обобщим обозначенные этими авторами проблемы.

Родители дошкольников и младших школьников, приходя на консультацию, могут напрямую озвучивать запрос на коррекцию детско-родительских отношений, но чаще обращаются с жалобами на особенности поведения ребенка: непослушание, упрямство, лень, пассивность, робость, медлительность, чрезмерная активность, неусидчивость, склонность ко лжи, «воровство», агрессивность, жестокость, страхи и т. д. Такие особенности поведения являются причинами недовольства родителей, эмоциональной

напряженности отношений и взаимного раздражения. В этом случае необходимо разобраться в обоснованности этих жалоб, уметь отделять реальные проблемы ребенка, требующие коррекционной работы, от проблем родителей. Поэтому консультирование детско-родительских отношений в рамках возрастнo-психологического консультирования всегда включает психодиагностическое обследование ребенка. Практика консультирования показывает, что часто причинами дисгармоничных отношений с детьми-дошкольниками и младшими школьниками служат незнание родителями возрастных норм развития и особенностей протекания возрастных кризисов, завышенные требования к детям, личностные проблемы самих родителей, выраженные различия темпераментов или характерологических особенностей детей и родителей.

Распространенными являются жалобы родителей дошкольников и младших школьников на конфликтные отношения между сиблингами. Эти отношения играют важнейшую роль в формировании коммуникативных навыков и способов поведения в конфликтных ситуациях, которые затем переносятся на отношения с другими людьми. Само наличие в семье нескольких детей создает почву для возникновения ревности, соперничества между ними за внимание и любовь родителей. Профилактикой таких конфликтов является по возможности равное внимание и отношение родителей ко всем детям.

Родителей младших школьников волнуют также проблемы, возникающие у детей в школе: плохая успеваемость, отсутствие интереса к учебе, нежелание ходить в школу, плохие отношения со сверстниками (нет друзей, бьют, дразнят), плохие отношения с учителями. Все эти проблемы, как правило, вносят напряжение в детско-родительские отношения, которые в той или иной степени могут служить и их причинами. И уж во всяком случае эти проблемы не могут быть решены без конструктивного взаимодействия родителей с детьми.

Практика показывает, что наибольшие трудности в отношениях наблюдаются у родителей с детьми-подростками. В этот период не только родители, но и сами подростки уже могут обращаться за психологической помощью. Диапазон запросов клиентов значительно расширяется:

- непослушание, отказ выполнять требования родителей;
- лень, невыполнение своих обязанностей по дому;

- грубость, постоянные конфликты с родителями;
- скрытность, замкнутость подростка, полная потеря контакта с ним;
- уход подростка из дома;
- воровство, ложь;
- одиночество подростка, отсутствие друзей;
- нежелательные друзья, плохая компания;
- отсутствие каких-либо интересов;
- компьютерная зависимость;
- конфликтные отношения с новыми партнерами родителей;
- дисморфомания;
- чрезмерная стеснительность, несамостоятельность, неумение постоять за себя.

Для психологического консультирования подростковый возраст является одним из самых сложных. Г. В. Бурменская с коллегами предлагают определенные ориентиры, на которые можно опираться консультанту при работе с подростками и их родителями:

1) учитывать психологические задачи подросткового возраста, а именно самоопределение в трех сферах: сексуальной, психологической, социальной;

2) суметь посмотреть на проблемную ситуацию глазами подростка;

3) в случае консультирования пары родитель — подросток можно применять рекомендации и приемы, характерные для консультирования супружеской пары;

4) анализировать проблему необходимо через призму индивидуального жизненного пути подростка, так как трудности подростка, как и трудности отношений родителей и подростка, представляют собой закономерное отдаленное следствие проблем предыдущих возрастных периодов;

5) обращать значительно большее, чем в предыдущие возрастные периоды, внимание на зарождающуюся сексуальность подростка [см.: Возрастно-психологический подход...].

Типичные жалобы родителей на детей юношеского возраста Ю. Е. Алешина предлагает условно разделить на четыре группы, которые не исключают, а чаще всего сопутствуют друг другу:

1. Отсутствие контакта с детьми: непонимание их жизни, интересов, невозможность поговорить с ними по душам, ощущение своей родительской ненужности ребенку и т. д. Для клиентов

с такими проблемами характерны высказывания: «Я его совершенно не понимаю», «Я о ней ничего не знаю, где она бывает, кто ее друзья», «Он мне ничего о себе не рассказывает, не доверяет мне» и т. д.

2. Неуважительное, резкое отношение детей к родителям, постоянные ссоры, конфликты по пустякам. Высказывания, типичные для таких жалоб: «Он постоянно мне грубит», «Он абсолютно со мной не считается», «Она ничего не хочет делать по дому, ни в чем мне не помогает».

3. Тревога за детей, вызванная тем, что, с точки зрения родителей, те живут не так, как должны были бы. При этом родители часто считают своих детей несчастными, неудачливыми, запутавшимися, одинокими и т. д. Именно это служит поводом обращения за психологической помощью. Жалобы обычно звучат так: «У моей дочери очень плохие отношения с мужем, я бы очень хотела помочь ей наладить семейные отношения, но не знаю, как это сделать», «Мой сын бросил институт, в котором отучился четыре года», «Дочке девятнадцать лет, а она уже сделала два аборта».

4. Проблемы, связанные с отклоняющимся или нестандартным поведением детей. Для таких жалоб характерны высказывания: «Моя дочь употребляет наркотики, как можно ей помочь бросить?», «Мой сын — член шайки, занимающейся спекуляцией и воровством, что мне делать?» [см.: Алешина, 2007, с. 38–39].

Дальнейшая работа с клиентами по таким запросам зависит от реальности, объективности их страхов и соображений, от того, насколько описанная ими ситуация соответствует действительности.

Для постановки точного психологического диагноза, позволяющего выдвигать и формулировать дальнейшие гипотезы, необходимо выяснить и понять:

— насколько серьезна причина беспокойства родителя по поводу ребенка, иначе говоря, является ли ребенок «нормальным», т. е. являются ли его трудности, странности или особенности поведения проявлениями независимости, самостоятельности, представлениями о жизни, отличными от родительских, или его поведение, высказывания и реакции действительно свидетельствуют о каких-либо психических и социальных отклонениях;

— какова действительно позиция родителя по отношению к ребенку, что лежит в основе прихода в консультацию — собственные проблемы или беспокойство за ребенка, стремление ему помочь

или желание получить помощь и поддержку для себя, избавиться от собственных страхов, переживаний вины, ненужности и т. д. [см.: Алешина, 2007, с. 39].

Отдельного внимания требует проблема детско-родительских отношений в случае развода родителей. Развод, как бы он ни проходил, — это всегда стресс для всех членов семьи. Что может чувствовать ребенок, которого родители, не спрашивая, ставят перед фактом, что теперь он будет жить с одним из них:

- боль оттого, что не нужен родителю, который уходит, что теперь все уже не будет как раньше;

- вину, что сделал что-то не так, что это из-за него уходит родитель;

- страх, что вообще никому не нужен;

- обиду за то, что его мнение не имеет значения;

- злость на родителей.

Многие родители не обсуждают с детьми то, что происходит в семье, в стремлении оградить их от излишних волнений они скрывают факт развода до последнего момента. Но дети все равно чувствуют, что что-то происходит, и при недостатке информации домысливают ситуацию сами, строят самые ужасные предположения. Очень тонко чувствуя состояние родителей, они ориентируются на него. Если кто-то из родителей переживает развод как страшную трагедию, то и ребенок будет воспринимать происходящее так же, что может привести его к депрессии, нервным срывам, психосоматическим заболеваниям. Консультанту следует все это объяснить родителям. Определенность, даже самая печальная, даже сильная эмоциональная реакция полезнее для психики ребенка, чем затянувшийся, незавершившийся развод. Ребенок должен до конца «прожить» развод родителей, горе потери, принять эти изменения и продолжать жить и развиваться дальше. Поэтому родители должны обязательно говорить с ребенком, объяснять простыми, понятными для него словами, что происходит в семье. То, что должны дети услышать, может звучать примерно так: «Нам с папой (мамой) стало трудно жить вместе, и мы решили жить отдельно друг от друга, но надеемся, что это не слишком сильно отразится на тебе и, главное, на твоих отношениях с каждым из нас. Мы оба тебя очень любим и будем продолжать любить так же сильно, как и раньше» [Алешина, 2007, с. 102]. Или такой вариант: «Папа теперь не будет жить с нами,

он будет жить в другом доме. Я, конечно, сильно из-за этого расстраиваюсь, мне очень больно и грустно. Но ты с ним можешь видеться. Наша жизнь немного изменится из-за всего этого. Но потом мы все к этому привыкнем. И станем жить дальше. И у нас в жизни еще будет много хорошего» [Млодик, с. 113].

Если у ребенка сохраняются хорошие отношения и с матерью и с отцом, если оба будут постоянно напоминать о своей любви к нему, то ему будет легче пережить развод родителей и он быстрее приспособится к новой ситуации. В беседе с родителями, находящимися в состоянии развода, следует ориентировать их на то, чтобы родитель, который будет жить отдельно от ребенка, продолжал максимально участвовать в его воспитании. Можно обсудить с родителями организацию их контактов с ребенком после развода (частоту встреч с живущим отдельно родителем, проведение с ним каникул, совместного отпуска).

Другой важный момент, который необходимо учитывать консультанту, тот, что негативные чувства родителей, связанные непосредственно с разводом, усиливаются сильным чувством вины перед детьми. Консультант может помочь им посмотреть на эту проблему с другой стороны. Например, опираясь на данные различных исследований, «показать, что для ребенка гораздо лучше жить с одним из родителей, но в спокойной и доброжелательной атмосфере, чем в полной семье, в которой отношения напряжены и конфликтны, а скандалы следуют один за другим. Об этом свидетельствуют и данные об успеваемости детей в школе, об уровне их коммуникативности, невротичности и т. д.» [Алешина, 2007, с. 101].

3.3. Диагностика детско-родительских отношений

Конечно, в каждой семье отношения родителей и детей имеют свои неповторимые нюансы, но есть и определенные общие закономерности, выявление которых может помочь психологу сориентироваться в этих отношениях, особенно на начальном этапе консультирования. Психодиагностический инструментарий обследования детско-родительских отношений не обладает высокой валидностью, но помогает выдвигать первичные гипотезы. Кроме того, процедура обследования сама по себе уже является началом

коррекционной работы, так как стимулирует рефлексию родителей и детей, определенным образом структурирует их представления, мысли, чувства по отношению друг к другу.

И. М. Марковская [см: Марковская] подразделяет методы диагностики детско-родительских отношений и взаимодействия на четыре группы:

1. Беседы, интервью.
2. Проективные методики.
3. Опросники.
4. Наблюдение реального поведения и взаимоотношений.

Эти методы позволяют изучать актуальные отношения и взаимодействие между родителями и детьми, их историю, представления о них детей и родителей, а также отношения, объективно наблюдаемые психологом. Для диагностики представлений родителей чаще всего используются:

- «Опросник АСВ» (опросник стиля родительского поведения) (Э. Г. Эйдемиллер);
- «Опросник родительского отношения (ОРО)» (А. Я. Варга, В. В. Столин);
- опросник «Взаимодействие родитель — ребенок» (ВРР) (И. М. Марковская);
- методика «Диагностика содержания общения детей с близкими взрослыми» (Т. Ю. Андрющенко, Г. М. Шашлова);
- методика «Генограмма» (Мюррей Боуэн);
- метод «Линия жизни»;
- тест «Семейная социограмма» (Э. Г. Эйдемиллер);
- сочинения родителей на темы: «Мой ребенок», «Мои дети», «Что мне нравится в моем ребенке, а что не нравится», «Я как родитель», «Моя семья», «Мой муж как родитель», «Что бы я хотел изменить в своем ребенке» и т. д.;
- цветовой тест отношений (А. М. Эткинд).

Для изучения представлений детей об отношениях и взаимодействии с родителями можно использовать:

- рисуночные методики «Моя семья», «Кинетический рисунок семьи», «Семья в образах животных»;
- «Семейный тест отношений» (СТО) (Д. Антонио, Е. Бине);
- проективная методика «Два домика» (И. Вандвик, П. Экблат);
- сочинения (для детей от 8 лет) на темы: «Моя мама», «Мой папа», «Из истории моей жизни», «Мое прошлое, настоящее и будущее», «Каким я буду родителем»;

- методика «Неоконченные предложения»;
- методика «Межличностные отношения ребенка» (Рене Жиль);
- методика диагностики субъективной оценки межличностных отношений ребенка (СОМОР) (Н. Я. Семаго);
 - методика «Диагностика содержания общения детей с близкими взрослыми» (Т. Ю. Андрющенко, Г. М. Шашлова);
 - опросник «Взаимодействие родитель — ребенок» (ВРР, подростковый вариант) (И. М. Марковская);
 - опросник для подростков «Родителей оценивают дети» (РОД) (И. А. Фурманов, А. А. Аладьин);
 - опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOOR — сокращенно «Подростки о родителях») (З. Матейчик, П. Ржичан, в адаптации Л. И. Вассермана);
 - методика «Детско-родительские отношения подростков» (ДРОП) (П. Трояновская);
 - методика «Лесенка» (В. Г. Щур);
 - цветовой тест отношений.

Результаты этих методик могут лечь в основу первичных гипотез, которые затем будут проверяться, уточняться, приниматься или отвергаться.

Более объемную и объективную информацию о детско-родительских отношениях может дать непосредственное наблюдение за процессом взаимодействия родителей и детей, за их поведенческими реакциями «здесь и сейчас». Это может быть стихийное взаимодействие во время консультации или специально организованная совместная деятельность. Выбор вида совместной деятельности зависит от возраста ребенка, желания и согласия участников на эту форму работы, от предпочтений психолога. Деятельность должна быть доступна и ребенку, и родителю. Например, для дошкольников и младших школьников подходят совместное рисование, лепка, моделирование из кубиков. И. М. Марковская [см.: Марковская] считает, что для детей 3–5 лет и их родителей можно предложить следующие темы рисунка: «Наш дом», «Дом», «Праздник». Подходят привычные для дошкольников и младших школьников игры, такие как «дочки-матери», «игра в школу», игры с соревновательными элементами. Объемную информацию дает построение совместной картины на заданную тему в песочнице с игрушками, совместное сочинение сказки. Для подростков и их родителей также можно использовать игровые, изобразительные виды деятельности, драматизацию и т. п.,

только с усложненными правилами. Например, совместный рисунок одним карандашом, коллаж на заданную тему, драматическое действие с несколькими сюжетными линиями и т. п.

В процессе наблюдения за совместной деятельностью ребенка и родителя психолог фиксирует тип и особенности их взаимодействия, вербальные и невербальные реакции. В качестве ориентировочной можно использовать следующую схему (табл. 4).

Таблица 4

Схема наблюдения за совместной деятельностью родителя и ребенка

Наблюдаемые признаки	Родитель	Ребенок
Реакция на предложенное задание (вербальная и невербальная)		
Инициативность в выборе сюжета, композиции, материалов, игрушек		
Сюжет (наличие, разнообразие, устойчивость)		
Общение (вербальное и невербальное) в процессе деятельности: характер комментариев, тон общения, мимика, жесты, дистанция и т. п.		
Эмоциональный фон взаимодействия		
Отношение к завершению совместной деятельности (желание закончить, прервать или продолжить)		
Тип взаимодействия (сотрудничество, подавление, соперничество, игнорирование потребностей партнера, согласие и т. д.)		

Помимо наблюдения, информацию дает и анализ продуктов такой деятельности.

3.4. Тренинги детско-родительских отношений, взаимодействия родителей с детьми

Иногда консультирования по детско-родительским отношениям бывает недостаточно, и тогда дополнительно родителям рекомендуют пройти курс тренинговых занятий. История становления

групповых методов работы с родителями достаточно подробно описана в работе И. М. Марковской «Тренинг взаимодействия родителей с детьми» [см.: Марковская]. Тренинговая работа может проводиться только с родителями или совместно с родителями и детьми. Как правило, цели этих тренингов: коррекция родительско-детских коммуникаций, выработка новых навыков взаимодействия с ребенком, обучение конструктивному поведению в конфликтных ситуациях, развитие у родителей умений наблюдать, рефлексировать и, как следствие, лучше понимать своего ребенка. Чаще всего отечественные практические психологи при разработке таких тренингов используют элементы программы Томаса Гордона «Повышение родительской эффективности» (Parent Effectiveness Training) [см.: Фромм, Гордон]. Ниже будут кратко описаны самые распространенные приемы, методы, техники эффективной коммуникации и конструктивного разрешения конфликтов на основе работ А. Фромма и Т. Гордона (1997), И. М. Марковской (2006), Ю. Б. Гиппенрейтер (2003), Т. П. Смирновой (2005).

Для семей с проблемами в детско-родительских отношениях характерны нарушения коммуникационного процесса. Это и склонность родителя к монологичной речи, и неконгруэнтность его вербального и невербального компонентов сообщения, это неестественность и неискренность при общении, это и неспособность донести до ребенка сообщение, чтобы он его воспринял и понял, это и неумение слышать своего ребенка.

Язык принятия (язык одобрения). Дети совершают и хорошие и плохие поступки, которые родители соответственно одобряют или не одобряют. В зависимости от личностных особенностей некоторые родители склонны больше замечать и реагировать на плохие поступки, т. е. чаще проявлять неодобрение, другие, наоборот, чаще реагируют на одобряемые поступки. Влияют на баланс одобрения-неодобрения особенности ребенка, состояние здоровья родителей, конкретная ситуация (например, происходит что-то дома или в гостях). Т. Гордон указывает, что в любых проявлениях родители должны быть естественными, искренними, в противном случае ребенок может просто перестать доверять им. Конечно, большинство родителей любят своих детей, принимают их, но не всегда ребенок это чувствует, потому что родители не стараются или не умеют демонстрировать эту любовь. А родительская любовь,

принятие необходимы ребенку для развития, как солнце для роста растения. Существуют языки принятия и непринятия, которые включают вербальную и невербальную составляющую (табл. 5).

Таблица 5

Вербальные и невербальные проявления языков принятия и непринятия

Язык принятия	Язык непринятия
Оценка поступков, а не личности Похвала	Негативная оценка личности Указание на несоответствие ожиданиям родителей
Ласковые слова	Оскорбления, угрозы
Одобрение	Неодобрение
Поддержка	Подчеркивание неудачи
Выражение заинтересованности	Игнорирование, отказ от объяснений
Временный язык	Постоянный язык
Улыбка, контакт глаз	Угрожающие позы, «жесткая» мимика
Позитивные телесные контакты	Негативные телесные контакты
Доброжелательные интонации	Негативные интонации
Поощрение	Наказание
и т. п.	и т. п.

Доверительные, уважительные отношения между детьми и родителями предполагают владение языком принятия, преобладание сообщений на этом языке над числом сообщений, выражающих непринятие, неодобрение.

Пассивное слушание или молчание может служить сильным невербальным средством трансляции одобрения. В этом случае родитель слушает ребенка, давая возможность высказать все, что того волнует, не перебивая и не оценивая рассказанное.

Активное слушание. «Активно слушать ребенка — значит “возвращать” ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство» [Гиппенрейтер, с. 31]. То есть родитель пытается понять сообщение ребенка и его чувства, затем перешифровывает своими словами и озвучивает их ребенку. Такое сообщение не должно содержать оценки, мнения, совета, вопроса. Например:

Ребенок: Леша забрал мою машинку.

Родитель: Ты, наверное, расстроился.

Ребенок: Конечно.

или

Ребенок: Сегодня я не расслышал задание на уроке и сказал об этом учительнице, а она сказала, что я невнимательный.

Родитель: Если я правильно понял, ты хотел, чтобы учительница повторила задание, а она не повторила. Это очень обидно.

Активное слушание снижает страх перед негативными эмоциями. Те или иные эмоции приходят к человеку помимо его воли. Если родитель принимает чувства ребенка, то и ребенок будет принимать их как должное и будет испытывать теплые чувства к родителю, станет более открытым, будет прислушиваться к его советам. Кроме того, такое слушание отражает доверие родителя к ребенку, стимулирует того к самостоятельному решению проблем.

«Я-сообщения». Все сообщения, которые транслируют родители детям, можно разделить на «я-сообщения» и «ты-сообщения». Например, ситуация, когда уставшая мама возвращается с работы, на кухне полно грязной посуды, а ребенок играет на компьютере. Мама может сказать: «Ты опять не помыл посуду, на игры время есть, а матери помочь — нет», а может послать другое сообщение: «Я так устала, а тут полно грязной посуды, мне обидно и грустно». Первый вариант представляет собой «ты-сообщение», ориентированное на ребенка, содержащее негативные эмоции по отношению к нему. Такое послание ребенок расшифровывает, как «я плохой». Второй вариант передает чувства, которые испытывает мама, — это «я-сообщение», которое ребенок понимает, как «мама устала и расстроилась».

«Я-сообщения» предполагают общение «на равных», они не содержат в себе обвинения, негативную оценку ребенка, а значит, меньше провоцируют его сопротивление и протест. Если после такого сообщения попросить ребенка «Помой, пожалуйста, посуду», то вероятность отказа будет намного меньше. Сообщение в такой форме — это передача ответственности ребенку за свои действия. В подавляющем большинстве случаев ребенок примет решение в пользу родителя, чья любовь для него очень значима, особенно если родитель не будет торопить его. Кроме того, «я-сообщение» помогает контролировать и регулировать родителю собственные эмоциональные состояния за счет их рационализации.

Установление границ дозволенного — это установление единых ограничений, требований, которые родители предъявляют ребенку. Противоречивые требования служат причиной конфликтов в семье. На самом деле стабильность заведенного порядка, установленных ограничений делает жизнь ребенка более безопасной, спокойной, комфортной, даже если он нарушает эти требования. Ю. Б. Гиппенрейтер [см.: Гиппенрейтер], Д. и Дж. Элиум [см.: Элиум, Элиум] предложили свои списки правил, на которые надо ориентироваться при установлении границ дозволенного. Обобщенно их можно представить в следующем виде:

Правило 1. Требования, ограничения, запреты, правила поведения должны быть в жизни каждого.

Правило 2. Установление требований, ограничений, запретов — процесс недемократичный.

Правило 3. Требования, запретов, ограничений не должно быть много, и они должны быть гибкими.

Правило 4. Установленные границы должны соответствовать возрасту и не должны противоречить потребностям ребенка.

Правило 5. Требования, ограничения, запреты должны быть согласованы между взрослыми, принимающими участие в воспитании ребенка.

Правило 6. Ограничения, требования и запреты должны основываться на фундаменте сердечной близости и сообщаться ребенку дружелюбно-разъяснительным, а не приказным тоном.

Для выработки единых согласованных позиций можно использовать принцип четырех цветовых зон, изложенный Ю. Б. Гиппенрейтер: зеленой, желтой, оранжевой и красной.

Зеленая зона содержит то, что ребенок может делать по своему усмотрению и желанию и на что не требуется разрешение (например, в какую игру играть, с кем дружить, какие книги читать, говорить о чувствах, которые он испытывает и т. п.).

В желтую зону помещаются те действия, в которых ему предоставляется относительная свобода, т. е. он может действовать по своему выбору, но в пределах определенных границ (например, есть сладкое, но после обеда; гулять, но из двора не выходить и т. п.).

В оранжевую зону попадают те действия ребенка, которые в принципе родителями не одобряются, но допускаются в особых обстоятельствах (например, обязательно заправлять утром постель,

но если проспали, то можно заправить после школы; нельзя есть в комнате, но если очень важная телепередача, то можно, при условии, что потом все будет убрано и т. п.).

В желтой и оранжевой зонах формируется дисциплина, ребенок учится контролировать себя с помощью норм и правил. Требования, запреты, ограничения этих зон чаще всего являются причиной конфликтов.

Красная зона — это зона действий, неприемлемых ни при каких обстоятельствах. Сюда относятся все те действия, которые опасны для жизни, здоровья ребенка и окружающих (например, играть со спичками, носить нож, садиться в машину к незнакомым и т. д.).

Все родители сталкиваются с ситуациями, когда ребенок нарушает требования, запреты, когда его интересы вступают в конфликт с интересами родителей. Т. Гордон считает, что конфликт существует как реальность любых взаимоотношений, но является моментом истины в них, проверкой их на прочность. И здесь очень важно то, каким способом он разрешается. Возможны три основных варианта разрешения конфликта в системе родитель — ребенок: «выиграть — проиграть», «проиграть — выиграть», «выиграть — выиграть». Чаще всего родители используют первые два способа разрешения конфликта — или настаивают на своем и заставляют ребенка подчиниться требованиям, или «машут рукой» и сдаются, а ребенок добивается своего. Оба этих метода в большинстве случаев неэффективны и способствуют формированию у ребенка негативных качеств. В первом случае вырастают люди достаточно безвольные, уступчивые, у которых отсутствует самодисциплина, внутренние регуляторы, навыки совместной работы; во втором случае формируются такие черты личности, как эгоизм, капризность, эгоцентризм. Третий способ разрешения конфликтов «выиграть — выиграть» является беспроеигрышным. В его основе могут лежать или компромисс, когда результат не в полной мере, но все-таки устраивает обе стороны, или сотрудничество (когда и родитель и ребенок удовлетворены результатом). Родителям маленьких детей приходится проявлять большую активность в разрешении конфликта.

Этот беспроеигрышный способ решения конфликтов включает шесть шагов [см.: Фромм, Гордон, с. 529]:

Шаг 1. Распознавание и определение конфликта.

Шаг 2. Выработка возможных альтернативных решений.

- Шаг 3. Оценка альтернативных решений.
- Шаг 4. Выбор наиболее приемлемого решения.
- Шаг 5. Выработка способов выполнения решения.
- Шаг 6. Контроль и оценка результатов.

Наибольшее количество конфликтов обычно возникает между родителями и подростками. Далее предложены два варианта тренингов, направленных на коррекцию детско-родительского взаимодействия и детско-родительских отношений.

3.4.1. Тренинг детско-родительских отношений «Город» (автор М. Е. Пермякова)

Цели, задачи, методы, структура тренинга

Подростковый возраст является наиболее сложным периодом развития. В течение короткого отрезка времени происходит перестройка всех систем организма и личности подростка, меняется его отношение к себе, другим людям, к окружающему миру. Как показывает практика, это один из самых конфликтных периодов в детско-родительских отношениях, так как самым важным для подростков становится межличностное общение со сверстниками, а учеба, родители отходят на второй план. Стремление к самостоятельности, независимости от взрослых, желание проявить себя сопровождается нарастанием поведенческих проблем: резко возрастает риск формирования различных видов зависимостей (алкогольной, наркотической, интернет-зависимости и др.), неуклонно растет количество правонарушений, суицидов.

Как правило, в тренингах детско-родительских отношений основной акцент делается на гармонизации отношений, взаимодействия родителей и детей. Но взаимодействие зависит не только от умения слушать, конструктивно разрешать конфликты, но и от системы ценностей его участников, от уровня их нравственного развития, а в случае с подростками и от уровня их правового сознания. В советское время существовала целостная система правового воспитания, которым занималось государство. В постсоветский период эта система была разрушена, что привело к снижению уровня правовой грамотности у молодежи. В 90-е гг. XX в. произошло изменение правового сознания, представлений о нормах и границах

допустимого поведения в социуме. Повсеместно в России наблюдается увеличение уровня подростковой преступности. С 14 лет подросток уже начинает нести уголовную ответственность за определенные правонарушения (Уголовный кодекс РФ, статья 20). И если ребенок в 12 лет украл и получил за это общественное порицание и наказание от родителей, то в 14 лет этот же поступок может привести на скамью подсудимых. Значит, в какой-то момент должны произойти изменения в правовом сознании подростка. Развитие правосознания — это управляемый процесс, т. е. это целенаправленное воздействие на систему или отдельные процессы, происходящие в ней, с целью изменения системы. В дошкольном и младшем школьном возрасте происходит механическое усвоение норм и правил социально приемлемого поведения, а основную роль играют запреты на те или иные поступки, при этом имеются широкие возможности контроля поведения ребенка со стороны родителей. В подростковом возрасте стремление к независимости и самостоятельности подростков резко ограничивает возможность такого контроля, простых запретов недостаточно, требуется переход с уровня механического знания норм и правил поведения на уровень осознания их целесообразности и необходимости для жизни в обществе, формирование целостной системы правосознания. В этот период особенно необходимы доверительные отношения, отношения сотрудничества подростков и родителей, как практически единственная форма родительского контроля и возможность вовремя оказать помощь и поддержку ребенку. Воспитание при нарушенных детско-родительских отношениях малоэффективно. Ранний подростковый возраст является самым благоприятным этапом к переходу на новый партнерский уровень этих отношений, а также к профилактике асоциального поведения.

Данный тренинг предназначен для детей 9–12 лет и их родителей. Программа тренинга направлена на достижение двух основных целей:

- 1) гармонизация взаимодействия и эмоциональных связей родителей и подростков;
- 2) развитие правового сознания подростков.

Для достижения поставленных целей в процессе тренинга детьми и родителями создается модель мини-социума (города), в рамках которого они сами создают законы, нормы, правила

существования членов этого сообщества. Эти законы естественным образом, органично вытекают из взаимодействия между участниками тренинга, причем «единицей» участия является семья, членам которой приходится совместно решать задачи, каждый раз приходя к согласию через сотрудничество и компромиссы. Таким способом в процессе тренинга создаются условия для гармонизации взаимодействия и эмоциональных связей родителей и подростков. Каждая семья уникальна, и, как правило, между семьями в процессе занятий возникает определенное соперничество, что также повышает ценность семьи как целого, сплоченность ее членов.

Основные методы и методики, используемые в тренинге: методы экспрессивной терапии (арт-терапия, сказкотерапия, игровая терапия), групповая дискуссия, методики диагностики детско-родительских отношений.

Выбор методов экспрессивной терапии обусловлен их преимуществами перед вербальными методами психотерапии. В основе этих методов лежит художественная экспрессия, которая подразумевает выражение своих внутренних чувств, состояний через создание какого-то творческого продукта: рисунка, поделки, драматизации, игры, сказки и т. д. Такая терапевтическая работа не требует способности выражать свои чувства, состояния через речь, что особенно важно в работе с детьми, а также с детско-родительскими отношениями, которые являются самыми эмоционально насыщенными. Она не предполагает владение специальными художественными навыками, что делает ее доступной для людей любого возраста и в определенной степени уравнивает возможности родителей и детей. Кроме того, экспрессивная терапия позволяет исследовать бессознательные процессы через символическую речь: формы, цвет, метафоры, символы и т. д. Все это является показателями настроений, чувств, мыслей создателей художественного продукта.

Для проведения тренинга необходим достаточно просторный зал. Оптимальное число участников от четырех до шести семей. Каждая семья может быть представлена как обоими родителями и ребенком, так и одним из родителей и ребенком. Возможно участие с двумя детьми, если они находятся в одном возрастном периоде. Авторский опыт показывает, что, как правило, в тренинге участвуют мамы с детьми. Формирование групп должно происходить на добровольной основе.

Тренинг включает три направления работы:

1. Информационно-просветительская работа с родителями об особенностях подросткового возраста, необходимости профилактики асоциального поведения детей, вступающих в подростковый возраст, стилях семейного воспитания, конструктивных способах взаимодействия с детьми.

2. Психологическая диагностика детско-родительских отношений, которая включает первичную диагностику этих отношений на первом занятии, контрольную диагностику на последнем занятии, следящую диагностику через наблюдение в процессе занятий.

3. Коррекционно-развивающая работа, направленная на гармонизацию детско-родительских отношений и правовое воспитание подростков.

Тренинг рассчитан на 11 занятий. Периодичность встреч — 1 раз в неделю. Продолжительность занятия — 2 часа. Первое и последнее занятия предназначены для родителей, в остальных принимают участие родители с детьми.

Структура совместного занятия детей и родителей:

1) ритуал входа (воссоздание города в начале занятия);

2) совместная деятельность родителей и детей;

3) беседа с родителями на темы эффективной коммуникации, конструктивного поведения в конфликтах и на озвученные родителями волнующие их темы. (Приемы эффективной коммуникации и поведения в конфликтах описаны в книге Томаса Гордона «Повышение родительской эффективности» (Parent Effectiveness Training) [см.: Фромм, Гордон]; в книге Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» [см.: Гиппенрейтер].)

Тренинг предполагает участие двух соведущих. Один психолог организует совместную работу детей и родителей, а другой записывает наблюдения за взаимодействием детей и родителей в первой части занятия. Во второй части занятия один из ведущих участвует в групповой дискуссии родителей, а второй занимается с детьми, например, организует подвижные игры с ними.

Основные материалы и оборудование: листы ватмана (формат А1), гуашь, фломастеры, карандаши, ластик, клей, степлер, ножницы, подставка в виде крестовины для дерева.

Представленные в программе тексты ведущего не являются обязательными, каждый ведущий может использовать свои наработки.

Программа тренинга

Занятие 1. Информационно-просветительская работа с родителями

Цель: знакомство с родителями и мотивация их на эффективную работу в тренинговых занятиях.

Содержание занятия:

1. Знакомство.
2. Информационное сообщение на тему «Психофизиологические и психологические особенности подросткового возраста». Акцент делается на необходимости профилактики возможных подростковых проблем и трудностей в детско-родительских отношениях, связанных с этими особенностями.
3. Информирование о стилях семейного воспитания. Акцент на ведущей роли родителей в детско-родительских отношениях.
4. Знакомство родителей с целями тренинга, его структурой и содержанием. Выяснение родительских ожиданий и опасений.
5. Диагностика детско-родительских отношений, например, по опроснику «Взаимодействие родитель — ребенок», подростковый вариант (И. М. Марковская). Диагностика стилей воспитания.

Занятие 2. Знакомство семей. Строительство дома

Ведущий: Я очень рада видеть вас здесь, в этом зале. Нам с вами предстоит провести вместе немало времени. Человек не живет один, он живет в семье, в обществе. Очень важно научиться понимать тех, с кем живешь, научиться жить с ними дружно, поддерживать друг друга в трудную минуту, взаимодействовать друг с другом, уметь доставлять радость друг другу. Давайте познакомимся.

1. *Упражнение «Знакомство».* Ребенок должен представить себя и свою маму с любовью и гордостью.

Ведущий: Вот мы и познакомились. Дело в том, что на одном острове решили построить новый город. Мы будущие жители этого города. Добраться до острова можно только на теплоходе. Поднимайтесь на борт теплохода.

2. *Упражнение «Встреча».* Сейчас мы будем гулять по теплоходу. Каждый будет свободно двигаться по всему залу. Нельзя касаться, задевать друг друга, нельзя смотреть в глаза друг другу (движение продолжается 1 минуту).

Теперь мы опять будем двигаться, но уже встречаться взглядом с теми, кто проходит мимо нас, только взгляд должен быть равнодушным, безразличным (движение продолжается 1 минуту).

Снова гуляем по теплоходу, только уже наполним свой взгляд чувствами радости от встречи, можно добавить приветливые жесты (движение продолжается 1 минуту).

По команде «стоп» все должны остановиться и закрыть глаза. Не подглядывая, показать рукой направление, где находится его мама или ребенок. Этот последний этап может дать информацию для наблюдателя о степени родительской опеки.

После окончания упражнения проводится его обсуждение, можно задать участникам вопросы:

— Уютно, комфортно ли вы себя чувствовали или одиноко в первом упражнении? А в жизни вы когда-нибудь чувствовали себя одинокими?

— Какой способ встречи самый приятный?

— Чтобы не чувствовать себя одиноким, что можно сделать? (посмотреть вокруг себя (а не в себя), увидеть других, улыбнуться им...).

3. *Упражнение «Плот».* Но вот начался шторм, и наш теплоход начал тонуть. У нас есть только маленький плот, на котором надо всем поместиться (3–4 стула ставятся спинками внутрь круга или на пол кладется небольшой лист бумаги, чтобы на нем было трудно, но возможно разместиться).

Наконец-то наш плот причалил к берегу. Посмотрите, какой чудесный остров, но на нем ничего нет, а нам надо где-то жить. Сейчас каждая семья построит себе дом.

4. *Строительство дома.*

Материалы: 3–4 листа плотного ватмана (формат А1), клей, степлер, гуашь, обои.

Конструкцию дома из ватмана каждая семья придумывает сама. Готовый дом раскрашивается гуашью. Дома получают примерно в полроста ребенка. После этого в зале прокладываются 2 или 3 улицы в зависимости от количества участников (для улиц удобно использовать обои) (см. рисунок). Каждая семья выбирает себе участок, устанавливает на нем дом — это будет ее постоянное место на всех занятиях. Затем родитель и ребенок рассказывают о своем доме.



5. Свод законов.

Во время изготовления домов некоторые дети периодически перемещаются по залу, чтобы посмотреть, что делают другие, иногда вмешиваются в их работу, трогают чужие дома. Если такого не происходит, то тогда ведущий сам может исполнять эту роль. По окончании работы ведущий спрашивает участников, было ли им комфортно, когда кто-нибудь посторонний вмешивался в их работу, трогал их дома. Как правило, большинству родителей и детей это не нравится, хотя некоторые дети говорят, что им все равно. Тогда ведущий предлагает завести «Свод законов» и объясняет, что законы — это правила поведения, которые принимаются и соблюдаются всеми жителями города. Каждая семья предлагает какие-нибудь законы, при этом инициативу надо стараться передать детям. Затем эти законы принимаются всеми участниками путем открытого голосования и записываются в «Свод законов».

Например, одна из групп предложила и приняла следующие законы.

- Закон о неприкосновенности собственности:
 - не воровать;
 - не брать чужого без разрешения.
- Закон о неприкосновенности жилища:
 - не заходить на чужие участки без разрешения;

- не ломать и не портить чужие дома;
- не выгонять из домов жителей.
- Закон о неприкосновенности личности:
 - не драться;
 - не обзывать;
 - не применять силу против других;
 - не делать больно.

6. *Групповая дискуссия родителей.*

Первое занятие требует много времени, иногда оно занимает больше двух часов, поэтому в первой групповой дискуссии стоит ограничиться тем, что каждый родитель поделится впечатлениями от своей совместной деятельности с ребенком, о том, что он открыл для себя нового в ребенке.

Примечание для ведущих. Строительство дома — самый трудозатратный этап, который требует достаточно много времени и терпения, трудно построить большую устойчивую конструкцию из ватмана. Кроме того, это первое взаимодействие родителей с детьми, которое позволяет через наблюдение диагностировать стили поведения в конфликтных ситуациях, степень сотрудничества, способности к компромиссу. Чаще всего строителям бывает трудно договориться о форме, цвете. Например, мальчик (10 лет) настаивает на создании замка — круглой башни с остrokонечной крышей, а мама — на обычном доме прямоугольной формы. В конце концов мама сдается, машет рукой, и они начинают делать дом-замок, причем ребенок с энтузиазмом, а мама снисходительно. Другой пример: девочка (9 лет) предлагает наклонную крышу, а мама, не обсуждая с ребенком, заявляет, что крыша будет, как у теремка, и начинает ее изготавливать, девочка же со скучающим видом сидит рядом. Третий пример: мама и два сына (9 и 11 лет) никак не могут договориться о том, какой будет дом. Старший сын обижается и начинает бегать по залу, через несколько минут и младший следует за ним. Мама одна пытается что-то сделать, поглядывая на детей, но не привлекает их к работе. Созданный дом ни у кого из них не вызывает эмоций. На следующее занятие семья приносит два дома, и мама с гордостью говорит, что теперь у каждого сына свой дом, и они не будут ссориться. Все эти примеры иллюстрируют неконструктивные способы взаимодействия:

в первом случае — подчинение мамы ребенку, во втором — подавление ребенка, в третьем — уход от конфликта.

Бывает и так, что строители не очень довольны результатами своей работы (дом кривой, краски расплылись, у соседней дом красивей и т. д.), и некоторые семьи приносят на второе занятие переделанные в домашних условиях дома.

Занятие 3. Семейное дерево

1. *Ритуал входа.* Участники совместно воссоздают город и размещаются на своих участках.

Ведущий: На прошлом занятии каждая семья построила себе дом. Посмотрите, какие разные по форме, размеру, цвету наши дома, нет ни одного одинакового, но все красивые, яркие. Так и каждая семья в нашем городе не похожа на другие, каждая уникальна, каждая красива по-своему. Нам, жителям, надо научиться жить вместе, уважать друг друга, не мешать друг другу. Для этого мы с вами начали принимать законы и записывать их в специальную книгу «Свод законов». Что такое закон? Это общие правила поведения, которые приняты большинством жителей нашего города и которые обязаны соблюдать все. А если кто-то нарушит какой-нибудь закон, как жители города должны реагировать — молчать, тихо страдать от нарушителя?

Как правило, дети быстро предлагают разные варианты: наказывать, выгнать, не разговаривать, выписать штраф и т. п. Ведущий предлагает продумать систему наказаний. Примеры из практики:

— одна группа приняла решение, что на следующее занятие семья, член которой нарушил закон, должна принести всем что-нибудь вкусненькое, а самим не есть это;

— другая группа предложила распечатать и раздать поровну каждой семье бумажные копии денег, которыми можно оплачивать штрафы за нарушения законов.

2. *Упражнение «Узнай другого лучше».* Сейчас члены каждой семьи попытаются лучше узнать друг друга. Для этого они должны написать ответы на вопросы за себя и за другого члена семьи (количество столбцов с ответами для каждой семьи печатается индивидуально, в зависимости от числа членов, участвующих в занятии) (табл. 6).

Бланк к упражнению «Узнай другого лучше»

Вопросы	Ответ родителя	Ответ ребенка
Любимый цвет		
Нелюбимый цвет		
Любимая еда		
Нелюбимая еда		
Любимая телепередача		
Нелюбимая телепередача		
Любимое занятие		
Нелюбимое занятие		
Какое качество в людях больше всего нравится		
Какое качество в людях больше всего не нравится		

После заполнения опросника члены семьи знакомятся с ответами друг друга, затем можно провести короткое групповое обсуждение.

Ведущий: Дома у нас в городе красивые, но город выглядит каким-то пустым, искусственным, больше похож на стройку. Кое-где, конечно, видны цветы или отдельные пучки травки (нарисованные на домах). Чтобы сделать город живым, уютным, надо его озеленить, т. е. посадить деревья. Сейчас я вам расскажу об одном обычае, который мне очень нравится. У некоторых народов есть такая традиция — когда рождается ребенок, семья сажает дерево. И вот эти ребенок и дерево одновременно растут. Считается, что они связаны друг с другом. Дерево помогает ребенку. Если прижаться к его стволу, то дерево отдает ребенку свою энергию. Из его почек, листьев и коры делают отвары, которыми лечат ребенка, когда он болеет. Весной на этом дереве птицы выют гнезда и радуют душу людей своим пением. Летом дерево своей кроной защищает от палящего солнца, дает прохладу. Осенью на нем созревают вкусные плоды. С каждым годом дерево растет, становится все крепче, его корни все глубже прорастают в землю. Мощные ветви разрастаются и сплетаются с ветвями соседних деревьев, тоже посаженных этой

семьей, когда родились мама, папа, бабушка, дедушка. И вот около дома растет целый семейный сад.

Сейчас каждая семья вырастит около дома свое дерево. Это может быть известное дерево, а может быть и необычное, особое, каких нет еще в природе. На теплоходе мы привезли с собой семена деревьев. Это не простые семена. Из них можно вырастить любое дерево. Надо подержать семечко в кулаке, и оно наполнится вашими чувствами, желаниями.

3. *Упражнение «Разожми кулак с зернышком».* Ребенок зажимает зернышко в кулаке, а родитель должен его забрать. Потом члены семьи меняются ролями. После упражнения обсуждаются способы, которые использовали участники (чаще всего пытаются разжать кулак силой), затем предлагаются различные другие варианты взаимодействия (уговоры, просьба, хитрость и т. п.).

4. *Рисование семейного дерева.*

Материалы: лист ватмана (формат А1), ножницы, гуашь, подставка в виде крестовины, на которую прикрепляется дерево.

Родитель и ребенок сначала обсуждают, а затем совместно рисуют семейное дерево. После окончания работы каждая семья рассказывает о своем дереве, его чудесных свойствах, о том, как оно будет помогать семье.

5. *«Свод законов».* Каждая семья предлагает законы об экологии и охране природы, которые после группового обсуждения записываются в «Свод законов». Пример законов, предложенных одной из групп:

- запрещается рубить деревья без разрешения;
- запрещается срывать плоды без разрешения.

6. *Упражнение «Тир».* Семьям дается возможность три раза попасть резиновым мячом среднего размера в мишень, причем родитель и ребенок должны кидать мяч совместно. При попадании в мишень семья получает приз. Этот приз можно взять себе, а можно отдать на благоустройство города. Каждая семья должна посоветоваться и принять решение.

7. *Беседа с родителями.* Родителям предлагается поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы:

- Что нового вы заметили или узнали о своем ребенке на сегодняшнем занятии?
- Что нового было в вашем взаимодействии?

— Кто из вас дома обдумывал или даже пытался изменить привычные способы общения, взаимодействия с ребенком?

Далее ведущий рассказывает о неконструктивных («выиграть — проиграть» и «проиграть — выиграть») и конструктивных («выиграть — выиграть») способах разрешения конфликтов по Т. Гордону и знакомит родителей с шестью шагами конструктивного разрешения конфликтов, причем приводит примеры такого взаимодействия родителей и детей в группе. Как правило, наблюдения за семьями в течение двух занятий вполне хватает, чтобы оценить их стиль взаимодействия. После этого родители обсуждают, как можно было конструктивно разрешить один из озвученных ведущим спор или конфликт между ребенком и родителем.

Примечание для ведущих. На этом занятии многие родители меняют стиль общения с ребенком, они более конструктивно организуют обсуждение с ним будущего семейного дерева. Не всегда им удается прийти к единому мнению, в результате они просто приходят к решению разделить дерево пополам, половину дерева рисует ребенок, половину — родитель.

Занятие 4. Гордской водоем

1. *Ритуал входа.* Участники совместно воссоздают город, рассаживаются на своих участках, и каждая семья приветствует жителей города.

Ведущий: На прошлых занятиях каждая семья построила себе дом, вырастила деревья. Но после строительства осталось много мусора (кубики, мячики, которые ведущий предварительно раскидывает по городу). Давайте приведем улицы в порядок.

2. *Упражнение «Перекидывание мячей по кругу».* Родители и дети встают в большой круг. Ведущий дает им сначала один мяч, который надо перекидывать друг другу, затем добавляет второй мяч, чуть позже — третий и, наконец, — четвертый. Задача: перекидывать все мячи одновременно, так, чтобы они не касались друг друга.

3. *Упражнение «Уборка мусора».* Круглая корзина до верха наполняется кубиками, мячами. К краям корзины по всему периметру привязаны 4–6 веревок длиной в 1–1,5 метра. Сначала дети, потом родители, а затем все вместе должны одновременно поднять корзину на веревках (каждый держит свою веревку и натягивает ее), так, чтобы мусор не высыпался из корзины.

4. *Придумывание названий города и улиц.* Каждая семья предлагает свой вариант названий, затем эти предложения обсуждаются в группах из двух-трех семей, живущих на одной улице, а решение о названии города принимается на общем собрании большинством голосов.

5. *Рисование городского водоема с рыбками.*

Материалы: 4 листа ватмана (формат А1), контурные заготовки рыбок для раскрашивания, гуашь. Водоем лучше делать неправильной овальной формы, предварительно вырезав его из склеенных листов ватмана. Затем разрезать водоем на равные части по количеству семей. Количество рыбок должно соответствовать количеству родителей и детей.

Ведущий: Во все времена люди строили свои жилища около водоемов: рек, озер. Вода (H_2O) — это самое привычное, но в то же время самое загадочное вещество. Вода — основа жизни, ученые утверждают, что все живое на Земле возникло из нее. Именно в воде появились первые живые организмы, в ней происходит развитие зародышей животных и людей. И уже родившийся человек по разным оценкам от 75 до 85 % состоит из воды. Мы пьем ее каждый день, человек не может прожить без воды больше недели. Несмотря на это, ученые считают, что мы до сих пор мало что знаем о ней. Это уникальное природное вещество, только вода может находиться в трех состояниях (жидком, твердом и газообразном), только она при замерзании расширяется (все остальные вещества сужаются), только она растворяет большинство веществ (как сахар в чае). Вода очень мягкая, но способна разрушить твердое вещество, в русском языке даже есть такая пословица: «Капля камень точит». Красивые облака, радуга, пушистый белый снег, теплый дождик — все это вода. Но она может быть и грозной стихией: град, наводнение, шторм, цунами. Обладает вода и лечебными свойствами, она успокаивает, умиротворяет, снимает напряжение.

Ученые обнаружили, что у воды есть память, она запоминает все, что происходит вокруг нее. Сильнее всего воздействуют на воду чувства и эмоции людей. Любовь, нежность, добрые слова повышают энергию воды. Злость, агрессия, ругательные слова — резко понижают. Помните, о какой воде говорится во многих русских сказках? (Живой и мертвой.) Если человек обращается к воде с хорошими мыслями, благодарит ее, она становится живой, если с плохими — мертвой.

— А какой водоем (озеро) будет в нашем городе? С живой или мертвой водой?

Сейчас каждая семья нарисует часть озера. И хотя озеро будет на бумаге, но в красках есть вода. Постарайтесь, рисуя, говорить добрые слова, общаться друг с другом с радостью и теплотой. А когда нарисуете воду, раскрасьте рыбку. Ведь в живом озере всегда есть обитатели.

(По окончании рисования семьи соединяют раскрашенные части озера в единое целое, и каждый участник кладет на него свою рыбку.)

Ведущий: Посмотрите, какое замечательное озеро появилось в нашем городе, оно наполнено живой целительной энергией, и каждый житель, искупавшись в нем или выпив воды, будет становиться сильным, добрым и здоровым. Давайте все опустим в озеро руки и зарядимся этой энергией. Вы можете рассказать воде и рыбке о своих мечтах и желаниях. И кто знает, может быть, они когда-то и сбудутся, ведь вода все запоминает, а золотая рыбка исполняет желания.

6. «Свод законов». Обсуждаются дополнения к законам об экологии и охране природы. Пример законов, предложенных одной из групп:

- запрещается загрязнять водоемы;
- запрещается ловить рыбу без разрешения;
- запрещается охотиться на животных без разрешения;
- запрещается причинять вред животным.

7. *Беседа с родителями* на тему «Языки принятия и неприятия».

Примечание для ведущих. На этом занятии общение большинства родителей с детьми происходит практически бесконфликтно. Это обусловлено, во-первых, самим заданием (легкостью совместного раскрашивания куска ватмана и индивидуального раскрашивания рыбок), а во-вторых, старанием родителей применять полученные знания об эффективном взаимодействии. Но бывают и исключения.

Пример из практики: мама десятилетнего мальчика, без предварительного обсуждения, начинает раскрашивать ватман синей краской и предлагает сыну раскрасить волны зеленым цветом. Мальчик, посмотрев, что все семьи используют синий и зеленый цветовые спектры, берет коричневую и серую краски и закрашивает

ими мамину работу. Мама расстраивается, но ничего не говорит сыну. Когда части раскрашенного ватмана были соединены в целое озеро, этот серо-коричневый кусок резко диссонировал с остальными. Никто не прикоснулся к нему, когда опускали руки в озеро, даже сам мальчик. Ни мама, ни сын не положили на него своих рыбок.

Занятие 5. Семейный очаг

1. *Ритуал входа.* Участники совместно воссоздают город, рассказываются на своих участках, и каждая семья приветствует жителей города.

Ведущий: На прошлом занятии мы рисовали озеро и рыбок и загадывали желания. Желания исполняются не сразу, но если у кого-то сбылось желание — можете поделиться радостью со всеми.

2. *Упражнение «Почта».* Родители и дети встают в круг в затылок друг к другу. Ведущий рисует на спине одного из них фигуру или букву, тот в свою очередь рисует эту фигуру на спине впереди стоящего, и так далее по кругу. Последний адресат озвучивает послание. Затем обсуждаются действия участников: Кто работал честно, а кто подглядывал? Можно ли почтальону читать чужие письма? и т. д.

3. *Придумывание сказки или городской легенды по кругу.* Все участники садятся в круг, желательно в следующем порядке: ведущий — ребенок — родитель — ребенок — родитель и т. д. Ведущий говорит первую фразу, например: «В одном городе жила-была девочка Маша...», следующий участник, лучше ребенок, присоединяет одну, две фразы и т. д. Желательно, чтобы сказка сложилась за два-три круга и у нее был конец.

4. Рисование семейного очага.

Материалы: круги ватмана диаметром 35 см, гуашь, свечи.

Ведущий: Что значит для людей огонь? Это свет, тепло, горячая еда. В древности, когда люди не умели управлять огнем, они его боялись и поэтому обожествляли. Чаще всего они сталкивались с огнем во время пожаров, вызванных молнией, и считали, что это гнев богов. Причем у многих народов главным из богов был именно тот, кто управлял молниями. В Индии — всеразрушающий, но милосердный Шива, у древних славян — Сварог, который считался отцом света, подарившим людям огонь, а затем передавший управление своему сыну, богу грома и молний Перуну. В Древней

Греции самым главным богом, которому подчинялись все остальные, был громовержец Зевс. Согласно легендам и мифам именно боги научили людей управлять огнем. С тех пор в центре каждого дома строили круглый очаг, в котором постоянно горел огонь. Были и свои богини домашнего очага, огня, горящего в нем. Например, Гестия у древних греков, которую художники и скульпторы даже изображали в виде круга, а не женской фигуры. Именно ей чаще других поклонялись люди, приносили больше всего подарков и подношений. Существовало множество ритуалов, связанных с огнем очага: мать невесты запаливала факел от своего домашнего очага и зажигала от него первый огонь в доме новобрачных; ребенка признавали членом семьи в пять лет, и для этого существовал ритуал обнесения его вокруг домашнего очага; важных гостей города принимали у большого общественного очага и т. п. Очаг по-латыни звучит как «фокус», центр. Это главное место в доме, где собиралась вся семья, т. е. символ близости, нерушимости семейных связей. Ведь дом и семья — самое важное, что есть у человека. В каждой из ваших мам есть частичка богини Гестии. Именно она помогает среди хаоса, волнений, суматохи оставаться хранительницей домашнего очага, порядка в доме. Мама — тот человек, который обеспечивает связь всех членов семьи, который всегда любит, всегда заботится, всегда поддерживает каждого члена семьи.

У нас в городе красивые дома, но они пустые, в них не хватает тепла и света. Сегодня каждая семья создаст свой очаг, который будет давать свет, тепло, пищу и объединять всех членов семьи в единое целое.

Перед тем, как приступить к работе, давайте сядем в круг и молча, глядя на пламя огня, попытаемся сосредоточиться.

По окончании рисования семьи зажигают огонь (свечки) в своих очагах и рассказывают о них.

5. *«Свод законов»*. Семьи обсуждают и предлагают новые законы, которые выносятся на всеобщее голосование. Пример законов, одобренных в одной из групп:

- запрещается читать чужие письма;
- запрещается раскрывать чужие секреты;
- запрещается детям пользоваться огнем без разрешения.

6. *Беседа с родителями* на тему «Приемы пассивного и активного слушания».

Примечание для ведущих. Круглый очаг Гестии со священным огнем в центре — это форма мандалы, образа, используемого в медитации и являющегося символом целостности и полноты. Из практики: из всех предлагаемых арт-терапевтических заданий именно очаг вызывает больше всего теплых эмоций у мам, некоторые семьи сразу уносят свои очаги домой и даже вешают их на стену в кухне.

Занятие 6. Общественное здание (колонны)

1. *Ритуал входа.* Участники совместно воссоздают город, и каждая семья приветствует жителей города.

2. *Упражнение «Пустой стул».* Ребенок сидит на стуле, родитель стоит за стулом; один стул пустой. Ведущий, стоящий за пустым стулом, подмигивает одному из сидящих, чтобы он перебежал на его стул, а родитель, стоящий сзади, должен успеть его задержать.

3. *Упражнение «Ширма чувств».* Ведущий выдает каждой семье карточку с парой эмоций, которые надо изобразить невербальными средствами. Например, «радость — грусть», «любопытство — удивление», «обида — удовольствие», «страх — злость». Перед ширмой показывается одна эмоция, а после выхода с другой стороны демонстрируется выражение уже другой эмоции (если нет ширмы, то двое родителей могут просто держать штору).

4. *Упражнение «Ролевая игра».* Семье необходимо разыграть короткую сценку с хорошим концом. Примерные темы: «Получил двойку», «Сборы в школу», «Приготовление уроков», «Прогулял занятие», «Не дают смотреть телевизор».

5. Рисование колонн.

Материалы: заранее подготовленный плоский контур большого здания, на фасад которого будут приклеиваться колонны (ширина здания должна быть достаточной, чтобы в ней поместились колонны всех семей с учетом проемов между ними), иллюстрации зданий с колоннами различных эпох, гуашь, карандаши, фломастеры, линейки, клей.

Ведущий: У нас получается прекрасный город. Каждая семья живет в удобном, красивом доме. Внутри каждого дома горит домашний очаг, который согревает, кормит и объединяет всех членов семьи. Воздух в нашем городе чистый и прозрачный, потому что в городе много деревьев. Все жители города любят отдыхать на берегу городского озера. Это озеро наполнено живой целебной водой. В нем плавают волшебные рыбки, исполняющие желания.

Но чего-то не хватает в городе? Нет общественных, т. е. общих для всех, зданий. Нет школы, нет мэрии — главного здания города. Сегодня мы будем строить общественное здание. Но каким оно должно быть? Это здание должно отличаться от обычных домов. Оно должно быть серьезным, солидным, монументальным. Входя в него, каждый человек должен понимать, что это очень важное место, он должен испытывать уважение к нему и в то же время чувствовать себя сильным и свободным. Но как это сделать? Для этого существуют архитекторы, те, кто придумывают, проектируют здания. За время существования человечества архитектура накопила большой опыт. Например, в Древнем Египте строили огромные гробницы — пирамиды, громадные храмы, огромные каменные изваяния, которые показывали власть фараона. Стоя рядом или входя в эти здания, человек чувствовал себя маленьким, ничтожным. Значит, нам такие огромные здания не подходят. В Древней Греции и Риме здания тоже были монументальные, но они были соразмерны человеку, и человек, заходя в них, чувствовал себя сильным и свободным. Современная архитектура изменилась, но продолжает использовать некоторые правила античной архитектуры. Если мы посмотрим на разные знаменитые здания, что почти у всех из них есть колонны, хотя они и различаются по высоте, толщине, цвету. И это не случайно. В первую очередь колонна — это крепкая опора, во-вторых — это красивая форма, которая так и притягивает взгляд. Всегда хочется обойти вокруг нее, обнять колонну. Считается, что колонна, как круглая форма, содержит в себе много энергии, информации и хранит некую тайну. Поэтому люди в разных странах и во все времена придавали колоннам особый смысл. Одни считали, что колонна символизирует мировую ось, которая подпирает небо и связывает его с землей, другие были уверены, что это Древо Жизни, оно обозначает Время, Вечность и Власть над суетой. Есть и такое мнение, что колонна — Древо Знания, символизирует мудрость, прочность и вечную ценность знаний. Все в мире имеет свою противоположность: свет и тень; женское и мужское начало; сила и слабость; действие и противодействие. Считается, что две стоящие рядом колонны удерживают равновесие между этими противоположностями. Проходя между двумя колоннами, человек как бы обретает мудрость и силу.

В нашем городе архитекторы — мы с вами. Поэтому сегодня мы будем строить общественное здание с колоннами. Каждая семья создаст свою колонну, выберет свои цвета и свой орнамент (рисунок с повторяющимися элементами), а потом объяснит, какой смысл, какая тайна содержится в их колонне.

По окончании рисования все колонны приклеиваются на фасад здания, при этом каждая семья объясняет значение своей колонны.

6. *«Свод законов»*. Семьи обсуждают и предлагают законы. Пример законов, предложенных одной из групп:

- закон об обязательном образовании;
- закон о соблюдении правил поведения в общественных местах.

7. *Беседа с родителями* на тему «Я-сообщения».

Занятие 7. Герб семьи и герб города

1. *Ритуал входа*. Участники совместно воссоздадут город, и каждая семья приветствует жителей города.

2. *Упражнение «Слепой и поводырь»*. Сначала ребенок закрывает глаза, а родитель-поводырь водит его по всему залу, затем они меняются ролями. В конце упражнения все делятся своими ощущениями в каждой роли.

3. *Упражнение «Дружеская поддержка»*. Каждый участник (и ребенок и взрослый) должен с закрытыми глазами падать спиной назад на руки других участников.

4. *Упражнение «Стеклянная стена»*. Ребенок должен молча, мимикой и жестами передать информацию родителю как бы через стеклянную стену. Примеры сообщений:

- пойдём в кино на кинокомедию;
- тебе бабушка звонит по телефону;
- свари макароны, пожалуйста;
- поиграй со мной в шашки, пожалуйста;
- давай сходим в гости.

Затем дети должны расшифровать сообщения родителей. Примеры сообщений:

- прибери в своей комнате;
- выучи уроки;
- садись заниматься музыкой (читать);
- доешь кашу;
- переключи телевизор на первую программу;

— не трогай мою косметику.

5. Рисование семейного герба.

Материалы: 1–2 листа ватмана (формат А1) для герба города и листы ватмана (формат А4) для семейных гербов, карандаши, фломастеры, гуашь, клей, иллюстрации гербов разных стран, городов и фамилий.

Ведуший: Вы знаете, что у большинства государств есть свой флаг, свой гимн, свой герб — эмблема. Рисунок и описание государственного герба обязательно закрепляются в главном законе страны — Конституции. Часто он изображается на флаге государства.

В основе русского слова «герб» лежит немецкое *erbe*, что означает «наследство». И это не случайно. Прообразы современных гербов появились в Западной Европе в XI в. В то время воинские доспехи закрывали все тело и лицо человека, и его трудно было узнать в бою. Тогда на шлемы, на плащи, на щиты, на лошадиные попоны наносились яркие, простые, хорошо видимые издалека знаки, которые потом передавались по наследству от отца к сыну и постепенно стали родовыми гербами. В XIV в. гербы стремились иметь все, так как герб стал показателем положения в обществе. Появились бумажные рисованные гербы, но изображались они все равно в форме щита. В XVI в. гербы стали продавать, так как они давали привилегии. В России герб появился в конце XV в., при Иване III. На нем был изображен двуглавый орел (вестник богов, символ мощи и независимости). А еще через 250 лет на груди орла поместили щит с изображением Георгия Победоносца. Родовые гербы в России стали законными при Петре I.

В государственных гербах используют 7 основных цветов. На них часто помещают лозунги, например, на канадском гербе — «От моря до моря», на чилийском — «За разум и силу!», на гербе США — «Из многих один». Имеют свои гербы и города. Сегодня каждая семья создаст свой герб. Подумайте над вопросами:

— Чем замечательна ваша семья, чем она может гордиться?

— Чем занимались ваши предки, может быть, они были чем-то знамениты?

— Какие ценности важны в вашей семье, например, любовь, честь, вера, достоинство, свобода, истина, знания, смирение?

— Какие качества присущи членам вашей семьи, например, храбрость, ум, мудрость, честность, дипломатия, красота, власть?

— Какие слова ваша семья может считать своим лозунгом?

По окончании рисования каждая семья представляет свой герб и объясняет, что символизирует каждый элемент. Потом все приклеивают свои гербы на герб города, который представляет собой мозаику из семейных гербов, размещенных на большом листе в форме щита.

6. «Свод законов». Обсуждаются дополнения к законам об экологии и охране природы. Пример законов, предложенных одной из групп:

- закон об уважении герба, флага и гимна государства;
- закон об уважении фамильных гербов.

7. *Беседа с родителями* на тему «Роль поощрений и наказаний в воспитательном процессе, их возможных и допустимых видах, принципах их использования».

Домашнее задание: рассказать членам семьи о способах эффективной коммуникации и применить их в реальном общении с детьми.

Занятие 8. Семейный бизнес и семейные журналы

1. *Ритуал входа.* Участники совместно воссоздают город, и каждая семья приветствует жителей города.

2. *Упражнение «Вежливые люди».* Все участники становятся в круг. Необходимо с закрытыми глазами поменяться местами с тем, кто стоит напротив, предварительно договорившись глазами. Идти медленно, и если с кем-нибудь столкнешься, то принести извинения.

3. *Упражнение «Правда и неправда».* Каждая семья придумывает две коротких истории, одну правдивую, другую нет. Остальные участники должны отличить ложь от правды.

4. *Семейный бизнес и семейные журналы.*

Материалы: листы ватмана (формат А4), краски, степлер, линейки.

Ведуций: Посмотрите, наш город замечательный, в нем живут дружные семьи. В нем есть озеро, на берегу которого можно отдыхать, для детей есть школа. А что делать взрослым? Взрослые должны работать: кто-то должен печь хлеб для жителей города, кто-то должен лечить их, кто-то шить одежду. Сегодня каждая семья придумает свой бизнес и нарисует свою продукцию, но не просто

так, а в виде рекламы, чтобы все жители знали, к кому им обращаться за теми или иными товарами и услугами.

Реклама — это информация о товарах и услугах. Она нужна для того, чтобы продвинуть свои товары на рынке, чтобы привлечь к ним внимание потребителей. По-латыни *reclamare* означает «выкрикивать», и это не случайно, ведь сначала реклама была устной. Торговцы, ремесленники громко расхваливали свой товар, привлекая покупателей. Потом появилась письменная реклама. Самая ранняя из известных реклам была найдена в Египте, это папирус с сообщением о продаже раба. Размещали рекламу вдоль торговых путей: на скалах, камнях, деревянных столбах. Например, в развалинах Мемфиса, города в Древнем Египте, нашли каменный столбик с надписью: «Тут живу я, Минос с острова Кипр, по милости богов наделенный способностью толковать сны за весьма умеренную плату». В Древнем Риме рекламу размещали на специальных побеленных стенах, разделенных на прямоугольники, в которых углем или красной краской писали объявления. А если не хватало места, писали на фасадах домов, что очень не нравилось их хозяевам. Поэтому был издан указ, который запрещал писать на стенах домов, это один из первых законов о рекламе. В XV в. был изобретен печатный станок, что позволило размножать рекламные сообщения быстро и в больших количествах. В России первая русская газета начала издаваться по приказу Петра I, и в ней печаталась, в том числе, и реклама.

Чтобы создать свою рекламу, надо придумать интересное название своей продукции, заинтересовать потенциальных покупателей с помощью привлекательных рисунков, рассказать, почему выгодно купить именно вашу продукцию (цена, качество). Для этого можно использовать стихи, прозу, юмор.

Реклама — это информация, а значит, ее можно распространять через средства массовой информации: телевидение, радио, газеты, журналы. Вот и у нас, у каждой семьи будет свой журнал, но сегодня мы изготовим только его вторую страницу.

По окончании рисования участники рекламируют свой бизнес.

5. «Свод законов». Семьи обсуждают и предлагают новые законы.

Пример законов, предложенных одной из групп:

- размещать рекламу можно только в разрешенных местах;
- запрещается в рекламе своей продукции использовать чужие идеи, рисунки, слоганы.

6. *Беседа с родителями.* Обсуждение результатов выполнения домашнего задания.

Занятие 9. Семейные традиции

1. *Ритуал входа.* Участники совместно воссоздают город, и каждая семья приветствует жителей города.

2. *Упражнение «Комплименты».* Все участники стоят в кругу и кидают мяч друг другу, говоря при этом комплименты.

3. *Рисование обложки журнала.*

Ведущий: В прошлый раз каждая семья придумала свой бизнес, нарисовала его рекламу и поместила ее в семейный журнал на вторую страницу, а теперь надо придумать название своего журнала и оформить его обложку.

После рисования каждая семья представляет свой журнал.

4. *Семейные традиции.*

Материалы: страница с напечатанным сводом принятых законов для каждой семьи.

Ведущий: В ваших журналах есть пустые страницы. Все предыдущие встречи мы писали законы, которые обязаны выполнять все жители города. Свод этих законов мы поместим на одну из пустых страниц. Но в каждой семье есть свои традиции — обычаи, правила, запреты, которых придерживаются все члены семьи. Их можно назвать семейными законами. Они могут касаться отношения членов семьи друг к другу, к старшим, младшим, к приему гостей, семейным праздникам, к еде, образованию. Традицией может быть чтение сказки перед сном, уборка квартиры всей семьей по субботам, вечерние чаепития и разговоры о событиях дня за общим столом, обязательный сбор всей семьи на Новый год, еженедельные звонки взрослых детей своим родителям, игра в «лото» или другую игру на семейных праздниках и т. д. Такие традиции необходимы и поддерживаются годами, они делают наш мир стабильным, создают особый дух, особый уют в каждой семье, сохраняют связь между поколениями. В большинстве семей есть такие традиции, даже если о них никогда не говорили. Сегодня вы вспомните традиции вашей семьи и запишите их в своих журналах. Если что-то забудете — не расстраивайтесь, дома дополните. Можно придумать новые традиции, главное, чтобы с ними были согласны все члены семьи.

По окончании работы семьи рассказывают о своих традициях.
5. *Беседа с родителями* на тему «Установление границ дозволенного».

Занятие 10. День города. Семейный каравай

1. *Ритуал входа.* Участники совместно воссоздают город, рассказываются на своих участках, и каждая семья приветствует жителей города.

2. Семейный каравай.

Материалы: круги ватмана диаметром 30–35 см, гуашь, карандаши, клей, крупы различных размеров и цветов.

Ведущий: Мы построили с вами замечательный город, приняли законы и правила, которые помогают жителям комфортно жить рядом друг с другом, не обижать и не мешать соседям. У такого города обязательно должен быть праздник. Поэтому сегодня объявляется «День города». И каждая семья по старой русской традиции испечет для жителей свой фирменный семейный каравай.

Каравай — большой круглый хлеб, украшенный узорами. Это священный хлеб, который обязательно пекли на разные праздники: свадьбу, дни рождения, Рождество и др. А возник этот обычай очень давно, когда хлеб вообще, а особенно круглый и большой, был символом солнца, его тепла и щедрости. Узор на каравае всегда несет какой-то смысл. Умный пекарь не просто украшает каравай цветочками, узорчиками, он знает, что каждый знак должен что-то означать, символизировать что-то хорошее. Например, на Руси, чтобы был хороший урожай, на каравае изображали плуг и солнце, на свадебные караваи помещали изображения быка и коровы. Есть такая примета: когда на свадьбе мать жениха встречает молодых хлебом-солью, кто из них откусит большой кусок и съест, тот и будет в доме хозяином. Гостей и сегодня принято встречать круглым хлебом с солью. Каравай старались делить на всех гостей, чтобы показать, что хозяева щедрые, а значит, в их доме всегда будут еда и веселье. Соль же является символом вечности и мудрости, потому что она никогда не портится. А еще соль в старину считалась символом дружбы, помните выражение «вместе съесть пуд соли». Отсюда и примета — просыпанная соль к ссоре. Каждый из вас знает еще один обычай, когда имениннику поют «Каравай, каравай...». При этом все гости встают в круг, который считается

магической фигурой защиты от дурного. Подумайте, какие узоры будут на вашем каравае и что они будут символизировать. Вы можете просто нарисовать их, а можете выложить узоры из разноцветных крупинок и приклеить их.

3. *День города*. Ведущие могут устроить:

- лотерею;
- конкурсы, например, кто больше вспомнит пословиц о семье;
- спортивные состязания, например, перетягивание каната или «минибол», когда каждый из игроков привязывает надутый воздушный шарик к щиколотке, и после свистка нужно раздавить как можно больше чужих шаров, сохранив свой.

4. *Чаепитие и прощание*.

Примечание для ведущих. Лучше, чтобы свои творческие продукты семьи забрали домой.

Занятие 11. Заключительная беседа с родителями. Контрольная диагностика детско-родительских отношений

Ведущий кратко напоминает, чему учились родители на занятиях. Затем проводится контрольная диагностика детско-родительских отношений. После этого родителям предлагается дать обратную связь, ответив при этом на ряд вопросов:

- Какая информация оказалась для вас самой интересной и полезной?
- Какие изменения произошли в ваших отношениях с ребенком?
- Что нового вы узнали о своем ребенке?
- Что бы вы предложили добавить или изменить в программе тренинга?

3.4.2. Родительский тренинг «Формирование адекватных родительских позиций как основа конструктивного взаимодействия с подростками» (автор И. А. Ершова)

Мир подростка — это особый мир. В этом возрасте происходит смена значимых лиц и перестройка отношений с родителями, появляется чувство взрослости, актуализируются потребности в самостоятельности, самоутверждении, самоопределении, возрастает критичность к окружающим, развивается саморефлексия.

Развитие подростков неизбежно связано с эмансипацией от родителей, со стремлением доказывать свою независимость. Это нередко становится причиной семейных конфликтов, напряженности в отношениях между подростками и родителями, которые к таким переменам в своих детях оказываются не готовы. Между тем обособление необходимо для внутренней работы, для становления личности. Поэтому эффективность семейного воспитания во многом зависит от гибкости родительских позиций, от их умения определить меру свободы и самостоятельности подростка.

Принципы общения, основанные на уважении личности подростка, часто отвергаются родителями (особенно в ситуациях «плохого поведения» и проступков их детей). Однако только изменение внутренних установок родителей на восприятие своих подросших сына или дочери как ребенка, отказ от стремления манипулирования им может способствовать установлению конструктивных взаимоотношений с подростками и снизить обоюдную неудовлетворенность родителей и детей.

Цель данного тренинга — формирование адекватных родительских позиций в отношении детей подросткового возраста.

Задачи:

- осознать свою позицию в общении с детьми;
- научиться поддерживать подростков с разными типами характера, разными проблемами и стилями поведения;
- развить у себя умение эффективно слушать, создавая у подростков ощущение, что их понимают и принимают;
- овладеть способами выражения своих эмоций, как положительных, так и отрицательных;
- видеть и понимать психологические особенности подростков, учитывать эти особенности в общении с ними.

Каждое занятие посвящено определенной теме и имеет следующую структуру:

- упражнение на групповое сплочение;
- дискуссия по теме занятия;
- разыгрывание и анализ проблемных ситуаций;
- обсуждение итогов работы по теме.

Тематика занятий тренинга представлена в табл. 7.

Тематический план тренинга

№ п/п	Название темы	Краткое содержание	Кол-во часов
1	И я была девушкой юной, сама не припомню когда...	Вспомним себя в подростковом возрасте. Чего нам хотелось? О чем мечтали? Какие «безумные» поступки совершали? Как складывались отношения с родителями? Что нравилось и не нравилось? Может быть, воспоминания о своем отрочестве приблизят нас к миру собственных детей.	3
2	Что такое пубертат и нужно ли с ним бороться	Половая, социальная и психологическая зрелость — какая между ними дистанция? Акселераты и ретарданты. «Подростковый комплекс эмоциональности» — как с ним справляться?	3
3	Уже не ребенок, еще не взрослый	Иногда он ведет себя как ребенок, порой кажется почти взрослым, сложившимся человеком. И нередко поражает своей детской безответственностью и взрослой уверенностью. Как с ним общаться, чего ждать?	3
4	«Брат-один» и «брат-два»	Они находят общий язык со сверстниками, но часто ссорятся друг с другом. Нужно ли родителям вмешиваться в агрессивные отношения между сиблингами? Почему в одной семье растут такие разные дети?	3
5	У меня сестренки нет, у меня братишки нет...	Ему вся любовь, его единственного опекают, оберегают, балуют. Он — в центре внимания семьи. И как горько, если он вырастает эгоцентристом. Сам вырастает? Или все-таки мы, родители, его таким вырастили?	3
6	Семья — сцена, и люди в ней актеры...	Что лучше: ребенок — «козел отпущения» или «любимчик», «неисправимый» или «вундеркинд», «бэби» или «примиритель»? Казалось бы, ответ очевиден. А может быть, все хуже?	3
7	Глобальная эмансипация	Эмансипация как освобождение от зависимости, подчинения родителям неизбежна. Но как трудно «отпустить» ребенка, как хочется его уберечь от ошибок и разочарований. Может быть, еще рано? Вот когда повзрослеет, наберется ума-разума...	3

№ п/п	Название темы	Краткое содержание	Кол-во часов
8	Скажи, кто твой друг...	Друзья «теснят» родителей. Подростки сами выбирают друзей, и нам их выбор не всегда по душе. Как дружба влияет на становление личности? Нужно ли родителям вмешиваться в отношения подростков с друзьями?	3
9	Не хочу учиться, а хочу...	Первоклассником мечтает стать каждый ребенок. Проходит несколько лет, и... многие подростки не хотят учиться. Когда и почему утрачивается интерес к учебе? Можно ли повлиять на учебную мотивацию подростка? Способны ли родители стимулировать интеллектуальную активность, познавательный интерес ребенка?	3
10	Этот несносный Мюнхгаузен	Почему дети лгут? Страх перед наказанием? Стремление обратить на себя внимание? Вызвать сочувствие? Добиться желаемого? А может быть, это полет фантазии, и у вас растет творческая личность?	3
11	Казнить нельзя помиловать	Наказание как способ воспитания. У педагогов и родителей самые разные взгляды на эту проблему — от признания его необходимости до полного неприятия. Попробуем разобраться, что дает наказание.	3
12	По-моему или никак!	«Он упрямый, своевольный. Ему все приходится повторять по несколько раз. Безответственный», — типичные жалобы родителей подростков. И вывод: пора брать его «в руки» Отсюда требовательность, круто замешанная на жестокости, категоричности, угрозе наказания. Каков коэффициент эффективности?	3
13	Ох, какая же ты не близкая, не ласковая...	Ребенок, еще недавно ласковый и покладистый, становится скрытным, раздражительным. Эмоциональные связи с родителями ослабевают. Почему? Подросток боится быть непонятым? Опасается равнодушия или насмешки со стороны родителей? Речь пойдет об эмпатии — эмоциональной отзывчивости на переживания других людей.	3

№ п/п	Название темы	Краткое содержание	Кол-во часов
14	Стрессы и депрессии	Они, как и мы, взрослые, переживают и стрессы, и отрицательные эмоции, и даже депрессии. Может быть, нам кажется, что поводы для этого малозначимы, но для подростка они серьезны. Вот только справляться с этими состояниями они умеют значительно хуже нас.	3
15	Любовь нечаянно нагрянет, когда ее еще не ждешь	Первая любовь. Кажется, что ничего важнее нет в жизни, целая буря страстей, нередко драматических. Умеем ли мы бережно и сочувственно относиться к переживаниям наших детей? Многим ли из нас они доверяют сокровенное? Способны ли мы стать опорой в трудные для них минуты?	3
16	Про это	Проблемы полового созревания, секса, любви, брака волнуют подростков. Но с родителями они говорят на эти темы редко, а обсуждая их со сверстниками, бывают циничны, грубы. Нужно ли поднимать эти вопросы при общении с подростками? Или это только создаст неловкость, увеличит дистанцию?	3
17	Как воспитывать подростка	Материнский и отцовский стиль воспитания. Единство или борьба противоположностей? Авторитарный, опекающий, попустительский, хаотический или демократический стили воспитания — выбор за вами.	3
18	Их нравы	Нам не нравится музыка, которую они слушают, нас раздражает их жаргон, мы не одобряем их внешний вид, нас беспокоят их пристрастия к развлечениям, их потребительство... Что делать?	3
19	Гляжусь в тебя как в зеркало	Нам нравится узнавать в ребенке свои лучшие черты: он такой же добрый, остроумный, красивый... а худшие? Разве нам не случается лениться, лгать, раздражаться? Почему мы без особых мук совести прощаем недостатки себе и не принимаем их в детях?	3

№ п/п	Название темы	Краткое содержание	Кол-во часов
20	Это я тебя придумала, стань таким, как я хочу	Попробуем создать образы «идеального» подростка (глазами родителей) и «идеального» родителя (глазами подростка). Посмотрим, что из этого получится.	3
21	Проблемный подросток	Как подросток представляет самого себя? Как он оценивает свои внешние данные, способности, личностные качества? Помогаем ли мы ему создать позитивную Я-концепцию или, напротив, он пытается сформировать ее вопреки нам? Может быть, поэтому он для нас проблемный?	3
22	Откуда берутся вредные привычки?	Сигареты, алкоголь, наркотики, секс, экстрим... Почему их тянет к тому, что опасно для здоровья, для жизни? Стремление проверить себя? Жажда «острых» ощущений? Желание почувствовать себя взрослым? От скуки? И что делать? Запреты, наказания, «страшилки», «тотальный» контроль или...?	3
23	Семейная лодка разбилась	Сохранять ли семью ради детей? Семейная атмосфера до и после развода. Что происходит с подростком в ситуации развода родителей? Как адаптируется подросток в смешанной семье?	3
24	Чему нас учат наши дети?	Мы учим наших детей всему, что знаем и умеем сами. И требуем от них быть примерными учениками. Мы опытнее и умнее. И точно знаем, как надо, как должно быть, как лучше. Чему нас могут научить юные, почти дети? Могут. Терпению и терпимости, справедливости и доброте, искренности и бескорыстию. Нужно только захотеть учиться и быть примерными учениками.	3

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Раскройте понятие детско-родительских отношений. Чем отличаются детско-родительские отношения от других видов межличностных отношений? Каковы тенденции, наблюдаемые в детско-родительских отношениях в нашей стране в последние десятилетия?

2. Дайте характеристику эмоциональному отношению ребенка к родителю. Какие существуют виды привязанности ребенка к родителю?

3. Охарактеризуйте эмоциональное отношение родителя к ребенку. Какие виды родительского принятия способствуют психическому развитию ребенка?

4. Назовите достоинства и недостатки разных стилей родительского общения и взаимодействия с ребенком.

5. Раскройте сущность неправильных видов воспитания у родителей подростков.

6. Охарактеризуйте виды поощрений, которые могут использовать родители в воспитательном процессе.

7. Охарактеризуйте виды возможных наказаний, существующих в арсенале родителей. Какие из них допустимы, а какие категорически запрещены?

8. Назовите основные виды психологической помощи по проблемам детско-родительских отношений. В каких случаях они применяются?

9. Каковы особенности структуры консультативной беседы с родителями?

10. Дайте характеристику традиционным и альтернативным формам консультативной работы с проблемами детско-родительских отношений.

11. Раскройте наиболее часто встречающиеся проблемы взаимоотношений родителей с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

12. Каковы главные причины нежелания подростка откровенно общаться со своими родителями и другими взрослыми людьми? Как сделать так, чтобы общение подростков со взрослыми стало более открытым и доверительным?

13. С какими проблемами чаще всего обращаются родители юношей и девушек?

14. Какие методы и методики применяются для диагностики детско-родительских отношений?

15. Каким методам, техникам, приемам эффективной коммуникации и конструктивного разрешения конфликтов на основе работ А. Фромма и Т. Гордона обучают родителей на детско-родительских тренингах?

СПИСОК БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ССЫЛОК

- Адлер А.* Наука жить : пер. с англ. и нем. Киев : Port-Royal, 1997.
- Алешина Ю. Е.* Цикл развития семьи: исследования и проблемы // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1987. № 2. С. 60–72.
- Алешина Ю. Е.* Индивидуальное и семейное консультирование. М. : Класс, 2007.
- Алешина Ю. Е., Борисов И. Ю.* Полоролевая дифференциация как комплексный показатель межличностных отношений супругов // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1989. № 2. С. 44–53.
- Андреева Т. В.* Семейная психология : учеб. пособие. СПб. : Речь, 2004.
- Андреева Т. В.* Психология современной семьи. СПб. : Речь, 2005.
- Андреева Т. В., Толстова А. В.* Темперамент супругов и совместимость в браке // Образование и психология : Ананьевские чтения-2001 : тез. науч.-практ. конф. СПб., 2001.
- Антонов А. И., Медков В. М.* Социология семьи. М. : Изд-во МГУ, 1996.
- Аргайл М.* Психология счастья. М. : Прогресс, 1990.
- Бачишина К. С., Ершова И. А.* Исследование удовлетворенности браком и ценностных ориентаций у супругов со стажем брака до 5 лет // Изв. Урал. федер. ун-та. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. 2013. № 3 (116). С. 120–128.
- Варга А. Я.* Системная семейная психотерапия : краткий лекционный курс. СПб. : Речь, 2001.
- Викторова Л.* В разводах виноваты измены и бедность [Электронный ресурс] // Российская газета — Неделя. № 6132 (156). URL: <https://rg.ru/2013/07/18/razvod.html> (дата обращения: 10.02.2017).
- Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Бурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карабанова и др. М. : Академия, 2002.
- Гидденс Э.* Социология. М. : Едиториал УРСС, 2005.
- Гиппенрейтер Ю. Б.* Общаться с ребенком. Как? М. : Сфера, 2003.
- Голод С. И.* Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты / под ред. Г. М. Романенковой. Л. : Наука, 1984.
- Голод С. И.* Перспективы моногамной семьи: сравнительный межкультурный анализ // Журн. социологии и социальной антропологии. 2003. Т. 6, № 2. С. 106–119.
- Гребенников И. В.* Основы семейной жизни. М. : Просвещение, 1991.
- Гурко Т. А.* Удовлетворенность браком как показатель супружеских отношений // Семья и социальная структура. М., 1987.

Добрынина О. А. Проблема формирования благоприятного социально-психологического климата семьи : дис. ... канд. психол. наук. М., 1993.

Дымнова Т. И. Зависимость характеристик супружеской семьи от родительской // *Вопр. психологии.* 1998. № 2. С. 46–56.

Егорова О. В. Феномен удовлетворенности браком: основные направления исследования [Электронный ресурс] // Сайт Института психологии Российской академии наук. URL: http://www.ipras.ru/cntnt/rus/rus_index.html (дата обращения: 17.01.2017).

Ершова И. А. Современные особенности гендерной социализации детей в семье // Психологические проблемы современной семьи : материалы III Междунар. науч. конф. : в 2 ч. Москва, 16–18 октября 2007 г. / под общ. ред. А. Г. Лидерса. М., 2007. Ч. 1 (2). С. 346–351.

Ершова И. А., Смолдарев Ю. В. Гендерные особенности родительства в построзводный период // *Личность в норме и патологии* : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Челябинск, 2017.

Захаров А. И. Неврозы у детей и психотерапия. Серия: Психология ребенка. СПб. : Изд-во Союз : Лениздат, 2000.

Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. СПб. : Питер, 2009.

Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования : учеб. пособие. М. : Гардарики, 2005.

Ковалев С. В. Психология современной семьи. М. : Просвещение, 1988.

Кол И. С. Введение в сексологию : курс лекций : учеб. пособие для вузов. М. : Олимп : Инфра-М, 1999.

Кратохвиль С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. М. : Медицина, 1991.

Крейн У. Теории развития. Секреты формирования личности. 5-е междунар. изд. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.

Кроник А. А., Кроник Е. А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я. Психология значимых отношений. М. : Мысль, 1989.

Кэмбелл Р. Как на самом деле любить детей. М. : Знание, 1992.

Леви Д. А. Семейная психотерапия. История, теория, практика. СПб. : Питер, 1993.

Либин А. В. Системная психотерапия Д. Баумринд. СПб. : Питер, 1990.

Лидерс А. Г. Психологическое обследование семьи. М. : Изд. центр Академия, 2006.

Лисина М. И. Проблемы онтогенеза общения. М. : Педагогика, 1986.

Личко А. Е. Подростковая психиатрия. Л. : Медицина, 1979.

Любопытная статистика браков и разводов в России [Электронный ресурс] // Супруга: семейное право простым языком : [сайт]. URL: <http://2supruga.ru/brak/zakluchenie/statistika-brakov-i-razvodov-v-rossii.html> (дата обращения: 14.03.2017).

Майерс Д. Социальная психология. СПб. : Питер, 1996.

Малкина-Пых И. Г. Семейная терапия : справочник практ. психолога. М. : ЭКСМО, 2005.

Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб. : Речь, 2006.

Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М. : Смысл, 2011.

Мастерство психологического консультирования / под ред. А. А. Бадхен, А. М. Родиной. СПб. : Речь, 2007.

Методика «Мое письмо о супруге» С. А. Белорусова. Тест «Незавершенные предложения» [Электронный ресурс] // Семейные опросники. URL: <http://psychok.net/testy/722-metodika-moe-pismo-o-supruge-test-nezavershennyye-predlozheniya-semejnye-oprosniki> (дата обращения: 01.03.2017).

Млодик И. Ю. Чудо в детской ладошке, или Неруководство по детской психотерапии. СПб. : Питер, 2004.

Навайтис Г. Семья в психологической консультации. М. ; Воронеж : Моск. психолого-социальный институт. НПО «Модэк», 1999.

Немов Р. С. Основы психологического консультирования : учебник для студ. педвузов. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.

Олифович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая помощь. М. ; Обнинск : ИГ-СОЦИН, 2005.

Пермякова М. Е., Муртазина М. А. Субъективное ощущение счастья у матерей и их детей юношеского возраста // Изв. Урал. федер. ун-та. Сер. 1 : Проблемы образования, науки и культуры. 2016. № 1 (147). С. 85–91.

Посысоева Н. И. Основы психологии семьи и семейного консультирования. М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.

Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб. : Питер, 2000.

Савеньшева С. С. Факторы удовлетворенности браком в период после рождения ребенка: анализ зарубежных исследований [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 51. URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2017v10n51.html> (дата обращения: 30.04.2017).

Сатир В. Вы и ваша семья. М. : Апрель-Пресс, 2007.

Смирнова Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Ростов н/Д : Феникс, 2005.

Старшенбаум Г. В. Сексуальная и семейная психотерапия. М. : Изд-во Высшей школы психологии, 2003.

Статистика бракоразводных процессов в России в 2017 году [Электронный ресурс]. URL: <http://molodsemja.ru/soveti/statistika-brakorazvodnyx-processov-v-rossii.html> (дата обращения: 27.03.2017).

Столин В. В. Самосознание личности. М. : Изд-во МГУ, 1983.

Сысенко В. А. Супружеские конфликты. 2-е изд. М. : Мысль, 1989.

Туник Е. Психодиагностика супружеских отношений. СПб. : Питер, 2014.

Фотеева Е. В. Семья в современном буржуазном мире. М. : Мысль, 1988.

Фромм Э. Искусство любить. Исследование природы любви. М. : Педагогика, 1990.

Фромм А., Гордон Т. Популярная педагогика. Екатеринбург : Изд-во АРД ЛТД, 1997.

Харли У. Ф. Законы семейной жизни. М. : Протестант, 1992.

Харчев А. Г. Брак и семья в СССР. М. : Мысль, 1979.

Харчев А. Г., Мацковский М. С. Современная семья и ее проблемы. М. : Статистика, 1978.

Хозиева М. В. Практикум по возрастнo-психологическому консультированию : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2002.

Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М. : Прогресс-Универс, 1993.

Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии : руководство. М. : Независимая фирма «Класс», 1997.

Шишкина О. В. К вопросу о современных супружеских отношениях // Психология и педагогика — новая интеграция : материалы 24-й науч. конф. СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1998. С. 71–75.

Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. Психология и психотерапия семьи. СПб. : Питер, 2010.

Элиум Д., Элиум Дж. Воспитание сына. Как вырастить настоящего мужчину. СПб. : Питер-Пресс, 1996.

Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика семьи. Самара : БАХРАХ-М, 2009.

Эриксон Э. Детство и общество. СПб. : Речь, 2000.

Яффе М., Фенвик Ф. Секс в жизни женщины. М. : Медицина, 1991.

Permiakova M. Ye., Tokarskaya L. V., Yershova I. A. The research of subjective sense of happiness among senior preschoolers // Procedia — Social and Behavioral Sciences. 2016. Vol. 233. P. 100–104.

Permiakova M., Ershova I., Vindeker O. et al. The relations between happiness and academic achievements, coping strategies and personal characteristics of adolescents 14–16 years old // Proceedings of INTED 2017. 2017. P. 1597–1603. (11th International Technology, Education and Development Conference, 6th–8th March 2017 Valencia, Spain).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

Андреева Т. В. Психология семьи : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению и по специальностям психологии / Т. В. Андреева. 3-е изд., перераб. и доп. М. ; СПб. ; Н. Новгород : Питер, 2014.

Вербина Г. Г. Психодиагностика и консультирование семьи : учеб. пособие / Г. Г. Вербина. Чебоксары : Изд-во Чуваш. ун-та, 2015.

Гуткевич Е. В. Психолого-генетические технологии выявления факторов психической дезадаптации семейных систем : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению подготовки (специальности) 37.05.01 «Клиническая психология» / Е. В. Гуткевич, М. Н. Каткова. Томск : Изд. дом Томск. гос. ун-та, 2015.

Млодик И. Метаморфозы родительской любви, или Как воспитывать, но не калечить / И. Млодик. 3-е изд. М. : Генезис, 2014.

Николаева Е. И. Психология семьи : учебник для вузов / Е. И. Николаева. СПб. : Питер, 2013.

Психология семьи : учебник для студ. вузов / под ред. Е. Г. Сурковой. М. : Академия, 2014.

Райгородский Д. Я. Подросток и семья : [хрестоматия] / Д. Я. Райгородский. Самара : Бахрах-М, 2013.

Родительский труд: условия реализации, мотивы и результаты : монография / А. П. Багирова, Д. Г. Быкова, А. И. Ворошилова и др. ; под общ. ред. А. П. Багировой. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015.

Сковронская Л. В. Родительский класс, или Практическое руководство для сомневающихся родителей / Л. В. Сковронская. М. : Генезис, 2014.

Царенко Н. Развод родителей глазами детей / Н. Царенко. Ростов н/Д : Феникс, 2013.

Циткилов П. Я. Возрастная эволюция семьи: психолого-социологический анализ / П. Я. Циткилов. Ростов н/Д : Изд-во Юж. федер. ун-та, 2016.

Шнейдер Л. Б. Семья: оглядываясь вперед / Л. Шнейдер. СПб. : Питер, 2013.

Дополнительная

Алешина Ю. Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений : спецпрактикум по социальной психологии / Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская. М. : Изд-во МГУ, 1987.

Аронс К. Развод: крах или новая жизнь? / К. Аронс. М. : МИРТ, 1995.

Афанасьев А. Ю. Синтаксис любви: типология личности и прогноз парных отношений / А. Ю. Афанасьев. М. : Черная Белка, 2007.

Басс Д. Стратегия выбора партнера / Д. Басс // Сексология : хрестоматия. СПб., 2001. С.109–117.

Берг-Кросс Л. Терапия супружеских пар / Л. Берг-Кросс. М. : Изд-во Института психотерапии, 2004.

Берн Э. Секс в человеческой любви / Э. Берн. М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.

Блок Дж. Х. Влияние дифференцированной социализации на развитие личности мужчин и женщин / Дж. Х. Блок // Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. СПб. : Питер, 2000. С. 168–181.

Борисенко Ю. В. Проблема отцовства в современном обществе / Ю. В. Борисенко, А. Г. Портнова // Вопр. психологии. 2006. № 3. С. 122–130.

Варга А. Я. Системная семейная психотерапия / А. Я. Варга, Т. С. Драбкина. СПб. : Речь, 2001.

Василев К. Любовь / К. Василев. М. : Прогресс, 1982.

Вейнингер О. Пол и характер / О. Вейнингер. Ростов н/Д : Феникс, 1998.

Видра Д. Помощь разведенным родителям и их детям. От трагедии к надежде / Д. Видра. М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2000.

Витакер К. Полуночные размышления семейного терапевта / К. Витакер. М. : Класс, 1998.

Волкова А. Н. Опыт исследования супружеской неверности / А. Н. Волкова // Вопр. психологии. 1989. № 2. С. 98–106.

Гагай В. В. Семейное консультирование / В. В. Гагай. СПб. : Речь, 2010.

Гаранина Е. Ю. Семейведение : учеб. пособие / Е. Ю. Гаранина, Н. А. Коноплева, С. Ф. Карабанова ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. М. : Флинта : МПСИ, 2009.

Гасин Э. А. Психология прощения / Э. А. Гасин // Вопр. психологии. 1999. № 4. С. 93–104.

Гольцова Е. В. Факторы социальной среды как детерминанты брачности и рождаемости / Е. В. Гольцова, Я. А. Лещенко // Социс. 2010. № 2. С. 125–130.

Грюнвальд Б. Б. Консультирование семьи / Б. Б. Грюнвальд, Г. В. Макаби. М. : Когито-Центр, 2008.

Гуггенбуль-Крейг А. Брак умер — да здравствует брак! / А. Гуггенбуль-Крейг. М. : Когито-Центр, 2007.

Гурко Т. А. Развитие личности подростков в различных типах семей / Т. А. Гурко, Н. А. Орлова // Социс. 2011. № 10. С. 99–108.

Дармодехин С. В. Социальный институт семьи: проблемы и направления развития / С. В. Дармодехин // Семья в России. 2008. № 1. С. 6–14.

Докучаева С. О. Влияние родительской семьи на построение супружеской семьи в следующем поколении / С. О. Докучаева // Психологическая наука и образование. 2005. № 3. С. 41–55.

Дружинин В. Н. Психология семьи / В. Н. Дружинин. СПб. : Питер, 2011.

Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования : учеб. пособие / А. Н. Елизаров. М. : «Ось-89», 2003.

Елютина М. Э. Супружеские отношения в пожилом возрасте / М. Э. Елютина // Социс. 2010. № 11. С. 83–93.

Елютина М. Э. Причины разводов в третьем возрасте / М. Э. Елютина, С. А. Исаева // Социс. 2012. № 9. С. 91–98.

Здравомыслова О. Н. Семья и общество: гендерное измерение российской трансформации / О. Н. Здравомыслова. М. : Едиториал УРСС, 2003.

Зритнева Е. И. Роль семьи в подготовке молодежи к брачно-семейным отношениям / Е. И. Зритнева // Семейная психология и семейная терапия. 2005. № 1. С. 12–18.

Калина О. Роль отца в психическом развитии ребенка / О. Калина, А. Холмогорова. М. : Форум, 2012.

Климова С. В. Социальный феномен любви / С. В. Климова // Социс. 2009. № 9. С. 79–88.

Колесникова Г. И. Основы психологического консультирования : учеб. пособие / Г. И. Колесникова, С. В. Стародубцев. М. ; Ростов н/Д : МарТ, 2006.

Кон И. Бить или не бить? / И. Кон. М. : Время, 2012.

Крюкова Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними : учеб. пособие для вузов / Т. Л. Крюкова. СПб. : Речь, 2005.

Кучмаева О. В. О современной семье и ее воспитательном потенциале / О. В. Кучмаева, Е. А. Марыганова, О. Л. Петрякова, А. В. Синельникова // Социс. 2010. № 7. С. 49–56.

Лазарева В. А. Влияние согласованной ролевой структуры молодых супругов на удовлетворенность браком / В. А. Лазарева // Семейная психология и семейная терапия. 2005. № 4. С. 3–8.

Лидерс А. Г. Психологическое обследование семьи / А. Г. Лидерс. М. : Изд. центр «Академия», 2006.

Лосева В. К. Рисуем семью: диагностика семейных отношений / В. К. Лосева. М. : А.П.О., 1995.

Лофас Ж. Повторный брак: дети и родители / Ж. Лофас, Д. Сова. СПб. : Питер-Пресс, 1996.

Лютова Е. К. Тренинг общения с ребенком (период раннего детства) / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. СПб. : Речь ; М. : Сфера, 2008.

Маданес К. Стратегическая семейная терапия / К. Маданес. М. : Класс, 2001.

Нартова-Бочавер С. К. Семейный психолог отвечает / С. К. Нартова-Бочавер и др. М. : Изд-во Генезис, 2004.

Некрасов А. Проектируем счастливую семью. Семьеведение / А. Некрасов, Н. Гейджан. М. : АСТ, 2010.

Николаева Я. Г. Воспитание ребенка в неполной семье / Я. Г. Николаева. М. : ВЛАДОС, 2006.

Обозов Н. Н. Три подхода к исследованию психологической совместимости / Н. Н. Обозов, А. Н. Обозова // Вопр. психологии. 1981. № 6. С. 98–101.

Овчарова Р. В. Психология родительства : учеб. пособие / Р. В. Овчарова. М. : Академия, 2005.

Олейник Ю. Н. Исследование уровней совместимости в молодой семье / Ю. Н. Олейник // Психологический журнал. 1986. Т. 7, № 2. С. 59–67.

Орлова Н. А. Родительские практики в восприятии подростков / Н. А. Орлова // Социс. 2012. № 9. С. 99–108.

Осипова Н. А. Проблемы изучения молодой семьи в психологии / Н. А. Осипова // Семейная психология и семейная терапия. 2005. № 1. С. 19–33.

Пахальян В. Э. Психологическое консультирование : учеб. пособие для вузов по направлению и специальностям психологии / В. Э. Пахальян. СПб. : Питер, 2006.

Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт / Н. Пезешкиан. М. : Смысл, 1993.

Петрушин С. В. Любовь и другие человеческие отношения / С. В. Петрушин. СПб. : Речь, 2006.

Прихожан А. М. Психология сиротства / А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. СПб. : Питер, 2005.

Психология и психоанализ любви : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара : БАХРАХ-М, 2002.

Психология и психоанализ сексуальности : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара : БАХРАХ-М, 2002.

Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / под ред. Е. Г. Силяевой. М. : Академия, 2002.

Психология семьи : хрестоматия : учеб. пособие для фак. психологии, социологии, экономики и журналистики / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара : БАХРАХ-М, 2002.

Психотерапия семейных отношений / под ред. Д. Я. Райгородского. Самара : БАХРАХ-М, 2004.

Пухова Т. И. Развитие представлений о семейных отношениях у детей / Т. И. Пухова // Вопр. психологии. 1996. № 2. С. 14–15.

Разумова А. В. Стили семейного воспитания и восприятие родителями своих детей / А. В. Разумова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 2000. № 1. С. 88–93.

Рипинская М. Психология измены / М. Рипинская. СПб. : Питер, 2001.

Рогов Е. И. Психология отношений мужчины и женщины / Е. И. Рогов. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005.

Роджерс К. Р. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы / К. Р. Роджерс. М. : Эксмо, 2002.

Роджерс К. Р. Брак и его альтернативы. Позитивная психология семейных отношений / К. Р. Роджерс. М. : Изд-во «Этерна», 2012.

Рощина Я. М. Брачный рынок в России: выбор партнера и факторы успеха / Я. М. Рощина, С. Ю. Рощин. М. : ГУ-ВШЭ, 2006 [Электронный ресурс]. URL: https://www.hse.ru/data/547/973/1224/2006-05-23may23_2006_roshchina.pdf (дата обращения: 17.02.2016).

Самоукина Н. В. Симбиотические аспекты отношений между матерью и ребенком / Н. В. Самоукина // Вопр. психологии. 2000. № 3. С. 45–52.

Сатир В. Психотерапия семьи = Psychotherapy of family / В. Сатир ; пер. с англ. И. Авидон, О. Исаковой. СПб. : Речь, 2000.

Седракян С. А. Социальная психология семьи / С. А. Седракян. М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2011.

Семейные узы. Модели для сборки : сб. ст. : в 2 кн. / сост. и ред. С. Ушакин. М. : Новое лит. обозрение, 2004.

Семья: психология, педагогика, социальная работа / под ред. А. А. Реана. М. : АСТ, 2010.

Синягина Н. Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений / Н. Ю. Синягина. М. : ВЛАДОС, 2001.

Соколова Е. Т. Зависимость самооценки подростка от отношения к нему родителей / Е. Т. Соколова, И. Г. Чеснова // Вопр. психологии. 1986. № 2. С. 110–117.

Тихомирова В. В. Социальное самочувствие и ценностные ориентации молодой семьи / В. В. Тихомирова // Социс. 2010. № 2. С. 118–125.

Торохтий В. С. Психологическое здоровье семьи : учеб.-метод. пособие / В. С. Торохтий, О. Г. Прохорова. СПб. : КАРО, 2009.

Урден М. Основы семейной психотерапии / М. Урден. 4-е междунар. изд. СПб. ; М. : Прайм-Еврознак : ОЛМА-ПРЕСС, 2005.

Филиппова Г. Г. Материнство и основные аспекты его исследования в психологии / Г. Г. Филиппова // Вопр. психологии. 2001. № 2. С. 22–37.

Фримен Д. Техники семейной психотерапии / Д. Фримен. СПб. : Питер, 2001.

Холостова Е. Эволюция семьи / Е. Холостова, Е. Черняк, О. Прохорова. М. : КАРО, 2011.

Целуйко В. М. Психология неблагополучной семьи : книга для педагогов и родителей / В. М. Целуйко. М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006.

Черников А. В. Системная семейная терапия. Интегративная модель диагностики / А. В. Черников. М. : Класс, 2001.

Шнейдер Л. Б. Основы семейной психологии : учеб. пособие / Л. Б. Шнейдер. М. : Изд-во МПСИ ; Воронеж : Изд-во «МОДЭК», 2005.

Шнейдер Л. Б. Семейная психология : антология / Л. Б. Шнейдер. М. : Академ. проект ; Трикта, 2010.

Эйдемиллер Э. Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия : учеб. пособие / Э. Г. Эйдемиллер, И. В. Добряков, И. М. Никольская. СПб. : Речь, 2006.

Эриксон М. Стратегии семейной терапии: терапия Милтона Эриксона в контексте семейной терапии / М. Эриксон. М. : Ин-т общегуманит. исслед., 2001.

Учебное издание

Ершова Ирина Анатольевна
Пермякова Маргарита Евгеньевна
Вильгельм Анжелика Мартыновна

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
КОНСУЛЬТАТИВНОЙ РАБОТЫ
С СЕМЬЕЙ

Учебное пособие

Заведующий редакцией
Редактор
Корректор
Оригинал-макет

М. А. Овечкина
С. Г. Галинова
С. Г. Галинова
Л. А. Хухаревой

Подписано в печать 24.01.2018 г. Формат 60×84^{1/16}.
Бумага офсетная. Цифровая печать. Усл. печ. л. 8,83.
Уч.-изд. л. 8,2. Тираж 50 экз. Заказ 31.
Издательство Уральского университета

Редакционно-издательский отдел ИПЦ УрФУ
620083, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4
Тел.: +7 (343) 389-94-79, 350-43-28
E-mail: rio.marina.ovechkina@mail.ru

Отпечатано в Издательско-полиграфическом центре УрФУ
620083, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4
Тел.: +7 (343) 358-93-06, 350-58-20, 350-90-13
Факс: +7 (343) 358-93-06
<http://print.urfu.ru>

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

