

Чепик Ю.И., Мицкевич С. В.

Психологическая гостиная для учащейся молодежи

Методические рекомендации

Минск, 2008
ОО «Фокус-группа»

Психологическая гостиная для учащейся молодёжи: методическое пособие / Ю.И. Чепик, С.В. Мицкевич – Мн. 2008. – 60 стр.

Рекомендовано ученым советом гуманитарного факультета БГУ протокол №2 от 15.11.2007 г. Рецензент – доцент кафедры общей и клинической психологии гуманитарного факультета БГУ Пантюк И.В.

В пособии излагается авторская программа организации групповой психологической работы с учащейся молодежью. Даны методические основы современных подходов в работе с молодежью, обучающейся в различных учебных заведениях. Рассмотрены основные принципы, цели, задачи, содержание и методы проведения групповой и индивидуальной психологической деятельности. Проанализированы проблемы современной семьи и молодежи. Даны практические рекомендации по созданию специально организованных встреч молодежи в «Психологической гостиной». Описаны принципы проведения, практические упражнения и задания психологического сопровождения для специалистов и участников встреч.

Адресуется профессиональным психологам, социальным педагогам, социальным работникам и специалистам, работающим с учащейся молодежью, а также студентам и преподавателям вузов, учителям и заинтересованным лицам.

Распространяется бесплатно.

Дизайн, верстка: Мороз Е.О.

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| Введение | 4 |
| 1. Психологическая гостиная как она работает? | 5 |
| 2. Особенности работы с учащейся молодежью | 9 |
| Предварительная работа: начальные шаги | 10 |
| Формирование группы и проведение занятий | 10 |
| 3. Хореография процесса | 12 |
| 4. Психологические проблемы современной семьи | 16 |
| Системный подход к понятию семьи | 16 |
| Особенности формирования супружеской пары | 19 |
| Основные типы супружеских проблем | 20 |
| Понятие синдрома выгорания | 21 |
| 5. Практические материалы | 23 |
| Интерактивные методики | 24 |
| Конструктивное решение конфликтов..... | 41 |
| Группы жизненных умений | 45 |
| Основные правила кризисной индивидуальной консультации | 47 |
| Вопросы и ответы..... | 49 |
| Словарь терминов и понятий | 56 |
| Рекомендуем к прочтению | 60 |

Введение

Мир практической психологии постоянно развивается и совершенствуется, и как следствие, совершенствуются технологии и методы специальной психологической помощи. На сегодняшний день мы имеем дело с большим количеством различных форм организации психологического пространства, многие из которых, такие как индивидуальное и семейное консультирование, групповой тренинг и ряд других, хорошо зарекомендовали себя и имеют богатый практический и исследовательский материал. В то же время, очевидно, что для современного подхода в работе с молодежью, обучающейся в различных учебных заведениях, необходимо разрабатывать и использовать специальные формы профессионального психологического сопровождения. Эти формы и методы призваны помочь наряду с педагогическими и социальными задачами, глубоко и качественно решать личностные проблемы молодых людей.

В данном пособии мы постарались обобщить результаты наиболее оправдавшего себя практического опыта психологической работы с молодежью, включая собственный опыт авторов. В нем поднимаются актуальные вопросы организации и проведения «Психологической гостиной», как особого вида деятельности, позволяющего удовлетворить потребность молодых людей в психологическом образовании, самореализации и раскрытии творческого потенциала.

В первой части пособия раскрывается понятие «Психологическая гостиная», обосновываются главные принципы, цели и задачи этой формы работы. Во второй части описывается содержание деятельности и методы, которые можно использовать для проведения групповой и индивидуальной психологической деятельности.

Заинтересованный читатель найдет здесь новую информацию о специальных формах организации Психологической Гостиной, получит ответы на вопросы: «Какие методы и приемы в работе с молодыми людьми способствуют повышению уровня психологической и социальной культуры?» «Почему важно работать с некоторыми стереотипами и установками молодых людей в отношении ценностей семейной жизни?», «Каковы риски и ограничения в групповой и индивидуальной психологической работе с молодежью?» и т.д.

Материалы пособия будут полезны для психологов, социальных работников, педагогов, кураторов академических групп, специалистов, работающих с учащимися колледжей, старшеклассниками и другой молодежью. Начинающие специалисты найдут в нем практический и исследовательский материал, который может быть применен в работе с конкретной целевой группой.

Мы надеемся, что наше пособие станет другом, учителем и «палочкой-выручалочкой» в конкретных профессиональных и жизненных ситуациях.

1. Психологическая гостиная как она работает?

В этой главе мы расскажем о том, как организовать работу Психологической гостиной, и почему мы рекомендуем именно этот вид деятельности в работе с молодыми людьми.

Психологическая гостиная – это комплекс организованных мероприятий, ориентированных на актуальные потребности молодых людей в приобретении психологических знаний и опыта, способствующих формированию социально-ролевой компетентности в общественной и семейной жизни, профилактике конфликтных и кризисных ситуаций, личностному развитию и социальной адаптации.

Психологическая гостиная – это место, куда в определенное время может прийти любой человек, желающий больше понимать свой внутренний мир и лучше ориентироваться в окружающей действительности. Это место творчества, и это касается не только работы психолога, который готовит эти встречи, но и непосредственно самих участников групп. Заранее организованные групповые занятия не исключают индивидуальной работы в ситуациях, когда могут возникнуть неблагоприятные или кризисные обстоятельства в жизни молодого человека.

В процессе работы над пособием, нам показалось важным и интересным наблюдение, что само слово «гостиная», в значительной мере отражает наше видение принципов и особенностей этой работы. Итак, ГОСТИНАЯ, это:

Г – гражданственность, гуманизм, группа

О – ответственность, образование, общество, общение, обратная связь

С – социализация, самоактуализация, содружество, сознание, смысл

Т – труд, товарищество, творчество, традиции, тренинг

И – инициатива, идея, интуиция, интеграция, интерес

Н – научность, надежность, нация

А – адаптация, альтруизм, ассимиляция

Я – ясность, язык, «Я»-концепция

Задачи работы:

Среди основных задач программы работы «Психологической гостиной» можно выделить следующие:

- создание и поддержание общего положительного и устойчивого фона психического и эмоционального состояния молодых людей;
- обеспечение благоприятных условий для развития личности каждого молодого человека, способствующих гармоничному взгляду на супружескую жизнь;
- выявление индивидуальных склонностей и задатков молодых людей, их сильных сторон в партнерских взаимоотношениях;
- изменение негативных установок и улучшение качества общения молодых людей посредством обучения правильным ролевым взаимодействиям между девушками и юношами;
- углубление знаний в области психологии семейной жизни;
- повышение умения понимать чувства и поступки других людей, быть внимательными и толерантными к проблемам, происходящим в других семьях и со сверстниками;
- изменение негативных установок в отношении воспитания детей в семье, развитие уважения к проблемам собственных родителей, людей пожилого возраста;
- повышение уровня психологической культуры и навыков преодоления сложных жизненных ситуаций, таких, как конфликты, семейные кризисы, утраты, ситуации насилия в общественной жизни и жизни отдельной семьи;
- развитие возможностей использования потенциальных ресурсов социального окружения,

таких как: поддержка семьи и близких людей; помощь психолога, социальных педагогов и других специалистов;

- умение вырабатывать собственные стратегии и модели поведения для адаптации к кризисным ситуациям в сложные моменты будущей самостоятельной жизни;
- изменение отношения к вопросам сексуальной стороны супружеской жизни, нездорового образа жизни в семье, проблемам аборт;
- психопрофилактика зависимостей в молодежной среде: алкоголизма, употребления наркотиков, курения и других видов деструктивного поведения;
- развитие познавательной активности, эмоционально-волевых и творческих навыков, способствующих раскрытию личностного потенциала каждого молодого человека.

Программа «Психологической гостиной» предполагает проработку существующих трудностей и индивидуальных проблем молодых людей, ведущих к нарушениям взаимоотношений и коммуникативных способностей. Она представлена в форме индивидуальной и групповой психодиагностической и психокоррекционной помощи, с выделением наиболее актуальных проблем и кратким описанием примерных вариантов этой работы.

При составлении содержания программы психологического сопровождения, следует опираться на предшествующий социальный опыт, брать во внимание проблемы нарушений в поведении, учитывать особенности умственного, психического и физического развития. Также очень важным шагом является прояснение запросов самих молодых людей. С этой целью нами была разработана анкета на выявление потребностей молодых людей в оказании психологической помощи, которую мы предлагаем вашему вниманию, и которую можно использовать в период подготовки к началу работы:

Уважаемый друг!

С помощью ответов на предложенные вопросы мы сможем лучше понять особые потребности молодых людей в различных видах психологической помощи

1. Твой возраст: _____ Пол: _____

2. Считаешь ли ты необходимым, чтобы в различных жизненных ситуациях тебе оказывалась психологическая помощь?

- Да
 Только иногда
 Справлюсь самостоятельно

3. В каких случаях ты наиболее нуждаешься в психологической поддержке?

| | |
|---|------------|
| Личные проблемы | 0 _____ 10 |
| Проблемы понимания себя и окружающих | 0 _____ 10 |
| Кризисные моменты в семье | 0 _____ 10 |
| Проблемы, связанные с учебой, педагогами | 0 _____ 10 |
| Страхи, опасения, тревоги, неприятные чувства | 0 _____ 10 |
| Проблемы, которые ты испытываешь в общении со сверстниками, противоположным полом | 0 _____ 10 |
| Другое, что беспокоит именно тебя | 0 _____ 10 |

4. В какой форме, по-твоему, может проходить эта работа?

- Только индивидуально
 Индивидуально или с кем-то из близких друзей
 Девушки и парни отдельно
 Небольшой смешанной группой по конкретной теме
 Всей группой учащихся в присутствии психолога

Предложи свой вариант:

5. Как часто это должно происходить?

- По мере необходимости
 Сразу после неприятного события
 1 раз в неделю
 1 раз в месяц

Твой вариант:

Благодарим за ответы!

Что касается потребностей самих молодых людей, то, как показало проведенное нами анкетирование и беседы с учащимися, большинство из них нуждаются в профессиональном сопровождении в период кризисных ситуаций, а также в психологической помощи сразу после случившегося события. При этом, немалый интерес вызывают вопросы «Психологии обыденной жизни» – психологии взаимоотношений с другими людьми. Ответы на эти вопросы могут стать частью содержания и дискуссионных занятий в рамках деятельности «Психологической гостиной». В большинстве своем, молодые люди хотели бы получать этот вид помощи в форме индивидуальной работы или работы в группах вместе с психологом.

Наиболее эффективно программа ПГ (Психологической гостиной) будет существовать в случае параллельной работы с психологом-супервизором, родственниками, педагогами, и другими значимыми в жизни молодого человека людьми. Это позволит улучшить микроклимат, будет способствовать своевременной диагностике и профилактике нежелательных изменений в психике, поддержанию сильных сторон, восстановлению целостности личности и лучшей адаптации молодых людей в новых условиях жизни.

2. Особенности работы с учащейся молодежью

На сегодняшний день можно выделить целый ряд наиболее актуальных проблем молодых людей на этапе их адаптации к условиям самостоятельной жизни. Одной из важнейших является проблема психического состояния и социального поведения в различных видах деятельности.

Поскольку в дальнейшем молодым людям предстоит жить и работать в обществе, создавать собственные семьи, наиболее актуальной проблемой также является проблема привития навыков межличностного взаимодействия, а именно: умения правильно выстраивать взаимоотношения с людьми на разных социальных уровнях и при различных обстоятельствах – в быту, в образовательном процессе, на работе, в личной жизни. В условиях вечерней школы мотивация для достижения поставленной цели в процессе обучения может быть недостаточной. В последнем случае отсутствует познавательный интерес, интерес к конкретным предметам, преобладают внеучебные увлечения, появляются психологические зависимости.

В связи с этим, перед психологом, работающим с учащейся молодежью, выдвигаются следующие задачи:

- Тесное взаимодействие и коррекция существующих проблем молодых людей совместно с педагогами;
- Подготовка специального материала и небольших выступлений на общих собраниях с учащимися по тематике актуальных проблем;
- Работа со СМИ, написание методических работ, участие в семинарах, ведение профессионального дневника;
- Организация и проведение различных видов деятельности, в которой затрагивается связь с прошлым, работа над настоящим и будущим: отношения с родительскими семьями, родственниками, работа с ресурсом «непрощенных обид», примирение с собой, профилактика химических зависимостей, зависимостей от азартных игр и т.д.;
- Психопрофилактика суицидальных настроений и действий, направленных на личностное саморазрушение, а также деструктивного влияния других людей;
- Нацеленность на адекватную социальную, семейную и психологическую адаптацию в будущем.

Таким образом, психологическая работа с учащимися над мотивацией к учебе, позитивному изменению поведения, адаптационными возможностями и психическими процессами, значимыми для более качественной жизни, оказывается важной для предотвращения личностной дезадаптации.

Психологическая проработка конфликтов среди учащихся, в том числе личных и семейных проблем, совершенствование механизмов саморегуляции, способности лучше понимать себя и других, сказываются на оздоровлении психологического климата в целом, чувстве удовлетворения от собственной учебной и внеучебной деятельности.

Особое значение в работе с молодыми людьми должно предаваться вопросам стрессоустойчивости, снижения уровня психофизиологического напряжения, анализу причин возникновения состояний риска и формирования психологических зависимостей.

Что касается работы психолога в условиях «ПГ», то это задача – ответственная и творческая, сложная и легкая одновременно. Сложность заключается в том, что в основе

любого процесса, который затрагивает душевные стороны личности, должна лежать научность и практическая разработанность, в противном случае – творческий эксперимент может иметь негативные последствия. Это означает, что перед психологом встает задача – следить за новинками научной и методической литературы, консультироваться с другими специалистами, одним словом, – постоянно развиваться и совершенствоваться профессионально!

Легкость этой работы заключена в интересе к ней! Поддерживается интерес творческим поиском, наблюдением за результатами и изменениями. Облегчает этот процесс то обстоятельство, что ответственность за происходящее постепенно научаться брать на себя сами участники, а энергия взаимодействия, возникающая между молодыми людьми в группе, рано или поздно, будет работать «сама за себя»!

По сравнению с другими видами психологической помощи, работа ПГ позволяет решать задачи комплексно. Это означает, что в процессе одной встречи может быть охвачено сразу несколько направлений работы, которые смогут сменять друг друга, естественным образом чередуя напряжение и отдых.

Предварительная работа: начальные шаги

Одним из первых и важных шагов в организации и проведении групповой психологической работы с молодыми людьми, является формирование рабочей группы. Такая группа, обычно состоит из 4-5 наиболее активных, предрасположенных к этой работе учащихся, и в дальнейшем, может являться тем самым «костяком», который будет объединять вокруг себя и других заинтересованных молодых людей.

Первыми действиями психолога по работе с группой должны быть действия, направленные на выяснение сильных сторон и ресурсов молодых людей в групповом и личностном плане. Ввиду этого, очень важно соблюсти определенную последовательность:

от индивидуального контакта – к работе с малой группой;

от малой группы – к групповым социально-психологическим процессам;

от групповых процессов – к индивидуально проблемно-ориентированному консультированию.

Индивидуальная работа, как правило, предшествует групповой и дает важный материал по выявлению наиболее актуальных проблем, ожиданий и запросов молодых людей. На этом этапе важно соблюсти последовательность действий и сначала провести личные встречи с желающими посещать психологическую гостиную. Если не удастся побеседовать с каждым, предварительная работа может проходить в форме бесед с группой или небольшой подгруппой, специального анкетирования или упражнений с целью выяснения запросов и ожиданий молодых людей.

На этапе предварительной работы перед психологом обычно встают следующие задачи:

- провести социопсихологическое обследование учащихся, с целью диагностики и уточнения наиболее значимых для каждого проблем; (можно провести опрос на выявление потребностей молодых людей, разработанная нами анкета прилагается);
- получить и систематизировать дополнительную информацию о семьях учащихся;
- оформить карты индивидуального психологического сопровождения учащихся для наблюдения за изменениями в динамике;
- провести первые встречи с молодыми людьми, которые положат начало консультативной помощи и психо-социальной работе с группой

Формирование группы и проведение занятий

Эта часть программы посвящена организации групповой работы - наиболее сложной, с позиции ее проведения в условиях вечерних школ. (Предшествует этой форме работы хороший индивидуальный контакт с каждым учащимся и выработка осознанного мотива к

совместной, групповой деятельности.) В общем виде необходимо учитывать следующую динамику групповых процессов:

- **Общая работа с группой**

Прежде всего, *это установление атмосферы доверия и безопасности*. Это стадия еще называется стадией социальной безопасности и способствует максимальному раскрытию личности каждого участника группы **в** процессе дальнейшей работы. Общение и взаимодействие должно быть направлено на принятие новых правил и норм группы, новым контактам и общению со сверстниками и другими людьми. При этом важно учитывать процессы первых межличностных контактов, возникающие конфликтные и другие ситуации, которые свидетельствуют о естественном процессе выработки особых правил, свойственных каждой из групп.

- **Адаптация во внутригрупповом процессе**

В процессе дальнейшей работы с группой решаются самые разнообразные проблемы, которые порождались противоречием между достигнутой адаптацией в первые месяцы, и неудовлетворенной потребностью каждого молодого человека максимально проявить себя. На этом этапе целесообразно провести специальные тренинговые занятия: «Моя картина мира», «Жизненные ценности», «Кто есть кто?»

К этим встречам полезно подготовить специальный материал и атрибуты для более качественного проведения этой работы (анкеты, опросники, проективные методики).

- **Этап межличностных предпочтений, микрогруппы**

На этом этапе, который обычно возникает через 2-3 месяца, коллектив принимает личность, оценивает ее индивидуальные особенности, а личность, в свою очередь, устанавливает отношения сотрудничества с отдельными членами группы. В этот период учащийся имеет возможность наиболее полно проявить свою индивидуальность и творческий вклад в коллектив. В это время следует предпринимать действия, направленные на смягчение и профилактику деструктивных конфликтных ситуаций, которые могут иметь место. Методами диагностики динамики групповых процессов могут быть: методика «Дерево, люди, жизнь» (см. приложен.), а также систематические индивидуальные консультации и личное общение с учащимися по их запросам.

- **Этап формирования группы, как коллектива**

Во втором полугодии в работе с группой могут выделяться *неформальные группировки* – объединения внутри групп, возникающие на основе внутренних, присущих каждому из молодых людей потребностей в общении, принадлежности, понимании, симпатии и любви. Это нормально, естественно и очень важно для осознания молодыми людьми своих выборов и предпочтений, а также для дальнейшего построения взаимоотношений в собственной самостоятельной жизни.

3. Хореография процесса

Под «хореографией» процесса мы понимаем концептуальное видение сценария проведения такого вида деятельности, как ПГ. При этом, мы предлагаем вариант, хорошо зарекомендовавший себя в практической деятельности с молодыми людьми из неблагополучных семей и в некоторых других видах групповой коррекционной работы со взрослыми. Предлагаемую хореографию процесса мы рассматриваем не как универсальную модель, а как «общую логику и комбинацию движений», направленных на последовательное построение собственной модели такой работы специалистами.

Начало непосредственной работы ПГ проводится в группе всех участников или в малой группе. Предлагаемые нами сценарии этой работы являются лишь отправным пунктом для тех, кто начинает этот вид деятельности, и конечно предполагают гибкий и творческий путь преобразований.

Итак, с нашей точки зрения, в общем виде, содержание работы одной встречи ПГ может включать следующие составляющие части:

1. **Стадия социальной безопасности** - важна на первом этапе в любых вариантах проведения ПГ; при первой встрече – установление доверия, более близкое знакомство с каждым при помощи специальных упражнений (см. практические методы). Во время следующих встреч – вопросы и прояснения: «С чем вы сегодня пришли?», «Что важного произошло за прошедшее время?» «Как вы себя чувствуете?» и др. (7-10 мин.)
2. **Информационная часть** – в этой части дается информация из области психологических знаний, и это та информация, которая должна, шаг за шагом, ложиться в основу психологической грамотности молодых людей. Например, можно рассказать учащимся о том, что такое психология, как наука и как практика, зачем она нужна, как она помогает людям проживать сложные обстоятельства жизни и т.д. Тематика этой информационной части может быть самая разнообразная – от психологии личности и семейных вопросов, до психологии толпы, религии и т.д. В дальнейшем варианте очень полезными могут быть просмотры коротких видеофильмов или сюжетов. В любом случае, при составлении программы информационных частей, нужно учитывать пожелания, интересы и запросы учащихся (20-25 мин. + 5 мин. на ответы по теме)
3. **Дискуссия** – затронутая в первой части тема может вызвать живой интерес и желание поделиться собственным опытом; необходимо дать пространство и время для высказываний и примеров участников группы, для эмоционального отреагирования на полученную информацию. (15-20 мин.)
4. **Групповая динамика** – основная часть по проработке важных жизненных проблем и сложных чувств молодых людей; предполагает специальные упражнения, имитационные ситуации и игры; здесь важно дать участникам подвигаться, переместиться в пространстве и ближе повзаимодействовать друг с другом. Подходят разнообразные упражнения в парах, в тройках или по подгруппам, подвижные и игровые включения (см. практические методы), которые будут уместны по тематике предшествовавшей дискуссии. В игровых формах работы также выполняются задания, способствующие стабилизации самооценки, устранению чувства одиночества, развитию способности к осознанию и отреагированию важнейших чувств, связанных с изменением взаимоотношений в семье, группе, обществе. Иногда важным будет поработать психологу в присутствии всей группы с острой актуальной проблемой одного из участника, который может получить затем ценную поддержку от всей группы. (30 мин.)

В общей сложности первая часть ПГ должна длиться не более 1,5 часов, иногда – 1 ч. 40 мин., поскольку эмоциональное и физическое напряжение должно быть дозированным.

5. **Чаепитие** за общим столом – важная часть в комплексе общей работы. После затронутых на группе тем и эмоциональных процессов, этот организационный момент может способствовать продолжению живого контакта и еще большему сближению участников группы. Важный научный факт: наличие сладостей в поле зрения на уровне подсознания способствует успокоению, радости и «заживлению душевных ран».

Желательно, чтобы место для совместного чаепития было специально организовано, и процесс проходил в одном и том же месте, например в соседнем кабинете или в специальной части комнаты для групповой работы. Важно, чтобы подготовку стола для чаепития организовывали сами участники групп. Они же могут сделать свой собственный дизайн этого места, напоминая например небольшую барную стойку и рядом с нею общий, желательно круглый, стол. В дальнейшем, они могут приносить собственную выпечку и собирать средства на закупку печенья, чая и кофе.

- В процессе чаепития рекомендуем не затрагивать сложных тем, и не продолжать дискуссию на предшествующие темы, поскольку эта часть имеет своей целью – дать возможность молодым людям переключиться и отдохнуть от проделанной внутренней работы. (20-25 мин.)

6. **Встреча** – так мы называем особую часть в работе ПГ, когда молодые люди могут познакомиться с живым человеческим и профессиональным опытом, благодаря встрече с приглашенным гостем. Как правило, гостей нужно приглашать исходя из потребностей «текущего дня». Таким приглашенным человеком может быть священник, врач, сексолог, психотерапевт, человек с интересной судьбой, интересным хобби, бард-исполнитель, отец-одиночка, человек с физическими ограничениями, бывший наркоман, директор фирмы, художник и т.д. Очень полезным могут быть визиты молодых людей – студентов психологических факультетов, представителей общественных и лидеров волонтерских организаций. Важно, чтобы эти встречи расширяли представления молодых людей о собственных профессиональных и личностных возможностях и возможностях других людей, способствовали бы налаживанию сети социальных контактов и обогащали новым эмоциональным опытом. (20 мин. + 10 мин. на вопросы)

7. **Творчество** – эта часть иногда может быть логическим продолжением предыдущей встречи. К примеру, если встреча была посвящена определенной профессии или хобби, то можно провести начальное обучение навыкам той или иной деятельности. Например, если на встрече был художник-керамист, то можно попробовать совместно вылепить небольшие композиции, разбившись по подгруппам. Если во встрече участвовал доктор-педиатр, то можно попробовать обучить участников группы пеленанию или способам кормления, используя имитационные упражнения и макеты. Иногда бывает, что пригласить на встречу никого не удастся, тогда поводом к совместному творчеству могут быть текущие необходимые дела, например изготовление самодельных книг или сувениров для детей к празднику, находящихся в детском доме, больнице и т.д.

Очень важным видом работы в этой части ПГ может стать съемка небольших учебных фильмов на актуальную тематику для молодежи, в которых главные роли будут исполнять сами участники групп и которые затем можно демонстрировать в других учреждениях, школах и интернатах. (25-30 мин.)

8. **Завершающий круг** – имеет важное значение для того, чтобы участники не «унесли с собой» негативные или неотработанные сильные переживания. В последнем групповом кругу каждый высказывается о том, что было важным именно для него в ходе этой «Психологической гостиной», что он при этом каждый из них чувствует, с чем хотелось бы разобраться на следующих встречах. (5-7 мин.)

С позиции наиболее оправдавших себя методов работы ПГ, особенно в части групповой динамики, целесообразно сочетать игры с тренингами. Игра направлена на развитие вербальной активности: умения сформулировать мысль и использовать ее в качестве диалога; невербальных средств общения: коммуникации без слов, при помощи «прочтения» мимики, жестов, пространственного расположения партнеров друг относительно друга и т.п.

Данные навыки как вербального, так и невербального общения способствуют формированию групповой согласованности действий. В игровых формах работы также выполняются задания, способствующие стабилизации самооценки, устранению чувства одиночества, развитию способности к осознанию и отреагированию важнейших чувств, связанных с изменением взаимоотношений в семье, группе, обществе.

В работу ПГ целесообразно включать еще одну форму специальной психологической работы, так называемые **группы жизненных умений** (см. Раздел 5)

Для успешности процесса проведения работы с молодежью особую важность имеют:

- **Личностные характеристики взаимодействующих.** Молодые люди любят тех, кто близок им по духу, энергичен и может увлечь новой, полезной идеей. Психологу-организатору ПГ в этой работе важно сохранить баланс между **доверием и открытостью**, с одной стороны, и **авторитетом** – с другой.
- **Частота встреч**, а также ожидание того, что эти встречи будут происходить достаточно регулярно в будущем. Этот фактор особенно важен для иногородних молодых людей, находящихся в отрыве от своих семей, а также для сложно адаптирующихся учащихся.
- **Успешное функционирование группы, поддержание «мажорного настроения».** Успех ведет к развитию у учащихся положительного отношения друг к другу в большей степени, чем неуспех. Мероприятия и формы работы предпочтительнее планировать те, что имеют социально значимый и соревновательный характер. Они должны быть нацелены на победу, успех: творческие состязания, конкурсы, проекты и т.д.
- Наличие **общей цели**, поиск новых ресурсов для сплочения группы.
- Участие всех членов коллектива **в принятии решения.** Возможность оказывать влияние на общегрупповые процессы стимулирует развитие **положительного восприятия коллектива.**

Начинающему специалисту также важно будет учитывать тот факт, что развитие групповых процессов в динамике может идти неравномерно, поскольку имеет основные фазы:

1. Адаптационная фаза – 2 месяца – параллельно ведется индивидуальная работа с участниками
2. Фрустрационная фаза – 2 месяца – этап сопротивления психолого-педагогическому воздействию
3. Конструктивная фаза – 2 месяца – наиболее активная групповая работа
4. Реализационная фаза – в дальнейшем, по истечении полугода – работа группы, с элементами групп самопомощи, с возможностью привлечения других специалистов, супервизии сложных случаев.

Советы тем, кто начинает:

Не опускайте руки и не отчаивайтесь, если будет получаться не все и не сразу. Помните, что вы выполняете очень важную и сложную работу, и если в группе сначала будет даже 3 участника – все равно это очень ценно, к тому же эти участники смогут стать важными «пропагандистами» интересных процессов, которые организуете вы!

При этом:

- **Никогда не договаривайтесь о встрече с учащимися через третье лицо, договоренность должна быть личной, «контактная», «глаза-в-глаза».**
- **При личной встрече не отвлекайтесь на телефонные звонки, беседы с другими людьми.** Комната, где будут проходить первые встречи должна быть специально организована, в ней не должно быть атмосферы суетливости и беспорядка, все это не способствует установлению атмосферы доверия.
- **В процессе первой индивидуальной беседы, старайтесь как можно меньше что-либо записывать в тетрадь, только самое необходимое.**
- **Не употребляйте в общении с молодыми людьми профессиональный жаргон.** Например: «Ребята, давайте сейчас подключим когнитивную сторону нашей речи, отработаем

перцептивное восприятие и т.д. Все эти понятия не ясны для большинства молодых людей, создают ситуацию отстраненности и непонимания

- Не рискуйте, когда речь идет о групповых процессах, которые во многом очень сложны и глубоко затрагивают чувства участников. Если сомневаетесь в том, какой метод употребить и не будет ли он слишком «драматичным», лучше ограничиться хорошо проверенными и уже зарекомендовавшими себя методами групповой работы.
- Ни при каких обстоятельствах не допускайте в группу людей, находящихся в алкогольном или наркотическим опьянении, а также тех, чей психический статус вам не до конца ясен. Это в равной степени имеет отношение и к слишком гиперактивным, «буйным» участникам, которые могут поломать процессы в группе.
- Не отдавайтесь работе настолько, чтобы не «выгореть» и не заболеть! Если психолог будет больным – кто будет оказывать психологическую помощь нуждающимся людям?
- Берегите себя, и будьте внимательны к изменениям, происходящим с вашей душой и телом, для этого мы сочли необходимым кратко привести описание состояний, которые именуется синдромом эмоционального выгорания (СЭВ, подробнее в конце Раздела 4).
- Не забывайте о самоуважении, позитивном взгляде на жизнь, приятном внешнем виде и чувстве юмора! Это то, что всегда доступно, и может оказать вам неоценимую пользу в самых сложных профессиональных ситуациях!

4. Психологические проблемы современной семьи

Отдельное внимание в работе психологической гостиной мы рекомендуем уделить формированию более адекватного отношения к актуальным проблемам семейной жизни. В работе по поддержанию семейных ценностей в жизни молодых людей мы видим главными следующие задачи:

- формирование собственной идентичности;
- достижение эмоциональной и финансовой независимости от родителей;
- занятие адекватного возрасту статуса;
- развитие навыков ухаживания и привлечения партнера;
- достижение оптимального баланса близости-отдаленности;
- решение проблем семейной иерархии и сфер ответственности;
- установление границ семьи без разрыва отношения с родителями и родственниками;
- налаживание партнерской коммуникации;
- преодоление дефицита самореализации;
- поиск новых способов коммуникации с семьей;
- адаптация к жизненным изменениям.

Системный подход к понятию семьи

В работе психологической гостиной могут затрагиваться самые разные проблемы, которые волнуют и интересны молодым людям. Безусловно, что одной из центральных тем станет тема семьи. И неважно, будет ли идти речь о конфликтах и жестоком обращении в родительской семье, или обсуждаться построение собственной «ячейки общества», гораздо важнее расставить верные акценты в семейном пространстве.

Во-первых, с позиции системного подхода, верно рассматривать семью именно как систему, состоящую из некоторых элементов (членов семьи), между которыми существуют определенные связи. Такая трактовка позволит анализировать актуальное положение молодого человека в семье именно как некую заданность системой, традициями и укладом его родительской семьи. Здесь возможен определенный терапевтический эффект, так как семьи в большинстве своем неблагополучные, а значит, подростка можно подвести к осознанию, что его вины в сложившейся неблагополучной семейной ситуации нет. Более того, проработка системного положения в семье позволит не только осознать свое сегодняшнее положение, но и понять, что следует сделать, чтобы не повторить подобный сценарий в собственной семье. Так как большинство высказываний на тему: «в своей семье я установлю другие порядки, буду больше любить детей, пресекать жестокое обращение с близкими» заканчиваются тем, что ситуация в собственной семье не просто повторяет родительскую, но еще и усугубляет ее. Оказавшись в ситуации, когда мы не знаем, как именно следует поступить, но точно не хотим копировать некий сценарий, мы все же невольно скатываемся именно к этому сценарию. Привыкая к неким отношениям в нашей семье, мы невольно проецируем их на отношения с окружающими. Одно из многочисленных подтверждений такой тенденции в том, что дочери алкоголиков, например, в большинстве своем выходят замуж за алкоголиков. А мальчики, выросшие в неполных семьях, зачастую оставляют собственных детей. Опять же стоит подчеркнуть, что это не фатально, и при проработке и осознании можно избежать такой негативной предзаданности в собственной семье.

При рассмотрении семьи как системы в ходе обсуждения можно разобрать следующие положения:

1. Семья имеет сложное внутреннее строение своей психологической структуры.

2. Семья как целое определяет многие свойства и особенности входящих в нее элементов (системные качества)
3. Семейная система не является простой суммой входящих в нее индивидов.
4. Каждый элемент семейной системы влияет на другие элементы и сам находится под их влиянием.
5. Семейная система обладает способностью к саморегуляции.

Во-вторых, целесообразно обратить внимание молодых людей на те закономерности, которые организуют процессы внутри семьи. Подобные законы один из практиков и основатель метода семейных расстановок, Б. Хеллингер назвал «базовыми порядками». Именно при нарушении таких порядков и возникают проблемы в отношениях между членами семьи. К тому же неразрешенные проблемы «могут передаваться по наследству», иногда на протяжении многих поколений. Для того, чтобы пресечь подобные явления, в семье должны быть восстановлены следующие законы: 1) право всех членов семьи на принадлежность (это значит, что даже если мужчина в семье выпивает, он должен быть принимаем в родственный круг женой и детьми, иначе вступит в силу следующий закон); 2) компенсация отказа в принадлежности (если муж-алкоголик отвергается женой и она унижительно отзывается о нем при детях, велика вероятность, что его младший сын, неосознанно, станет подражать отцу и также употреблять спиртное, утверждая тем самым право отца на принадлежность семье, опять же на бессознательном уровне); 3) преимущественное положение в семейной системе тех, кто пришел в нее раньше (а значит, дети должны уважать своих родителей, даже если не испытывают к ним любовь, а вторая жена обладает меньшими правами на мужчину по сравнению с первой). Безусловно, это очень обширная и интересная тема. Но, к сожалению, из-за ограниченности бумажного объема нет возможности более детально и глубоко осветить данную проблему. Однако если метод семейных расстановок требует подготовленного и обученного специалиста, то некие элементы из общей методики могут быть использованы и работниками ПГ. Поэтому более подробную информацию можно найти в книгах Б.Хеллингера и Г.Вебера, названия которых даны в списке литературы данного пособия.

В-третьих, предполагается важным дать знания молодым людям об особенностях семейного жизненного цикла. Большинство учащихся находятся на стадии жизненного цикла, когда они либо уже живут самостоятельной жизнью, либо им еще предстоит уйти во взрослую жизнь и сепарироваться от собственной родительской семьи или опекунов. Нам кажется ценным привести в пособии описание жизненного цикла российской семьи в описании семейного психотерапевта А.Я Варга. Жизненный цикл российской городской семьи значительно отличается от американской или западноевропейской. Эти отличия связаны, прежде всего, с экономическими причинами, однако существенны и культурные особенности сознания российских жителей.

1. Первая стадия жизненного цикла – это родительская семья со взрослыми детьми. Молодые люди не имеют возможности пережить опыт самостоятельной, независимой жизни. Всю свою жизнь молодой человек – элемент своей семейной системы, носитель ее норм и правил, ребенок своих родителей. Обычно у него нет ясного представления о том, что было достигнуто в его жизни лично им самим, ему трудно выработать чувство личной ответственности за свою судьбу. Он не может проверить на практике те правила жизни, стандарты и нормы, которые получил от родителей, и часто не может выработать свои правила. Self-made-man, то есть человек, сделавший себя сам – явление в нашей культуре редкое.
2. На второй стадии жизненного цикла семьи кто-то из молодых людей знакомится с будущим брачным партнером, женится и приводит его в дом своих родителей. Это существенная ломка правил родительской семьи. Задача очень сложная – создать маленькую семью внутри большой. Молодые люди должны договориться не только друг с другом о том, как они будут жить вместе, по каким правилам. Они еще должны договориться с родителями, вернее, передоговориться о том, как они будут ладить друг с другом. Патриархальные правила предлагают вариант такого договора: молодой супруг или супруга входит в большую семью на правах еще одного ребенка

– сына или дочери. Родителей мужа или жены предлагается называть "мама" и "папа". Тогда молодые супруги как бы и не супруги, а вновь обретенные брат с сестрой. Не всякая молодая семья готова к такому сценарию отношений. Хорошо, если супруги не готовы к этому вместе, гораздо хуже, когда к этому не готов кто-то один. Тогда один член пары хочет быть мужем или женой, во-первых, а сыном или дочерью во-вторых, у другого же супруга приоритеты обратные. Конфликт, возникающий в этом случае, всем известен и часто выглядит как ссора между свекровью и невесткой или между зятем и родителями жены. На самом же деле в основе его лежит конфликт ролевых приоритетов у супругов.

3. Третья стадия семейного цикла связана с рождением ребенка. Это также кризисный период для всей системы. Опять необходимо договариваться о том, кто что делает и кто за что отвечает. В семьях с размытыми границами и невнятной организацией нередко плохо определены семейные роли. Например, не ясно кто функциональная бабушка, а кто функциональная мама, то есть, кто фактически осуществляет заботу, уход, выращивание ребенка. Часто эти роли спутаны, и ребенок – скорее сын или дочь бабушки, а не матери. Собственные родители ребенку – скорее старшие брат и сестра. Мать и отец работают, а бабушка на пенсии. Она много времени проводит с ребенком, а при этом отношения матери и бабушки могут быть совсем не хорошими. Это обстоятельство не может не отражаться на ребенке. Нередко он включается в борьбу.
4. На четвертой стадии обычно появляется второй ребенок в семье. Как и в западном аналоге, эта стадия достаточно мягкая, так как она повторяет во многом предыдущую стадию и ничего кардинально нового, кроме детской ревности, в семью не вносит.
5. На пятой стадии начинают активно стареть и болеть прародители. Семья опять переживает кризис. Старики становятся беспомощными и зависимыми от среднего поколения. Фактически они занимают позицию маленьких детей в семье, сталкиваясь, однако, чаще с досадой и раздражением, чем с любовью. Из стариков получаются нежеланные и нелюбимые дети, в то время как всем ходом предыдущей жизни они привыкли быть главными, принимать решения за всех, быть в курсе всех событий. Это стадия очередного пересмотра договоренностей. В культуре существует стереотип "хорошей дочери (сына)": это тот, кто на старости лет поднесет своим родителям стакан воды. Старики, у которых нет близких, достойны сожаления, так как "некому подать им стакан воды". Упрек плохим детям: "Некого попросить подать стакан воды". То есть, в общественном сознании нет модели одинокой и самостоятельной жизни стариков.

Считается недостойным позволить умереть своим старикам вне дома, поместить в дом для престарелых, во время болезни особой доблестью считается лечить старого человека дома, не отдавать в больницу.

Нередко этот период в жизни старших членов семьи совпадает с периодом полового созревания детей. Могут возникать коалиции стариков с подростками против среднего поколения; например, старики покрывают поздние отлучки и школьные неуспехи подростков. В то же время у среднего поколения есть хорошая управа на подростков. Больные старики в доме требуют ухода и присмотра. Эту обязанность вполне можно передать подросткам, привязав их к дому, лишив вредной уличной компании, замедлив процесс построения их идентичности.

6. Шестая стадия повторяет первую. Старики умерли, и перед нами семья со взрослыми детьми.

Также мы считаем очень важным, чтобы в работе с молодой семьей во главу угла ставились задачи психопрофилактики и психогигиены. Это особенно актуально для тех молодых людей, которые столкнулись в собственной семейной жизни ситуациями жестокого обращения или насилия. В рамках работы ПГ неизбежно возникают моменты, когда личные или семейные конфликты «выходят» в пространство группы и могут быть важной темой для работы в формате «здесь и сейчас».

Для решения этих задач мы приводим составляющие «Круга силы и власти», для того, чтобы специалистам было понятнее, с какими категориями проблем, возможно, предстоит столкнуться в процессе оказания психологической помощи молодым людям.

Итак, в ситуации жестокого обращения и насилия может иметь место:

- Физическое насилие
- Сексуальное насилие, включая инцест
- Запугивание
- Шантаж и принуждение
- Моральное насилие
- Экономический контроль (когда человек не имеет своих денег и т.п.)
- Насилие посредством вовлечения детей
- Минимизация и отрицание фактов и случаев имеющегося жестокого обращения
- Изоляция и контроль над общением с другими людьми
- Игнорирование человека, как личности, молчание, унижение посредством других людей
- «Преимущество» мужчин над женщинами

Мы полагаем, что информация и знания о кризисных моментах каждой стадии жизненного цикла, а также о возможных проявлениях жестокого обращения и насилия, может быть хорошим материалом для индивидуальных и групповых дискуссий и бесед, и будет полезна как для психологов и педагогов, так и для самих молодых людей.

Особенности формирования супружеской пары

Особый интерес для молодых людей может представлять информация об особенностях создания собственной семьи, факторах, обуславливающих успешность/неуспешность будущего брака, условиях, предопределяющих благополучие вновь созданной семьи. Поэтому ниже мы конспективно указываем все вышеперечисленное. Рекомендуется не просто ознакомить группу с данной информацией, но провести групповое обсуждение, дать возможность высказаться по этим пунктам самим молодым людям и выслушать чужие мнения. Как показывает практика, после проведения подобных групповых дискуссий члены группы отмечают, что они не только лучше усвоили информацию, но и узнали много нового друг о друге, что способствует нарастанию атмосферы общего доверия и раскрепощения.

Эмпирические факторы успеха в брачных отношениях:

1. Наличие высшего образования у мужа
2. Положительная оценка семейной жизни родителей
3. Оптимальная длительность добрачного знакомства (15-18 месяцев)
4. Теплые отношения в период знакомства
5. Сходные личностные характеристики (исключая доминантность. Здесь лучше принцип комплиментарности)
6. Высокая значимость таких ценностей, как верность, доверие, взаимопонимание, любовь, дружба, доброта и т.д.
7. Знание, понимание и совпадение ролевых ожиданий друг друга
8. Наличие у партнеров друзей, желательно – общих.

Эмпирические факторы риска в брачных отношениях:

1. Ранний возраст вступления в брак (женщины моложе 18 лет, мужчины – 20 лет)
2. Поздний возраст вступления в брак
3. Жена старше мужа (особенно при большой разнице – 10 лет и больше)
4. Гетерогенность социального происхождения партнеров
5. Наличие у жены более высокого образовательного уровня
6. Городское происхождение обоих супругов
7. Отсутствие братьев и сестер у жены и сестер у мужа (+ очередность братьев и сестер в семье)
8. Добрачная беременность
9. Негативное отношение родителей к браку
10. Слишком короткий или длительный период знакомства
11. Неоптимальные мотивы вступления в брак
12. Наличие у одного или обоих супругов друзей противоположного пола
13. Неустойчивость отношений до брака

Слагаемые успешных длительных партнерских отношений:

- Высокий доход мужа в первые годы брака
- Наличие собственного жилья в начале брака
- Высокие репродуктивные установки женщины
- Равномерное распределение бытовых и педагогических функций
- Положительная оценка педагогической компетентности партнера
- Совместное проведение досуга и отпуска
- Удовлетворенность проведением свободного времени
- Совместное принятие основных семейных решений и совместное распоряжение деньгами
- Уравновешенность характера и высокая культура отношений

На партнерские отношения негативно влияют:

- Совместная с родителями жилплощадь в начале брака
- Профессиональная занятость женщины
- Употребление мужем алкоголя в начале брака
- Рождение ребенка в первые два года брака
- Наличие проблем в воспитании детей
- Ограниченность совместных тем общения, увлечений и интересов
- Отсутствие поддержки и доверия со стороны партнера
- Утеря чувства любви к мужу
- Высокая частота конфликтов
- Неудовлетворенность сексуальными отношениями, сексуальная дисгармония
- Измена одного из супругов
- Вынужденное раздельное проживание
- Невозможность иметь детей

Основные типы супружеских проблем

Здесь мы предлагаем две классификации супружеских проблем, которые могут быть использованы специалистами в работе с молодежью. В зависимости от предпочтений психолога или запросов группы акценты могут быть расставлены на тех или иных положениях.

Основные типы супружеских проблем по С.Кратохвилу:

1. Личностные качества супругов:
 - a. нормальные (темперамент, акцентуация);
 - b. патологические (психопатия).
2. Проблемы супружеского союза:
 - a. неоправдавшиеся ожидания;
 - b. модели брака, взятые из родительской семьи;
 - c. несовпадающие типы (например, оба молодых человека принадлежат к типу «родитель»);
 - d. изменения в супружеских отношениях с течением времени (с определенной стадией брака).
3. Внутренние проблемы супружеской пары:
 - a. домашнее хозяйство;
 - b. свободное время;
 - c. воспитание детей;
 - d. половая жизнь.
4. Влияние внешних факторов:
 - a. влияние родителей и близких родственников;
 - b. влияние друзей, знакомых и соседей;
 - c. внебрачные контакты и связи;
 - d. другие внешние факторы (работа и учеба и т.п.).

Еще одна классификация возникающих проблем между супругами приводится Ю.Алешиной, собранной ею на основании тех запросов, с которыми обращаются к специалистам супружеские пары.

Классификация супружеских проблем Ю.Алешиной

1. Взаимное недовольство, различного рода проблемы, связанные с распределением супружеских ролей и обязанностей.
2. Проблемы, конфликты, недовольство супругов, связанные с различиями во взглядах на семейную жизнь и межличностные отношения.
3. Сексуальные проблемы, недовольство одного супруга другим в этой сфере, их взаимное неумение наладить нормальные сексуальные отношения.
4. Сложности и конфликты во взаимоотношениях супружеской пары с родителями одного или обоих супругов.
5. Болезнь (психическая или физическая) одного из супругов, проблемы и трудности, вызванные необходимостью адаптации семьи к заболеванию, негативным отношением к себе и окружающим самого больного или членов семьи.
6. Проблемы власти и влияния в супружеских взаимоотношениях.
7. Отсутствие тепла в отношениях супругов, дефицит близости и доверия, проблемы общения.

В свою очередь супружеские проблемы зачастую перерастают в конфликты. По оценкам специалистов, среди молодых супругов наблюдаются следующие тенденции: ссорятся иногда подавляющее большинство молодых супругов – 77,8%, конфликтуют часто 14,4%, совсем не ссорятся друг с другом всего 6,1%.

К основным мотивам супружеских конфликтов на почве неудовлетворенных потребностей супругов относят:

1. Конфликты, размолвки, возникающие на основе неудовлетворенной потребности в ценности и значимости своего «Я», угроза чувству достоинства со стороны другого партнера, его пренебрежительное, неуважительное отношение.
2. Конфликты, размолвки, психическое напряжение на основе неудовлетворенных сексуальных потребностей одного или обоих супругов.
3. Психические напряжения, ссоры, конфликты из-за неудовлетворенной потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях: отсутствие ласки, заботы, внимания, понимания, юмора, подарков.
4. Конфликты и ссоры, связанные с пристрастием одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм или с другими гипертрофированными потребностями, приводящими к неэкономным и неэффективным, а порой и бесполезным затратам средств семьи.
5. Финансовые разногласия, возникающие на основе преувеличенных потребностей одного из супругов, касающиеся распределения бюджета, содержания семьи, вклада каждого из партнеров в материальное обеспечение.
6. Бытовые разногласия на фоне неудовлетворенных потребностей в питании, одежде, в устройстве домашнего очага.
7. Конфликты в связи с потребностью во взаимопомощи, взаимоподдержке, в сотрудничестве по вопросам разделения труда в семье, ведения домашнего хозяйства, ухода за детьми.
8. Конфликты, размолвки на почве различия потребностей и интересов в проведении отдыха и досуга.

Понятие синдрома выгорания

В профессиональной деятельности специалистов, работающих в тесном контакте с людьми, очень важным является формирование умения защищать себя от излишней психической и физической нагрузки. Именно поэтому мы считаем необходимым кратко рассмотреть наиболее важные моменты, касающиеся вопросов, связанных с синдромом эмоционального выгорания (СЭВ).

Синдром «выгорания», эмоционального утомления или опустошения, рассматривается как комплекс симптомов, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов, связанных с большой нагрузкой в работе с людьми. СЭВ проявляется в равнодушии или эмоциональном перенасыщении; ухудшении отношения к другим, иногда к себе; негативном оценивании себя, своих достижений и достоинств.

Симптомами, сигнализирующими о развитии выгорания, могут быть:

- снижение мотивации к работе
- резко возрастающая неудовлетворенность работой
- потеря концентрации и увеличение ошибок
- возрастающая небрежность во взаимодействии с клиентами
- игнорирование требований к безопасности и процедурам
- ослабление стандартов выполнения работы
- поиск оправданий вместо решений
- конфликты на рабочем месте
- хроническая усталость
- частые головные боли
- расстройства желудочно-кишечного тракта
- избыток или недостаток веса
- одышка, бессонница и другие.

Помощь в преодолении синдрома выгорания складывается из следующих мероприятий:

- определение показателей степени выгорания посредством тестирования, диагностики, индивидуальной работы с психологом, психотерапевтом
- обучение распознаванию признаков синдрома, стресса и приемам совладания (дыхательным и мышечным релаксационным техникам, техникам переключения внимания, специальным методам)
- обучение коммуникативной компетентности, т.к. синдрому выгорания подвержены в первую очередь представители коммуникативных профессий
- работа в тандеме с опытным наставником, под наблюдением супервизора и т.д.
- смена вида деятельности на время (например, работа с бумагами, а не людьми)
- дополнительное образование
- смена работы или переквалификация

Работа по профилактике и преодолению СЭВ проводится в режиме индивидуального или группового консультирования, а также при помощи тренингов антивыгорания, повышения уровня осознания своих возможностей и ограничений.

5. Практические материалы

В этой части мы приводим практические материалы для тех специалистов, которые собираются организовывать и непосредственно проводить специальные встречи в рамках работы «Психологической гостиной».

Начиная работу с молодежью вечерних школ психологу необходимо проанализировать следующую информацию:

1. Возраст учащихся
2. Живет ли вместе с родителями или самостоятельно
3. Причина поступления в вечернюю школу
4. Социальное положение и состав семей учащихся (родительских)
5. Гендерные соотношения (сколько парней, сколько девушек)
6. Есть ли молодые семьи, собственные дети?
7. Какие виды зависимостей преобладают? (алкоголь, наркотики, азартные игры, компьютерная зависимость, «love»-зависимость, что-либо другое)
8. Насколько это проявлено в среде парней и девушек соответственно?
9. Соотношение курящих и некурящих?
10. Существуют ли физические или интеллектуальные ограничения или дисфункции?
11. Как часто встречаются соматические заболевания (язва, аллергии, кожные заболевания, бронхиальные и т.д.?)
12. Известны ли случаи суицидальных попыток психологическом анамнезе учащихся?
13. Особенности хобби и увлечений в этой конкретной среде молодежи?
14. Актуальная ситуация, связанная с работой (кто и кем работает?)
15. Профессиональные предпочтения и потенциальные возможности для дополнительного профессионального роста учащихся (кем хотелось бы работать в случае получения дополнительного образования и навыков?)

Интерактивные методики

(Материалы к темам: «Партнерство в семье», «Семейные ценности», «Коммуникация», «Конфликты», «Ресурс детских обид», «Умение аргументировать»)

Цель: повышение уверенности участников в том, что они смогут достичь позитивных изменений во взаимоотношениях с близкими, отношениях в семье, гуманизация взаимоотношений детей и родителей, межличностных отношений

Задачи:

1. Развитие навыков самоанализа и преодоление психологических барьеров.
2. Закрепление новых способов общения в семье.
3. Формирование позитивной установки на будущее.

Методики:

| | |
|--|----|
| «То, что нас объединяет!»..... | 25 |
| «Предмет, рассказавший историю...» | 25 |
| «Здравствуй, мне очень нравится...»..... | 25 |
| «Управление эмоциями» | 25 |
| «Фотошоп» | 26 |
| «Линия раздела»..... | 26 |
| «Остров везения» | 27 |
| «Я – будущий родитель» | 27 |
| «Семья» | 27 |
| «Разожми кулак» | 28 |
| «Необычное объявление»..... | 28 |
| «Я хочу тебе подарить...» | 28 |
| «Воспоминание» | 28 |
| «Обвинение»..... | 28 |
| «Недетский мир»..... | 29 |
| «Незаконченные предложения» | 29 |
| «Я – икс» | 30 |
| «Сидящий и стоящий»..... | 30 |
| «Домашнее задание»..... | 30 |
| «Здесь и теперь»..... | 30 |
| «Телефон»..... | 30 |
| «Мой рисунок» | 31 |
| «Цветное настроение» | 31 |
| «Рекламный ролик» | 31 |
| «Поводырь и слепец»..... | 31 |
| «Метафора проблемы» | 31 |
| «Комплимент» | 32 |
| «Центр» | 32 |
| «Признак разделения» | 32 |
| «Семейное дерево» | 32 |
| «Пустить корни» | 33 |
| «Групповая скульптура» | 33 |
| Самодельные книги в индивидуальной и групповой работе..... | 34 |
| Методика «Планирование ближайшего и отдаленного будущего»..... | 34 |
| «Откровенно говоря...»..... | 35 |
| «Письмо самому себе» | 35 |
| «Последняя встреча» | 35 |
| Методика «Дерево, люди, жизнь»..... | 36 |

«То, что нас объединяет!»

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы безопасности в группе, активизация и сближение группы, уменьшение напряжения, повышение уверенности в себе, воспоминание о семейных историях.

Материал: клубок ниток

Методика проведения: участники стоят или сидят по кругу. Ведущий ловит взгляд одного из них и кидает ему клубок ниток со словами: «Здравствуй! Меня с тобой объединяет... и дальше могут быть такие ответы: «нить, улыбка, рост, учеба, ум, красота, пол и т. д.». Далее он дает инструкцию: «Выберите любого в группе, кто вам кажется чем-то похожим на вас, поймите его взгляд, перекиньте ему клубок, но, при этом свою часть нити оставьте у себя в руках». В какой-то момент ведущий уточняет инструкцию: «Старайтесь перекинуть клубок тому, кто еще не ловил его». В результате все участники объединяются одной нитью – паутиной нитей, тянущихся от одного к другому. Это важный эмоциональный момент, для того, чтобы начать говорить о том, что связывает людей в обычной и семейной жизни.

После того как участники «объединились» за счет предыдущей части упражнения, просим их сосредоточиться и вспомнить одну из тех семейных историй, которая передается как предание, как семейная реликвия из поколения в поколение. Просим рассказать историю группе. Выслушиваем всех желающих и продолжаем беседу с тем, чтобы выяснить, какие настроения вызвали у каждого семейные воспоминания. Что, на их взгляд, сделало данную историю столь значимой для семьи, превратив в предание? Можно ли сказать, что в этой истории проявляется взгляд на ценности, стиль поведения, традиции, принятые в данной семье? Если «да», то какие?

«Предмет, рассказавший историю...»

Цель: создание атмосферы доверия и принятия каждого участника группы.

Это упражнение наиболее ценно во время самого первого группового взаимодействия, поскольку оживляет атмосферу и приоткрывает семейные истории, стоящие за предметами, о которых говорят участники группы.

В ходе рассказов участников об особенных предметах и деталях, делающих их неповторимыми в этой группе, о предметах, которые «хранят» их семейные истории: (кольцо, цепочка, часы и т.д.) – вызвать заинтересованность происходящим, приоткрыть маленькие семейные секреты, поближе познакомиться с ведущим и участниками. Работа в парах, затем партнеры представляют друг друга и «истории предметов» друг друга, затем происходит обсуждение в группе.

«Здравствуй, мне очень нравится...»

Цель: закрепление положительных эмоций в отношении каждого из участников групп

Проводится на первой стадии формирования групповых процессов

Методика проведения: приветствие проводится с обязательным использованием фразы: «Здравствуй, мне очень нравится...» Участник вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало должно быть именно таким.

«Управление эмоциями»

Цель: развитие навыков распознавания собственных чувств и нового опыта понимания того, что чувствуют другие люди.

Мы начинаем работу с того, что предоставляем возможность самим молодым людям по кругу или по желанию называть и определять известные им чувства и эмоциональные состояния. В случае затруднений, ведущий-психолог называет и раскрывает отдельные чувства и эмоции, учит молодых людей дифференцировать их на примере простых

жизненных обстоятельств. Например: «Если вы открыли дверь и увидели огромную собаку – вы испытали страх. Затем вы резко закрыли дверь, и оказались в безопасности – страх ушел, но еще какое-то время сохраняется тревога».

Эмоции гнева также заслуживают внимания и необходимы человеку как для ощущения собственной силы и способности постоять за себя, так и для реального отстаивания своих интересов. Именно отсутствие навыков самопонимания и конструктивного самовыражения нередко служит основанием для страха перед эмоциями и убежденности в их деструктивной для жизни и отношений с людьми роли.

Групповое упражнение заканчивается тем, что участники делятся конкретными ситуациями, когда они смогли совладать с чувством гнева или другими неприятными эмоциями. Эти ситуации могут быть проиграны перед группой средствами пантомимы.

«Фотошоп»

Группе предлагается большое количество рисунков, фотографий, разнообразных по жанру, настроению, технике исполнения. Чем богаче выбор, тем лучше. Обращаясь к участникам группы, ведущий просит их отобрать в ворохе листов один, который метафорически определил бы их взгляд на какую-то проблему, их эмоциональное состояние...

Например:

- Найдите, пожалуйста, среди многих рисунков и фотографий, разложенных перед вами, ту, которая отражает для вас смысл слова "любовь".
- С помощью фотографий или рисунков вам предстоит познакомить нас с тем, как вы ощущаете себя в собственной семье. Найдите один лист, который мог бы образно представить ваши чувства.

Когда каждый из игроков нашел фотографию или рисунок-метафору, он показывает ее/его остальным участникам тренинга. Каждый, кто хочет, высказывает свои предположения о том, как можно истолковать представленный образ. Лишь после того, как все желающие обнародовали свою версию, дается возможность авторского комментария. Затем очередь переходит к следующему участнику.

«Линия раздела»

Цель: развитие навыка формулирования собственных мыслей в короткий промежуток времени, способности анализировать чувства, которые человек испытывает в семье, профилактика конформного поведения в ситуации, когда другие люди высказывают свою точку зрения и она не совпадает с мнением меньшинства

Вся группа стоит перед воображаемой или по-настоящему отмеченной на полу чертой. Тренер произносит предложение или вопрос, и тот, кто отвечает на него утвердительно, переступает черту. Дается несколько секунд увидеть изменения, происшедшие с группой: кто переступил черту, кто остался на месте, осмыслить решение свое и других. Затем все возвращаются на исходную перед чертой точку, и звучит следующий вопрос тренера...

Примеры:

- Бойтесь ли вы одиночества?
- Считаете ли вы свою жизнь в семье счастливой?
- Бываете ли вы часто задеты поведением своих родных?
- Вам хотелось бы иметь много детей?
- Вам кажется, что ваши близкие не ценят ваших усилий в полной мере?
- Вы в постоянном конфликте с собой из-за того, что позволяете близким "на себе ездить"?
- Вам совестно тратить деньги на свои маленькие увлечения?
- Вы непростительно много времени отдаете работе в ущерб общению с близкими?
- Вы задаете себе вопрос, а любят ли вас ваши близкие?

- Вы окружены заботой и лаской?
- Вы любите свой дом?
- Вы человек эмоциональный, а потому с вами нелегко в семье?
- Вы считаете, что молчание – золото? И т.д.

«Остров везения»

Цель: развить умение сговариваться, делать осознанный самостоятельный выбор, считаться с мнением других людей, находить компромисс в проблемных ситуациях.

Это задание хорошо проводить в парах, или чтобы каждая подгруппа представляла собой имитационную семью.

Задание: Представьте себе, что вам удалось освободиться от всех срочных дел, обязательств и проектов, чтобы вдвоем (или вместе с семьей) провести целых две недели на прекрасном необитаемом острове.

Вы (как семейная пара или как семья) можете взять с собой всего 10 предметов. Подумайте, что это за предметы, которые удовлетворят вкусам, требованиям, условиям всех отдыхающих.

(Если играет семья, то можно внести добавочное условие: каждый может взять 3 предмета для себя и 7 предметов для других.)

Согласуйте список с остальными участниками семейной поездки. На поиски консенсуса у вас есть 20 минут.

«Я – будущий родитель»

Цель: выработка адекватного представления о возможностях и потребностях будущего или уже имеющегося ребенка, изменение родительских установок и позиций, обучение будущих родителей новым формам общения с ребенком.

Задачи:

1. Развитие родительской компетентности.
2. Отреагирование негативных эмоций.
3. Закрепление новых способов общения с ребенком.
4. Приобретения нового опыта групповой поддержки и работы с собственными чувствами

Первое с чего необходимо начать – это рассказать о том, почему так важно формировать в себе качества хорошего родителя. Можно привести пример из собственной жизни, детства или прочитать рассказ «Отцовское раскаяние» У.Ливингстона Ларнеда

«Семья»

Цель: реорганизация арсенала средств общения в семье, осознание типа семейного воспитания в собственной родительской семье, формирование представлений о типе воспитания ребенка в будущих семьях

Предшествует проведению этого упражнения образовательная работа и дискуссия в рамках проведения одного из занятий ПГ по формированию представлений молодых людей о неадекватных типах воспитания, таких как отвержение, потворствующая гиперопека, гипоопека, жестокое обращение в семье и др.

Методика проведения: каждому участнику вручается часть открытки на которой написано имя и семейная роль персонажа игры, например - «Мама Ирина, 35 лет, строгая, требовательная, водит ребенка в различные творческие кружки, бассейн, английский ит.д.», «Отец-Илья, 41 год, мягкий, равнодушный к происходящему в семье, во всем слушает свою супругу». Далее участники формируют условные «семьи», соединяя части открыток, и обсуждают ту сцену, которую им предстоит представить в группе. Каждая «семья» должна имитировать определенный неадекватный тип семейного воспитания ребенка. Группа

отгадывает, какие типы поведения воспитания были продемонстрированы, затем происходит обсуждение по вопросам:

- Что было наиболее сложным в то время, когда вы исполняли ту или иную роль?
- Какие чувства у вас вызвали те или иные проигранные ситуации?
- Какие воспоминания присутствовали в процессе взаимодействия представленных «семей»?
- Что явилось для вас новым, своего рода «открытием» в процессе этой игры?
- Что вам хотелось бы «взять с собой» в свою собственную будущую семью из того, что вы увидели, а что вам не подходит и почему?

«Разожми кулак»

Цель: отработка новых форм взаимодействия

Методика проведения: упражнение выполняется в парах. Один сжимает руку в кулак, а другой старается разжать его. По окончании ведущий выявляет, использовались ли «несиловые» методы вроде просьб, уговоров, хитростей. Что было самым важным в этом взаимодействии?

«Необычное объявление»

Цель: повышение осознанности в выборе партнера

Методика проведения: написать в заданное время и представить текст объявления, в котором нужно указать, прежде всего, основные достоинства своего будущего или настоящего партнера, огласить текст этого объявления в группе.

В финале обсуждаются наиболее часто встречающиеся черты и свойства характера предпочитаемого партнера.

«Я хочу тебе подарить...»

Цель: создание положительного эмоционального настроения в группе и развитие умений делать подарки и комплименты.

Методика проведения: приветствуя друг друга и обмениваясь любезностями, каждый участник должен подарить партнеру подарок, но не реальный, а гипотетический. Поздоровавшись с партнером, нужно преподнести ему свой подарок, исходя из личных особенностей собеседника. Спрашивать «Что тебе подарить?» или «Что ты хочешь?» нельзя. При этом аргументируется выбор подарка конкретному человеку.

«Воспоминание»

Цель: изменение негативных установок и позиций прошлого, осознание изменений, произошедших со времени детства

Методика проведения: предложить участникам оглянуться на свое детство, прошлое, и вспомнить наивные или непоследовательные поступки, совершенные в возрасте ребенка. Обратить внимание на собственную наивность поведения в прошлом. Подумать, чем оно обусловлено, и попросить привести примеры из воспоминаний детства.

«Обвинение»

Цель: расширить знания учащихся о социальных и правовых аспектах семейных отношений.

Методика проведения: ведущий предлагает группе поиграть в нечто вроде процедуры суда. Это делается примерно так: «У нас сегодня суд над очень известным правонарушителем, можно сказать, преступником (речь идет о нарушении прав ребенка).

Вот он сидит, казалось бы, наш товарищ, а на самом деле злостный преступник и правонарушитель. Мы будем его судить. Процедура будет такой: Встает первый обвинитель и произносит краткую речь, в которой обвиняет нашего героя в конкретном правонарушении, совершенном против ребенка. Не надо обвинять в чем-то фантастическом. Попробуйте вспомнить что-то правдоподобное о нашем герое, что можно положить в основу вашего обвинения. За него решает «штатный защитник» – тот, кто сидит во второй шеренге напротив обвиняемого. «Защитник» должен защитить подсудимого от нападков обвинения.

Если это не сможет сделать «штатный защитник», я предоставлю слово любому другому человеку из шеренги защитников. Важно, чтобы заседание обязательно состоялось. Затем берет слово второй «обвинитель» и произносит свою обвинительную речь. Постарайтесь найти другое обоснование для обвинения подсудимого, отличное от предыдущего (предыдущих). Защищает подсудимого второй «штатный защитник». Так продолжается до тех пор, пока не выступят все пары «обвинителей» и «защитников». Только после этого предоставляется оправдательное слово «подсудимому», которого имитирует один из участников группы

Тренер подводит итоги, резюмируя все то, что происходило в процессе игры.

«Недетский мир»

Цель: отреагирование негативных эмоций, обучение новым формам общения с «внутренним» ребенком

Методика проведения: Ведущий: «Попробуйте оказаться в своих переживаниях в том доме, где вы выросли. Вспомните какой-нибудь конкретный эпизод из жизни. Вглядитесь в лицо тех людей, которые вас окружали, услышьте снова их голоса, припомните свои чувства, мысли. Это могут быть глаза вашей матери, когда она впервые наказала вас. Или сердитый голос бабушки, которая ругала папу за что-то. Это может быть эпизод, когда вы – пятилетний ребенок, заигрались на улице и не пришли вовремя домой, а родители, рассердившись, наказали вас. Это могут быть любые моменты из детства. Позвольте своим воспоминаниям пробиться в сегодняшний день. Посмотрите на эти сцены снова, постарайтесь что-то понять или принять их. Это будут и моменты стыда, и грустные, и страшные, и болезненные ситуации. Постарайтесь увидеть, услышать и почувствовать то, что происходило тогда. Разберитесь в том, что вы чувствуете сейчас, и какое влияние эти воспоминания и события оказывают на вас сегодня».

Участники делятся переживаниями, оказывают поддержку друг другу, тренер является фасилитатором, обобщает и усиливает эффект положительного эмоционального фона.

«Незаконченные предложения»

Цель: повышение уверенности участников в том, что они могут достичь позитивных изменений в построении взаимоотношений в настоящей и будущей семье.

Методика проведения: доброволец сидит на «горячем» стуле в центре круга, ведущий – напротив него. Он предлагает добровольцу закрыть глаза и следовать его инструкции: «Сейчас я произнесу незаконченные предложения. Ты должен повторить его и закончить, то есть довести до точки. После этого я дам следующее незаконченное предложение. Ты поступишь так же: повторишь и доведешь до точки. Старайся по возможности ничего не менять в той части предложения, которую произношу я. Готов?»

Начальные незаконченные предложения:

1. Моя семья общается со мной, как...
2. Я люблю своих родителей, но...
3. Считаю, что большинство детей...
4. Мой отец для меня...
5. Моя мать для меня...
6. Моей самой большой ошибкой было...
7. Мой любимый человек и я...

8. Будущее кажется мне...
9. Сделал бы все, чтобы забыть...
10. Раньше я...
11. Думаю, что я достаточно способен...
12. Я верю в то, что...

Этот вид упражнений проводится только при условии хорошего терапевтического опыта психолога и на этапе, когда в группе достаточно доверия и поддержки.

«Я – икс»

Цель: осознание внутрисемейных проблем, эмоциональное отреагирование внутреннего напряжения.

Методика проведения: участники должны взять ручку (карандаш) и небольшой листок бумаги и записать на нем название предмета, который находится в поле его зрения. Никаких особых ограничений на выбор предмета нет. Выбирается доброволец, который садится на «горячий» стул в центре круга и передает свою записку ведущему. Допустим, на ней написано слово «цветок». Ведущий предлагает испытуемому три раза с разными интонациями произнести фразу «Я – цветок». После этого он предлагает участнику еще раз произнести эту фразу и продолжить монолог от имени цветка. Ведущий может спросить:

1. О детстве цветка: как он родился, с кем дружил, кого боялся, как ему в детстве относились родители, были ли они вообще, когда цветок с ними расстался, почему?
2. О детях цветка: как они относятся к цветку, где они сейчас, любит ли их цветок, как он их воспитывает, чем сейчас он помогает им пр.
3. Об эмоциях и переживаниях. Здесь необходимо «подстроиться» к некоторому более эмоциональному содержанию из монолога и ответов на вопросы «цветка».

«Сидящий и стоящий»

Цель: развитие социальной сензитивности и понимания особенностей общения на разных уровнях (так, как обычно общается ребенок и взрослый).

Методика проведения: один партнер сидит, другой стоит. Постарайтесь в этом положении вести разговор. Через несколько минут нужно поменяться позициями, чтобы каждый испытал ощущения «сверху» и «снизу». Еще через несколько минут нужно поделиться своими чувствами.

«Домашнее задание»

Цель: выявить особенности родительской позиции автора сочинения и реализуемый им тип воспитания.

Методика проведения: написать в процессе проведения групповой встречи сочинение на тему «Портрет моего будущего (или настоящего) ребенка».

«Здесь и теперь»

Цель: формирование установки на активное участие в группе.

Методика проведения: каждый участник должен обратиться к группе. Цель обращения – помочь каждому отвлечься от проблем, не относящихся к повседневным проблемам, сосредоточиться на ситуации «здесь и теперь», полностью включиться в работу. После того как все участники выполняют это задание, ведущий обращается к группе с вопросом: «Чье обращение подействовало на вас наиболее сильно, помогло включиться в ситуацию «здесь и теперь», отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе?»

«Телефон»

Цель: реорганизация арсенала средств общения с партнером

Методика проведения: каждый участник должен поговорить по воображаемому телефону со своим партнером. В ходе разговора ничего не нужно произносить вслух, следует сохранять только беззвучную артикуляцию и другие невербальные проявления. Задача остальных – понять, с кем и о чем говорит их коллега.

«Мой рисунок»

Цель: отреагирование эмоций.

Методика проведения: в течение пяти минут участники группы должны нарисовать свои впечатления о сегодняшнем дне. Рисунок можно сделать в любой манере, главное, чтобы он отражал видение, образ сегодняшнего дня работы. Затем каждый участник представляет свой рисунок и проводится обсуждение.

«Цветное настроение»

Цель: развитие способности осознавать и озвучивать свое состояние.

Методика проведения: участники, подумав некоторое время, говорят, какого они цвета. При этом речь идет не о цвете одежды, а об отражении в цвете их внутреннего состояния. Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый участник говорит всем, какого он сейчас цвета.

«Рекламный ролик»

Цель: развитие умения выделять позитивные личностные качества другого человека, диагностика детско-родительских отношений.

Методика проведения: объектом рекламы участников будут являться члены их семьи. Предполагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. В рекламном ролике должны быть отражены самые важные и истинные достоинства рекламируемого объекта, необходимо также назвать категорию «потребителей», на которую будет рассчитана реклама.

«Поводырь и слепец»

Цель: развитие социального доверия.

Методика проведения: группа разбивается на пары. Одному из партнеров предлагается закрыть глаза и на протяжении примерно 5 минут представить, что он слепой. Задача «поводырей» – познакомить «слепых» с комнатой, в которой находится группа, то есть свободно поводить их по комнате. После выполнения задания, ведущий побуждает бывших «слепых» рассказать о своих ощущениях в этой роли, об их переживаниях и наблюдениях.

«Метафора проблемы»

Цель: осознание и отреагирование негативных эмоций.

Методика проведения: участники должны изобразить свою семейную проблему в метафорической форме. Ведущий: «Закройте глаза. Мысленно вернитесь в ту ситуацию, когда вы в последний раз испытали трудность, которую считаете для себя труднопреодолимой... Посмотрите на нее как бы со стороны, оставаясь к ней достаточно эмоционально холодными... Какие ассоциации вызывает у вас эта проблемная ситуация? Какой образ рождается? С чем или с кем ассоциируетесь вы сами? Вернитесь немного назад и вспомните другую ситуацию, которую вы также приняли как проблемную... Может быть, из памяти всплывают другие ситуации, когда вы сталкиваетесь с трудностями... Та ли эта проблема? Если нет, попробуйте понять, в чем сходство этих проблем? Может быть, они имеют один корень? С чем ассоциируется у вас этот корень проблемы? Какой образ возникает перед внутренним взором, когда вы думаете о корне этой проблемы?..

А теперь откройте глаза, молча возьмите кисточку и начинайте рисовать картинку, которую можно было бы назвать «Моя проблема». Обязательно нужно, чтобы ваш рисунок содержал метафору вашей проблемы. Время на работу – не более получаса». (Это упражнение можно проводить с пластилином) После обсуждения работ участники создают метафору работы над своей проблемой. Работа над новой метафорой может занять пятнадцать-двадцать минут. Желательно, чтобы предоставление метафоры каждым участником сопровождалось аплодисментами.

«Комплимент»

Цель: установление межличностной обратной связи

Методика проведения: участники стоят по кругу. Доброволец выходит в центр круга. Остальные участники вспоминают его действия, проявления, то, как он говорит, смотрит, улыбается. Затем все по очереди делают ему комплименты и т. д.

«Центр»

Цель: формирование адекватного отношения к себе.

Методика проведения: выявить, кто и как себя ощущает по отношению к центру группы. Группа может отмечать как положительные качества, так и собственные предположения в отношении негативных сторон проявления конкретного человека в семейной жизни (но без оценочных суждений и критики). Например: «Ты спокойный человек, но мне кажется, что в некоторых ситуациях можешь взорваться» и т. д.

«Признак разделения»

Цель: обучение новым способам общения в семье.

Методика проведения: участники выбирают какое-нибудь личностное качество, по которому группа делится на две части, например, общительные - замкнутые, импульсивные - сдержанные, жесткие - мягкие, негибкие - гибкие и др. Но прежде чем выбрать какой-либо конкретный признак и разделиться на подгруппы, нужно найти двух добровольцев, желающих попробовать себя в роли ведущих. Они должны будут выйти из комнаты и готовиться к выполнению своей задачи в соседнем помещении. Задача ведущих – предлагать такие задания подгруппам, чтобы в течение десяти минут определить, по какому признаку они разделились. Например, ведущие могут предложить ответить на один и тот же вопрос, продемонстрировать свою реакцию на какой-либо идентичный семейный случай.

«Семейное дерево»

Цель: осознание участниками истории своей семьи, всего рода в целом и своего рода и идентификация себя с предками (в особенности с их сильными сторонами и достижениями).

Методика проведения: нарисовать дерево, на верхних ветвях которого вы размещаете себя и своих братьев/ сестер. На нижних ярусах – своих родителей, и так все ниже и ниже, указывая имена ваших родственников и предков и степень родства между ними.

Данное задание лучше давать в качестве домашнего, предоставляя возможность участникам собрать больше информации о своих предках. В качестве материального обеспечения понадобятся ватманы, маркеры, яркие цветные карандаши или фломастеры. Как вариант, подготовительную работу по сбору семейной истории можно предложить для самостоятельной работы за пределами занятий, а уже непосредственно «дерево» можно конструировать на занятии, когда во время рабочего процесса будут возникать некие спонтанные рассказы семейных историй, дискуссии, а после весь процесс может завершиться презентациями.

Часто, выполняя такое задание, молодые люди впервые узнают о своих родственниках по второстепенным линиям родства, расспрашивают родителей об их профессии, семейных отношениях. При подобной проработке могут выявиться «новые образцы для подражания»:

быть таким, как двоюродный дедушка/ бабушка и т.д. Участник может поделиться своими открытиями по собственной инициативе, или отвечая на наводящие вопросы ведущего группы. Например: «Был ли у вас раньше образец для подражания?» «Как вам кажется, кто мог бы стать подобным образцом?» «Какие качества характера вашего дедушки (или другого родственника, по ситуации) вам больше всего нравятся? Какие из них вы бы взяли для себя».

«Пустить корни»

Цель: осознание участниками поддержки и силы собственного рода.

Методика проведения: присутствующие разбиваются на тройки, в которых один из игроков становится между двумя другими – совершенно прямо, руки вдоль туловища, кулаки сжаты. Далее два других игрока подставляют под кулаки стоящего посередине сложенные ладони и пытаются оторвать его от земли. Возможно, первая же попытка увенчается успехом, особенно если поднимать придется не слишком тяжелого человека. После этого они подают сигнал группе: «Готово, подняли!» и ставят игрока на пол. Далее каждому стоящему в середине игроку надо дать следующую настройку: «Закройте глаза и представьте, что вы – небольшая веточка на дереве. Вы произрастаете из большей ветки – это ваши родители. Вглядитесь внимательно в эту ветку и почувствуйте ее мощь. А теперь посмотрите еще ниже. Обратите внимание, к какому крепкому родовому стволу крепятся ветки вашего дерева. Это все родственники из далеких поколений, которых вы помните, или и которых слышали семейные истории, образуют мощный ствол, уходящий в землю. А в земле есть корни, которых вы не видите, но знаете, это те предки, которых вы не знали, но благодаря усилиям которых и вы появились на этот свет. Почувствуйте силу ствола вашего дерева в своем теле. А ваши ноги пусть станут корнями, которые уходят глубоко в землю. Возьмите медленное глубокое дыхание и представьте мощь ваших предков, которая проходит сквозь ваше тело с каждым вздохом и скапливается у ног, делая их тяжелыми и сильными, поддерживая дерево, поддерживая вас... Когда вы почувствуете, что стали совсем тяжелыми и крепко связаны со своими корнями, кивком головы дайте партнерам сигнал, что они могут во второй раз попытаться приподнять вас». Как правило, если соблюдалась соответствующая атмосфера и настрой, в большинстве случаев окажется, что стоящего в середине игрока больше не смогут приподнять. Во всяком случае, сделать это будет гораздо труднее. Далее может быть развернута дискуссия на тему той силы, которую придает нам наш род, его поддержка. Это вызывает чувство гордости за свой клан, ощущение силы рода и желание принадлежать ему. Как и в упражнении «Семейное дерево», возможен выход на дискуссию о том, что всегда в роду есть тот авторитетный человек, который может стать образцом для подражания. Особенно ценно это для выходцев из неблагополучных семей.

Особенно эффективным это упражнение окажется в паре с упражнением «Семейное дерево».

«Групповая скульптура»

Цель: вызвать открытое обсуждение процессов групповой динамики, предоставить разным членам группы возможность выразить свое отношение друг к другу в конструктивной форме.

Методика проведения: Один из участников, скульптор, должен создать скульптуру, которая символически выражает сложившиеся в группе отношения. «Скульптор» имеет право расставлять в пространстве других участников таким образом, как он считает нужным. При этом значение имеет не только расстояние между членами скульптурной композиции, но и положение их тел: они могут стоять, сидеть, лежать на полу или стоять на стуле; их можно повернуть друг к другу лицами или спинами, их руки могут быть вытянуты, кулаки сжаты; лица могут выражать смех, разочарование или неодобрение. Участники должны без комментариев выполнять все, что скажет им «скульптор».

После того, как скульптура закончена, участники некоторое время сохраняют ее, а потом кто-нибудь из них может изменить скульптуру так, как считает нужным. Предоставьте всем, кто этого захочет, возможность побыть «скульптором» и менять групповую скульптуру по

своему желанию. После этого все снова садятся в круг и сообща обсуждают упражнение. Содержание вопросов можно изменить в зависимости от специфики группы.

После проведения подобной методики на групповую динамику и восприятие отношений в группе, можно предложить подобное упражнение относительно собственной семьи, где «скульптор» выбирает по порядку любого из группы, предлагая ему занять место одного из членов его семьи. После того, как «семья» будет расставлена, можно попросить каждого ее члена высказать свои ощущения и эмоции относительно той позиции, в которую его поставили. А затем уточнить, как хотелось бы стать самим участникам семьи. После этого проводится обсуждение. Рекомендуется проводить при доброжелательной атмосфере в группе.

Самодельные книги в индивидуальной и групповой работе

Специальных требований в этой работе не существует, поскольку ее смысл заключается в создании возможности связать свои действия с собственным опытом и ресурсами через творчество. Символы, мультипликационные, сказочные фольклорные и другие образы являются частью сознания, представлений и фантазий детей и взрослых. Со временем они становятся частью бессознательного, частью жизненного сценария, преломляя собой смысл историй, сказок, фильмов. Поэтому идея изготовления собственных книг, и весь процесс их создания обычно вызывают большой интерес у участников группы.

Целесообразно использовать эту форму работы для:

- снижения сопротивления;
- снятия эмоционального напряжения в начале обсуждения проблемной ситуации
- травмирующего события;
- диагностических целей;
- развития различных вариантов решения данной проблемы
- обсуждения идей, взглядов, позиций, что позволяет работать с коммуникативными и адаптационными возможностями, самооценкой;
- обогащение возможностей самовыражения через творчество;
- работы с жизненным сценарием.

Возможные направления работы:

1. Самостоятельное творчество участников, которое рассматривается как основной терапевтический фактор. Участникам предлагается изготовить собственные книги с собственными героями, сюжетом, формой изложения и пр. Опыт участников определяет выбор персонажей, содержание историй, стиля и т.д.
2. Использование уже существующих историй, сказок, комиксов, на различные темы для анализа и интерпретаций участников.
3. Синтез первых двух вариантов

Этот метод очень эффективен, но должен проводиться только на этапе, когда в группе достаточно много доверия и поддержки. Некоторые странички можно давать изготовить дома, как домашнее задание, а затем принести и обменяться информацией.

Методика «Планирование ближайшего и отдаленного будущего»

В этой работе хорошо себя зарекомендовали специальные открытки или картинки, которые можно использовать как в групповом процессе, так и в индивидуальной работе. На подобных картинках изображен сидящий за столом человек, который размышляет о своем будущем. Его размышления обозначены точным вопросом: «Каким я буду через полгода, год, 5 лет, 20 лет?»

Еще один интересный метод для бесед с молодыми людьми на тему настоящего и будущего – это картинки, на которых нарисованы метафорические станции метро с символическими названиями: «Профессия», «Женитьба», «Учеба», «Богатство», «Болезнь», «Церковь», «Дети», «Бизнес», «Семья», «Утрата», «Алкоголь», «Родители», «Свой дом» и т.д.

В ходе размышлений на тему: «На какой станции ты планируешь оказаться через 1 год, 5 лет и или другой срок?», появляется много ценного материала для определения ведущих мотивов и представлений о планировании молодым человеком своей будущей жизни. Ценен этот метод еще и тем, что подобные картинки, схемы и плакаты могут быть изготовлены совместно в ходе одной из встреч ПГ, а также сами участники групп могут предлагать варианты этих жизненных «станций».

«Откровенно говоря...»

Цель: отреагирование эмоций в ходе конкретного занятия

Методика проведения: нужно закончить предложения, которые приведены ниже, высказав тем самым отношение к происходящему.

Откровенно говоря...

1. ...во время занятия я понял, что...
2. ...самым эффективным считаю...
3. ...на занятии мне не удалось...
4. ...на месте ведущего я...

«Письмо самому себе»

Цель: формировать осознанное отношение к тем изменениям, которые происходят в процессе психологических занятий, закрепить новые способы интеграции полученных знаний.

Методика проведения: участникам раздаются листы бумаги и ручки. Затем предлагается написать письмо, обращенное к самому себе. В конце письма необходимо, чтобы его авторы поблагодарили себя и других за проделанную работу. Начать его надо следующими словами:

«Дорогая Татьяна! (Кирилл, Олег, Наташа.. или др.) Вот и прошло несколько месяцев с тех пор, как ты участвовала в работе Психологической гостиной!

За это время ты узнала...

С тех пор, как ты поняла, что...

Было удивительно то, что....

Я благодарна за то, что...

Теперь в своей жизни я смогу...»

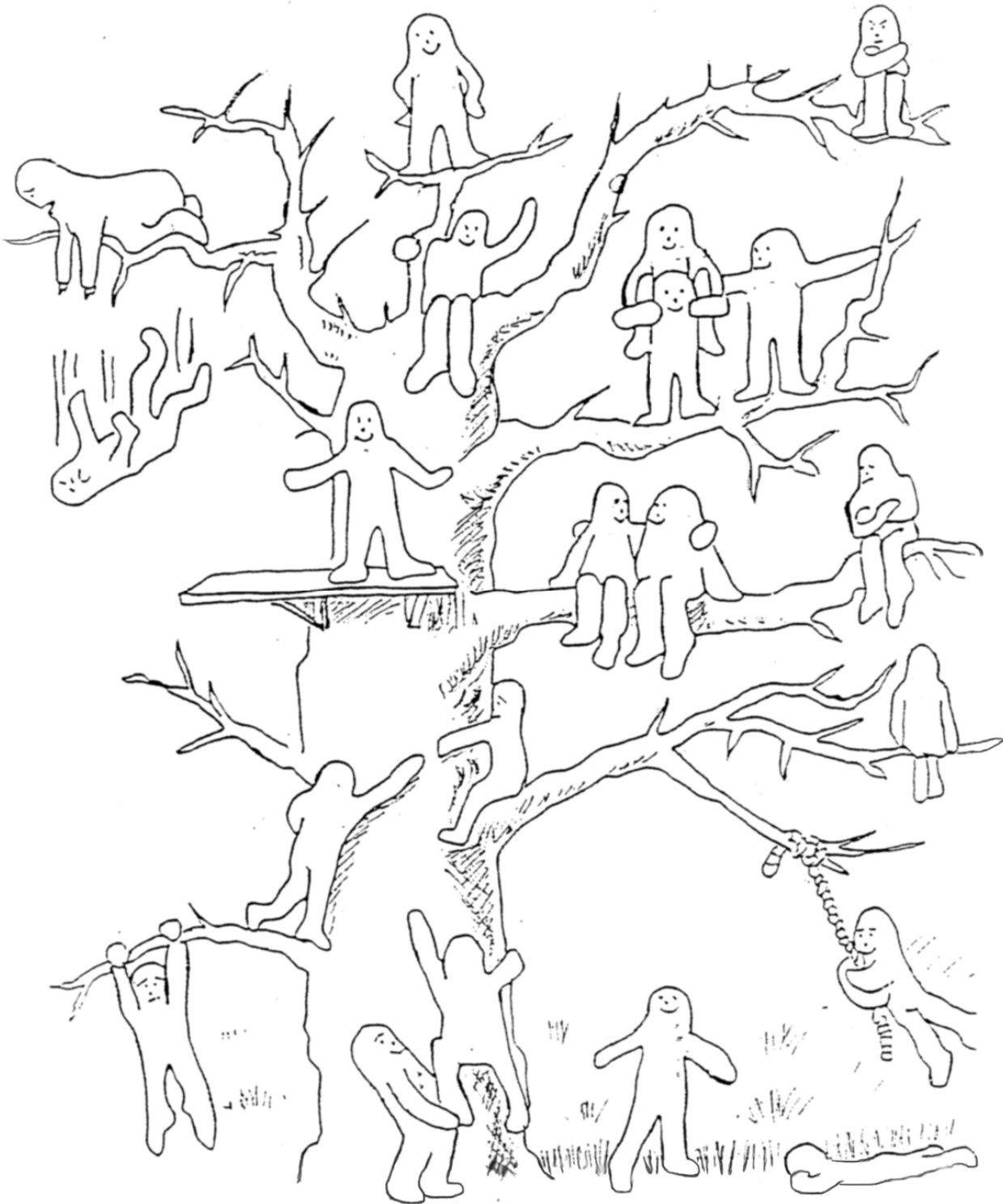
На выполнение работы дается 7-10 минут, затем по желанию участники могут зачитать отдельные письма.

«Последняя встреча»

Цель: отреагировать, какие изменения произошли в процессе занятий.

Методика проведения: Ведущий: «Закройте глаза и представьте, что занятия в группе закончились. Вы идете домой. Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Через несколько минут откройте глаза и скажите это».

Методика «Дерево, люди, жизнь»



Используется рисунок, созданный Пипом Вилсоном (Pip Wilson, Hostel Secretary, Romford YMCA) для британской НГО The Evaluation Trust (www.evaluationtrust.org).

Методика направлена на диагностику межличностных отношений в группе, конфликтов и деструктивных форм поведения в семье и ближайшем микросоциуме.

Данную методику, как правило, должен проводить специалист с психологическим или психосоциальным образованием. В сложных случаях помощь в интерпретации может оказать психиатр или психотерапевт.

Диагностическую методику «Дерево, люди, жизнь» можно проводить как в ходе индивидуальной, так и в процессе групповой работы с подопечными.

Методика направлена на диагностику межличностных отношений в группе, в семье, конфликтов и деструктивных форм поведения в ближайшем микросоциуме.

На этапе подготовки не стоит излишне акцентировать внимание на «сверхзадачах» и

ожидаемых вариантах результатов. «Живой материал», возникающий в процессе непосредственной работы участников с тестом - гораздо более ценный материал для наблюдения, взаимодействия и исследования.

Данную методику должен проводить специалист, имеющий психологическое или психосоциальное образование. В сложных случаях, помощь может оказать психотерапевт.

Начиная работу с этой методикой, следует помнить о том, что универсальной экспертной оценки психологических состояний клиентов дать практически невозможно. Интерпретацию теста скорее следует рассматривать, как еще один способ лучше понять клиента, установить контакт с его переживаниями, приблизиться к его собственному пониманию происходящего. Трактовка результатов напрямую зависит от того, каким конкретным содержанием в каждом отдельном случае клиент наделяет свои изображения, каковы его комментарии в присутствии психолога, и каким образом он себя ведет.

Индивидуальная работа проводится, если необходимо получить информацию:

- об актуальных событиях в жизни клиента и об особенностях отношений человека к этим событиям;
- о людях в родственной взаимосвязи и о близости-отдаленности отношений;
- об иерархии в семье;
- о кризисных ситуациях в жизни как самого диагностируемого, так и его близких;
- об уровне самооценки и уровне притязаний;
- о зависимостях, болезнях и утратах;
- об уровне эмоционального развития клиента;
- о специфических выборах в дружбе и любви.

Групповая диагностика полезна, если необходимо прояснить:

- особенности межличностных взаимоотношений в группе: (можно проводить в несколько этапов);
- вопросы лидерства;
- актуальные события, конфликты;
- особенности деструктивных выходов из кризисных ситуаций у некоторых членов группы;
- эмоциональный фон группового взаимодействия;
- предпочтения, симпатии, антипатии;
- динамический аспект группового развития на определенном этапе;

Если вы решили провести эту диагностику в индивидуальной работе, необходимо учесть **следующие моменты**.

9. договаривайтесь о встрече с диагностируемым заранее, (не меньше, чем за день и не больше, чем за неделю), разговаривайте лично с человеком.
10. в процессе предварительной беседы постарайтесь заинтересовать предстоящей работой.
11. заранее договоритесь с коллегами, чтобы вам не мешали в это время, можно вывесить табличку: «Спасибо, что не беспокоите, идет консультация»

В ходе индивидуальной встречи:

- отключите мобильный телефон, попросите сделать это вашего подопечного
- объявите о времени, которое вы предполагаете уделить этой работе (обычно диагностика и обсуждение проводится в пределах 30 минут, но могут быть и другие варианты)
- выложите на стол лист с изображением дерева
- предложите выбрать из разных цветов карандашей тот, который больше нравится человеку для изображения себя, а затем и других персонажей своей жизни
- объясните, что нужно делать: (нужно выбрать среди всех фигурок тот образ, который больше всего напоминает испытуемому самого себя, затем - свое ближайшее социальное окружение, которым может быть семья, родные, друзья, знакомые и т.д.)

- предложите заштриховать или обвести разными цветами выбранные образы, рядом с фигуркой нужно писать имя или обозначить ее словами - «я», «мама», «дед», «тетя Лена», «Сергея» и т.д.
- в процессе работы, выполняемой клиентом, ничего не комментируйте, но подсказывайте, если понадобится, что делать дальше
- внимательно следите за репликами и замечаниями в ходе работы (можно пометать некоторые слова и выражения)
- по окончании попросите прокомментировать свой выбор фигурок, цветовых предпочтений, месторасположения на дереве
- задайте вопрос: «Покажи, пожалуйста, какое место на дереве вызывает у тебя наиболее радостные чувства?. А в каком месте на изображении для тебя больше напряжения, фигурки больше заставляют тебя опечалиться?»
- будьте предельно деликатны и постарайтесь не «давить», если вдруг заметите, что, о чем рассказывает человек, может быть для него слишком болезненно (помните, что каждый из ваших подопечных может в любой момент воспользоваться правилом «Стоп!»)
- поблагодарите, похвалите за проделанную работу
- если диагностируемый будет требовать ваших сиюминутных интерпретаций, то можно ответить так: «Та работа, которую ты проделал - очень важна, и, не смотря на то, что фигурки такие забавные - требует особых чувств, усилий и размышлений с твоей стороны. Самое главное сейчас это то, что тебе сегодня удалось понять в отношении себя и тех, кто тебя окружает. Если тебе потребуются ответы на вопросы, то я готова быть тебе полезной, но для этого для меня важно отдельно проанализировать твою работу»

В работе с группой:

Принципы работы такие же, как и в индивидуальной диагностике, с той разницей, что:

- группа должна быть не более 12 человек;
- все участники должны иметь свои удобные места со столами для этой работы;
- у каждого набор карандашей или фломастеров не менее, чем из 12-ти цветов;
- установка и объяснение задания дается с точки зрения наиболее актуальных процессов в группе, например: «Постарайтесь изобразить себя и своих одноклассников так, как это обычно бывает в вашей повседневной жизни или когда в группе не все ладиться?»;
- на работу выделяется определенное время, если кто-то отстал, можно подождать несколько минут;
- после того, как работы сданы - «рефлексивный круг», в котором обсуждается: «Что было сложно, что наиболее важно в этой работе?»
(при этом не допускается критических замечаний, реплик в сторону отдельных участников, размышлений на тему: «Кто у нас «главный», кто изгой?» и т.д.).

В ходе самостоятельной работы участников группы можно использовать мелодичный музыкальный фон. Завершающим этапом может стать небольшое поощрение-подарок: конфеты, маленькие сувениры, напоминающие об этой встрече. Не лишним будет использование юмора, способствующего общему «мажорному настроению» в группе.

Интерпретация:

Несмотря на то, что характерологические особенности каждого из персонажей- человечков довольно очевидны и эмоционально окрашены, можно выделить общую тенденцию, которую мы наблюдали в ходе этой работы.

Для этого, следует разделить дерево с изображениями на четыре сегмента. Каждый из элементов этого изображения отражает следующие наиболее общие понятия и состояния:

1-й элемент: справа и по центру, верхняя часть дерева: Поддержка-отвержение, поиск признания и любви, сфера обид; Другие характеристики: демонстративность, завышенная самооценка, инфантильность, эмоциональная лабильность, боязнь конфликтов, поверхностное отношение к происходящему, тенденция к «сглаживанию» проблемных обстоятельств;

2-й элемент: слева вверху (две фигурки – падающая и висятая): тяжелые формы химических или иных зависимостей, чувство отверженности, потребность в любви и признании со стороны близких людей, соматические болезни;

3-й элемент: прямо в центре дерева, горизонтальное расположение фигурок: открытость, потребность в тесных длительных контактах, созависимые отношения; человек, стоящий на специальной подставке по центру дерева и крайний справа – плохо социализирующийся, нуждающийся в поддержке, при внешне оптимистичной форме самопредъявления. Склонность к поиску удовлетворенности в собственном внутреннем мире фантазий и грез, вынужденное или самопроизвольное одиночество;

4-й элемент: вся нижняя треть дерева, включая тех, кто на земле: одиночество, пролонгированная тревога, низкая самооценка, слабые контакты с родительской семьей, при реальном дефиците этих контактов, суицидальные намерения, «бегство» от проблем в болезнь, работу, гиперкомпенсационное поведение. Часто в этой позиции изображаются давно или недавно умершие родственники.

Отсутствие на дереве:

- себя – чувство своей отверженности ;
- другого члена семьи – его малая значимость для человека; конфликт; негативное или (амбивалентное) отношение;
- наличие членов семьи, отсутствующих в реальности (или умерших) – восприятие своей семьи как недостаточной, ущербной;
- включение домашних животных – недостаток общения;
- отношения «выше - ниже» (по росту или местоположению) – отношения доминирования - подчинения;

Изолированность:

- всех членов семьи – разобщенность членов семьи;
- одного из членов семьи – его слабая связь с остальными;
- поза и изображение со спины кого-либо (или профиль, отвернутый от остальных) – конфликтное отношение;
- себя – конфликтное отношение к семье в целом; чувство своей отвергнутости другими членами семьи; социальная аутизация;
- особо большое количество людей, изображенных на дереве – недостаточность эмоциональной близости в семье.

Отдельные категории:

Расположение «себя» и других на разных частях дерева (корни - ствол - крона) основана на двух видах ассоциаций. Во-первых, движение снизу вверх ассоциируется с движением во времени, во-вторых, части дерева ассоциируются с частями тела.

Корни дерева или близость изображения себя самого к основанию дерева (в варианте этого теста), интерпретируются как показатель отношения человека к своему прошлому и к семье («корням» в широком смысле слова). Они также ассоциируются с ногами и отражают устойчивость/неустойчивость.

Преобладание большего количества «выделенных» человечков у корней и нижней (расширяющейся) части ствола, может говорить об ориентации клиента на прошлое, т. е. о слабой удовлетворенности настоящим и отсутствии планов на будущее.

Поведение клиента:

Сам процесс выполнения этого диагностического задания предоставляет большие возможности для наблюдения за поведением клиента. В протоколе полезно отмечать такие особенности поведения как: комментарии по поводу своего отношения к заданию и своих возможностей; выбора цвета, попытки отказа от выполнения задания; собственную оценку клиентом своих промежуточных результатов и окончательного результата (например, готового рисунка). По этим проявлениям можно судить о самооценке, об отношении к данному заданию и к деятельности в целом.

Высказывания в процессе выполнения заданий можно разделить на три основные группы: оценочные («хорошо/плохо умею это делать», «хорошо/плохо получилось»), автобиографические (например: «у меня была подруга-учитель рисования») и отношенческие: «люблю/не люблю такие занятия».

Интерес к оценке проверяющего говорит о стремлении к общению. Такой интерес проявляют как демонстративные личности, стремящиеся получить похвалу, так и неуверенные в себе, тревожные, нуждающиеся в поддержке окружающих. Интерес к оценке проверяющего, особенно распространен при сочетании демонстративности с тревожностью. Наиболее часто встречаются вопросы, направленные на уточнение инструкции или на получение оценки своей деятельности. Многочисленные уточнения инструкции свидетельствуют о повышенной тревожности.

Снижение темпа или отказ продолжать работу могут говорить о снижении самооценки, о негативном отношении к обследованию, о тенденции к уходу от трудностей. Более конкретно определить их значение помогают используемые мотивировки.

В случае отказа – мотивы отказа:

Неспособность к данной деятельности (например, неумение рисовать) – мотивировка, часто служащая средством защиты от предвидимой негативной оценки. Она говорит о том, что имеется большой опыт отрицательных оценок со стороны окружающих. Эта мотивировка часта при тревожности, тенденции к уходу от трудностей и при сочетании высокого уровня притязаний со сниженной самооценкой.

Усталость. Эта мотивировка может говорить как о высокой истощаемости, так и о стремлении уйти от обследования, «закрыться». Иногда же это просто следствие того, что в день обследования или в его ходе клиент сильно устал или что оно проводится в неподходящее время (например, слишком поздно вечером).

Отказ без мотивировки обычно говорит о трудностях в общении. Возможна замкнутость, стеснительность. Иногда причина состоит в том, что психологу не удалось установить контакт.

Помимо основного значения, в любом из высказываний проявляется свойственный клиенту стиль общения с окружающими, способ самоподачи. Некоторые комментарии и замечания, которые иногда кажутся проходными и мало значащими, в действительности дают богатый материал для анализа.

Описание и адаптация методики – Чепик Ю.И.

Конструктивное решение конфликтов

В семье, благодаря конфликту могут появиться новые цели, нормы, ценности. **В рамках своей конструктивной функции семейный конфликт:**

- I. Адаптирует семью в целом и отдельных ее членов к новым условиям, в которых они оказались.
- II. Объективирует источник разногласия и тем самым позволяет устранить его.
- III. Обнажая и устраняя противоречия, освобождает семью от подтачивающих ее факторов и тем самым способствует ее стабилизации.
- IV. Сплачивает членов семьи и ориентирует их на защиту ее единства.
- V. Помогает изжить внутреннюю напряженность, и избавиться от фрустрации.
- VI. Помогает найти подходящие средства влияния на другого.
- VII. Позволяет членам семьи раскрыть лучшие качества своей личности и завоевать авторитет в семье.

Конструктивная функция конфликта начинает осуществляться тогда, когда супруги или любые другие спорящие стороны обладают навыками конструктивного поведения в конфликтной ситуации. Если этого нет, то усиливается деструктивная функция конфликта.

Деструктивная функция заключается в том, что на уровне личности, по мере нарастания ощущения неразрешимости конфликта, возникает все более нарастающее ощущение психологического дискомфорта. На первое место выходит желание уязвить другого, причинить ему вред, порой даже ценой собственного вреда. Если внутрисемейный конфликт принимает затяжной характер, благодаря которому многие базовые потребности личности перестают удовлетворяться, то результатом такого конфликта для личности может быть невроз.

Нарастающий дискомфорт по мере того, как конфликт начинает принимать все более затяжной и деструктивный характер, побуждает супругов все более активно искать конструктивные пути выхода из конфликтной ситуации. Если самостоятельный поиск не увенчался успехом, конструктивным шагом на пути к разрешению конфликта становится обращение к психологу.

В современной практической психологии разработан ряд техник, позволяющих формировать у супругов навыки конструктивного поведения в конфликтной ситуации.

Одной из таких техник является методика «Конструктивная ссора» чешского психолога Станислава Кратохвила. В некоторых современных руководствах ее еще называют «Конструктивный спор». Сущность методики состоит в том, что супругам предлагают разыграть реальную или гипотетическую (согласно предложенному консультантом исходному сценарию) конфликтную ситуацию, а затем с помощью специального опросного листа (оценочного формуляра) оценить эффективность своего поведения в только что разыгранной конфликтной ситуации.

В качестве исходных сценариев можно предложить, например, следующие ситуации:

Ситуация 1

Роль супруги:

Вам больше 30 лет. По профессии Вы инженер. Характер работы бюрократический, не требующий особых профессиональных знаний. Зарплата низкая, нерегулярная. Привычный, годами сложившийся коллектив. Рутинная. Вы давно замужем. С мужем познакомились в институте. Есть ребенок, который сейчас находится в гостях у бабушки. Вам кажется, что с момента создания семьи муж занял позицию иждивенца, стороннего наблюдателя. Настоящий, увлеченный, активный он там – на работе, с сослуживцами, и друзьями. Дома предпочитает ни во что не вмешиваться.

Летний день... Один из многих в Вашей жизни. Сегодня с утра было холодно, поэтому Вы оделись в теплое шерстяное платье. Днем потеплело. Вы возвращаетесь домой после работы, едете в душном транспорте. В каждой руке у Вас по тяжелой сумке с продуктами. Приходите домой и видите, что муж лежит на диване с книгой в руках. То ли читает, то ли спит. В кухне, куда Вы зашли, ворох грязной посуды в мойке, грязь на полу...

Вы испытываете очень сильное чувство... Такое чувство, что... Многие мысли промелькнули в голове... Вы начинаете действовать в соответствии с этим Вашим состоянием...

Ситуация 2

Роль супруга:

Вам за 30. Вы инженер одного из НИИ, занимаетесь научной и конструкторской работой. Вас это захватывает. Подчас задерживаетесь на работе, так как Вам хочется обсудить свои идеи с коллегами, доделать то, что не успели. В коллективе Вас уважают как специалиста, хотя Вы и не сделали карьеры. Зарплата низкая, она Вас не удовлетворяет, но сам характер работы «все окупает». Общественной работы Вы сторонитесь. У Вас семья, с женой познакомились в институте. Один ребенок, сейчас гостит у бабушки.

Дома в последние годы частые конфликты с женой. Она все время чем-то недовольна. Ей кажется, что Вы уделяете семье мало внимания. Действительно, работа отнимает у Вас много сил. Дома хочется отдохнуть, расслабиться, что-то обдумать. В конфликтах с женой стараетесь ее понять, иногда уступаете ей, но не всегда это получается.

Сегодня Вы вернулись домой, пообедали. На кухне оставили все так, как есть, решив, что уборку сделаете позже. Нужно было дочитать книгу, которую Вам дали на несколько дней.

Сегодня жена пришла чуть позже обычного. Правда, Вы так увлеклись книгой, что не обратили внимание на ее приход. Но когда Вы услышали ее голос, Вам пришлось отложить книгу...

**Оценочный формуляр
для методики «Конструктивная ссора»**

| № | Параметр оценки ссоры | Конструктивное поведение | + | - | Деструктивное поведение |
|---|---|---|---|---|--|
| 1 | Конкретность | Атака или защита направлены на определенные и конкретные поступки в настоящее время | | | Разговор неконкретный, поведение можно назвать типичным; говорят о прежних поступках или о вещах, не имеющих отношение к решаемой проблеме |
| 2 | Включенность супругов во взаимодействие | Оба партнера активно включаются во взаимодействие, «бьют и получают сдачи» | | | Один из участников не включается в ссору, уклоняется от нее, обижается и раньше времени ее заканчивает |
| 3 | Стиль общения | Ясные и открытые сообщения, каждый говорит за себя, обдумывает свои слова; другой его понимает и отвечает | | | Излишне частое повторение своего, плохо слушают друг друга, скрытые намеки и неясности, укрываются за высказываниями и словами других лиц |
| 4 | «Честная игра» | Не используются удары «ниже пояса», принимается во внимание, что может вынести партнер | | | Аргументы не относятся к предмету ссоры, но больно бьют партнера по его слабым местам |

Результат ссоры

| № | Параметр оценки ссоры | Конструктивное поведение | + | - | Деструктивное поведение |
|---|---|---|---|---|--|
| 1 | Информативность взаимодействия | Что-либо узнал или понял, научился чему-то новому | | | Не узнал ничего, о чем не слышал бы раньше |
| 2 | Насколько супруги смогли отреагировать на накопившиеся у них эмоции | Уменьшилась напряженность, высказывались жалобы, претензии, дан выход эмоциям, снизилось раздражение | | | Разговор не привел к уменьшению напряженности, она осталась или даже повысилась |
| 3 | Насколько супруги сблизилась в результате взаимодействия | Ссора привела к взаимопониманию и сближению, супруги чувствуют, что зависят друг от друга, и правильно себя оценивают | | | Супруги еще более отдалились друг от друга, не понимают друг друга или чувствуют какую-то несправедливость |
| 4 | Привело ли взаимодействие к улучшению ситуации | Ссора привела к решению проблемы, выходу из конфликтной ситуации, к пониманию и взаимным уступкам | | | Решение не найдено, партнер не старался улучшить ситуацию или не поддерживал такое стремление у другого, не идет на уступки и не желает в себе что-либо изменить |

Окончательный результат получается суммированием баллов по всему формуляру и может достигать значения -8 до +8.

После заполнения оценочного формуляра целесообразно обсудить с супругами, что они могли бы сделать, чтобы повысить результативность своего взаимодействия, и предложить им проиграть новую конфликтную ситуацию с большей эффективностью.

Другой известной методикой для выработки у супругов навыков согласования и приспособления в конфликтной ситуации является методика «Супружеский договор» или, как ее порой называют, «Техника списка».

Для преобразования типичных образцов поведения в супружеском конфликте можно использовать **методику психологической диагностики и коррекции конфликтного общения в семье В.А. Смехова [1985]**.

Методика предполагает в процессе работы с клиентом анализ 11 положений, которые помогают человеку осознать динамику психических явлений:

1. Краткое содержание конфликтной ситуации.
2. Как реально я себя вел.
3. Как я хотел бы вести себя в подобной ситуации.
4. Как я должен был бы вести себя в подобной ситуации.
5. Как реально он себя вел.
6. Как он должен был бы вести себя в подобной ситуации.
7. Как он хотел бы вести себя в подобной ситуации.
8. Каким он видел меня в этой ситуации.
9. Каким он предпочел бы видеть меня в подобной ситуации.
10. Каким я предпочел бы видеть его в подобной ситуации.
11. Каковы причины, цели и обстоятельства всего происшедшего.

Супруги могут долгое время конфликтовать не только потому, что у них отсутствуют навыки конструктивного поведения в конфликтной ситуации, но и по иным, более глубинным причинам. Для исследования этих причин и последующей работы с ними можно порекомендовать использовать психодиагностическую методику «Реакции супругов на конфликт», разработанную украинским психологом А.С. Качаряном.

Группы жизненных умений

Группы умений, как составляющая групповых процессов в рамках работы Психологической гостиной.

Цель – выработка нужных внешних форм поведения. Четко структурированная работа со стороны руководителя. Планируется каждое занятие. Компоненты: учебная модель (обучение и коррекция), постановка цели (выработка поведения, приемлемого для молодого человека и для общества в целом), измерение и оценка результатов.

К основным видам жизненных умений, которым обучаются в подобной группе, относятся:

1. Управление эмоциями

Мы начинаем работу с того, что предоставляем возможность самим молодым людям называть и определять известные им чувства и эмоциональные состояния. В случае затруднений, ведущий-психолог называет и раскрывает отдельные чувства и эмоции, учит молодых людей дифференцировать их на примере простых жизненных обстоятельств. Например: «Если вы открыли дверь и увидели огромную собаку – вы испытали **страх**. Затем вы резко закрыли дверь, и оказались в безопасности – страх ушел, но еще какое-то время сохраняется **тревога**».

Эмоции гнева также заслуживают внимания и необходимы человеку как для ощущения собственной силы и способности постоять за себя, так и для реального отстаивания своих интересов. Именно отсутствие навыков самопонимания и конструктивного самовыражения нередко служит основанием для страха перед эмоциями и убежденности в их деструктивной для жизни и отношений с людьми роли.

2. Формирование специальных умений:

- уверенность в себе
- коммуникативные умения
- формирование ответственности и понимание родительских функций

Техника занятий

Наиболее распространенная группа – тренинг уверенности в себе или тренинг асертивного поведения. Основные её элементы:

- оценка уверенности в себе. Обсуждение основных прав человека, поддерживающих уверенность в себе: право быть одному; право быть независимым; право на успех; право быть выслушанным и принятым всерьез; право получать то, за что платишь; право иметь права; право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя при этом беспричинно виноватым и эгоистичным; право просить то, чего хочешь, право делать ошибки и быть ответственным за них, право быть напористым.

Шесть типов утверждений, выражающих уверенность в себе: простое (базовое), эмпатическое, растущее, конфронтующее, монологическое, убеждающее.

- репетиция поведения, ролевые игры

Цель – выработка оптимального, основанного на уверенности в себе поведения в той или иной сложной ситуации. Ключевые компоненты: моделирование (формирование лучшего способа поведения каждого участника группы в конкретной разыгрываемой им ситуации); инструктаж (вмешательство руководителя группы, который помогает участникам группы посредством советов, обратной связи, поддержки найти оптимальный выход из трудной ситуации); подкрепление (поощрение или наказание, стимулирующее правильное поведение участников группы в разыгрываемой ситуации).

Этапы методики репетиции поведения:

- постановка задачи;

- инструктаж и обучение участников исполнению сцены запланированной ситуации;
- разыгрывание ситуации;
- моделирование желательного поведения;
- отработка оптимального поведения в течение всего занятия;
- получение обратной связи.
- релаксационный тренинг (метод систематической десенсибилизации: чередование тревожащих сцен и расслабления)
- перестройка убеждений (обсуждение и атаки)
- домашняя работа (перенос из наработанных в группе умений во вне; ведение дневника (запись тревожащих ситуаций), участие в какой-либо жизненной ситуации с желательным поведением.

Примерные упражнения:

“Умение вести разговор”.

1 этап: открытый вопрос - открытый ответ (Где вы живете? - Я живу почти в центре города, недалеко от библиотеки) и т.д.

2 этап: один рассказывает - второй поддерживает разговор. Обсуждение трудностей при ведении разговора.

“Репетиция поведения”.

Представляется ситуация, где человек играет активную роль. Расписывается, проигрывается, обсуждается, выбирается наиболее оптимальное поведение. Проигрывается снова.

“Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы”.

Друг продолжает занимать вас разговором, а вы хотите уйти. Вы говорите...;

Вы ловите взгляд привлекательного мужчины. Знаете, что он, может быть, интересуется вами. Вы подходите и говорите...;

Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним...;

*Друг просит вас одолжить ему автомашину, а вы считаете его плохим водителем. Вы говорите
ему...
и т. д.*

Основные правила кризисной индивидуальной консультации

1. Не спеш

Переживание – это процесс, происходящий во времени, часто весьма длительный процесс. Человек, находящийся в кризисной ситуации, переполнен множеством чувств, мыслей, воспоминаний. Необходимо время, чтобы человек принял, пережил и интегрировал – «вобрал в себя», «присвоил» свой собственный опыт. В кризисном консультировании консультанту кажется, что ситуация требует быстрого вмешательства и активных действий. Однако его задача – сбавить темп. Эта задача осложняется тем, что обратившийся человек сам находится в суетливом настроении и требует от консультанта активных действий.

2. Обращай внимание на внутренний опыт

Часто, описывая ситуацию, собеседник не заостряет внимание на том, что он переживает, чувствует, ощущает в тот или иной момент, он просто рассказывает «сценарий», схему событий. Например: «После того, как он пришел и наговорил кучу гадостей, я не могу его больше видеть...» Задача консультанта – «замедлить» ход событий и раскрыть психологическое содержание, их наполняющее, – чувства и желания, появляющиеся и сменяющие друг друга на протяжении всей ситуации, возникающие физические ощущения, отношение к происходящему (поступкам действующих лиц, собственному поведению, собственному положению и т.д.) в каждый момент ситуации.

Консультант может задавать прямые открытые вопросы: «Что вы почувствовали в тот момент, когда он это сказал?», «Что вы делали, а чего бы вам хотелось в тот момент делать?» В то же время, если консультант избегает говорить на «маргинальные» темы, то он не обязательно делает что-то плохое, просто он уходит от такого шанса в данный момент. И все-таки, важным для консультирования будет следующее правило:

3. Иди туда, где «боль»

«Разговор о чувствах» обычно сопровождается тем или иным внешним выражением этих чувств: клиент может начать плакать, злиться и проч. Иногда консультант старается не говорить на больные темы, чтобы не вызвать эти реакции. В житейских представлениях о психологической помощи существует мнение, что в кризисной ситуации не надо причинять дополнительную боль, а напротив – успокаивать человека. Однако в психологическом консультировании существует принцип, согласно которому консультант находит эти болезненные области и помогает клиенту их вербализовать, проговорить. Это приводит к действительному эмоциональному освобождению, а не временной остановке.

4. Говори на запретные темы

Существует множество тем, считающихся «запретными» и «маргинальными». В социуме не поощряются, например, разговоры о смерти, насилии, тяжелых заболеваниях. Также подвержена моральному осуждению тема самоубийства. Социально неприемлемыми являются некоторые желания и чувства, связанные, например, с агрессией, обидой, завистью, сексуальными потребностями и др. Консультант должен уметь чувствовать присутствие этих «маргинальных» тем, а также уметь говорить на эти темы. При этом умение говорить на «запретные» темы означает не только то, что консультант психологически готов поддержать разговор, если человек затрагивает какую-либо «запретную» тему, – очень важно, чтобы консультант сам умел начинать этот трудный разговор, поскольку клиент на это может никогда не решиться.

Избегание консультантом «запретных» тем может быть связано, во-первых, с психологической неготовностью самого консультанта обсуждать и даже размышлять на эти темы, а во-вторых – с представлением о том, что сосредоточение внимания на этих темах усугубит состояние клиента. Однако практика кризисного консультирования показывает, что **если консультант будет открыто и свободно говорить о том, что есть, даже если это какая-то «негативная» тематика, то он не сделает хуже, напротив, он сделает лучше, поскольку он поможет человеку выйти из состояния замкнутости, в**

которое он себя загоняет.

5. Побуждай к описанию, а не к объяснению

Вопросы, задаваемые консультантом, можно разделить на две группы. Первая группа включает вопросы, которые направлены на описание кризисной ситуации и на выяснение содержания кризисного состояния («Как вы себя чувствовали?», «Что вы ощущали?» и т.д.) и способствуют сохранению клиента в «режиме переживания». Другая группа включает вопросы, которые побуждают к объяснению кризисной ситуации или кризисного состояния, т.е. поиску причинно-следственных связей («Почему вы обиделись на него?», «Зачем вам это нужно?», «О чем вы думали в тот момент?»), а потому отвлекают клиента от переживания своего чувственного опыта в пользу рационализации.

Речь не идет о том, что причинная интерпретация вовсе не нужна. Дело в том, что интерпретация может быть эффективной и полноценной только после качественного и объемного описания. Бывает, что в этом случае консультант вообще обходится без собственных интерпретаций, поскольку сам клиент начинает понимать «причины» произошедшего. Однако, задавая слишком рано «причинные вопросы», мы перескакиваем через этап переживания чувств на этап поиска смысла, что приводит к неполноценным результатам.

Отчасти «крен» в сторону объяснения дает сам клиент, задавая с самого начала себе и консультанту причинные вопросы типа: «Почему так произошло?», «Зачем он это сделал?» и т.д. Поэтому консультант должен приложить усилия, чтобы раньше времени не пойти по пути интерпретации.

6. Не спорь, не переубеждай, не манипулируй

Принятие – вот ключевое слово настоящего правила. Как уже говорилось, принятие заключается в том, что консультант предоставляет человеку, пришедшему к нему на консультацию, ряд прав:

- право на любые чувства и желания;
- право на свое мировоззрение;
- право на выбор собственной судьбы.

В связи с этим споры, убеждения типа «Что такое хорошо, и что такое плохо», а также попытки оградить человека от неправильного поведения, «спасение», отвлечение и т.д. – неуместны, т.к. свидетельствуют о том, что консультант не принимает ни эмоциональной реакции клиента, ни его представления о мире и своем месте в этом мире и, вообще, старается повести его по пути, который кажется для него, консультанта, более благоприятным. Способность принять чужие законы, другое видение мира – признак профессионализма в гуманистической психологии. Навязывание своей точки зрения тем или иным способом – это результат высокомерной позиции консультанта: «Я лучше тебя знаю, что тебе надо делать и чувствовать». Если перед нами не ребенок, а взрослый человек, вряд ли эта позиция может считаться правомерной.

7. Будь искренним, предоставляй обратную связь

Успех кризисной консультации зависит от того, насколько будет создана атмосфера, соответствующая ситуации «человек-человек», а не «клиент-консультант». Это означает, что консультант не должен оставаться только специалистом, он может проявить свое человеческое отношение к собеседнику и его ситуации. Почему консультанту бывает трудно это сделать? Вот некоторые причины:

- консультант, посредством истории клиента, прикоснулся к собственной «сложной» теме;
- консультант чувствует профессиональную и моральную ответственность за эмоциональное состояние клиента;
- консультант боится снять с себя одежду специалиста и остаться обнаженным со своими человеческими слабостями, неуверенностью, боязнью, беспомощностью;
- консультант не имеет профессиональных навыков предоставления конструктивной обратной связи;

Вопросы и ответы

Один из авторов данного пособия Чепик Ю.И. отвечал на вопросы читателей газеты «Аргументы и факты» в рамках авторской колонки «Колонка психолога» с 2005 по 2007 год. Мы предлагаем ведущим психологической гостиной использовать эти проблемные вопросы и ответы на них в процессе тематических дискуссий с молодыми людьми.

Живем со свекровью, она настроивает против меня своего сына – моего мужа. Подумываю о том, чтобы развестись, надоели эти скандалы: свекровь все равно не переделаешь, да и вряд ли я начну ей нравиться. Как поступить? *Л.В., Жлобин*

Прежде всего, подумать о том, что развод в этой ситуации – отступление и бегство. Бегство – это то, что чаще всего делают дети, когда их что-то пугает и это «что-то» слишком страшное, чтобы можно было это перенести. Развод в такой ситуации означает укрепление своей инфантильной беспомощности и зависимости от старшего поколения. Более зрелая позиция – это вступить на путь переговоров, хотя это и нелегко сделать в ситуации, когда «эмоции зашкаливают». Сделайте некоторую паузу, на время самоустранитесь с «поля битвы». Затем серьезно обдумайте то, как отстоять свою точку зрения и права, если это оправданно. Поразмышляйте над тем, как, не ущемляя достоинства свекрови и не обесценивая того, что делает мать вашего мужа для вашей семьи, справиться с конфликтной ситуацией. При этом не ожидайте от свекрови того, на что она, в принципе, не способна. Можно, конечно, идти на уступки, накапливать гнев и раздражение, а можно – вести диалог, ставить перед собой задачи, подчас и очень трудные, договариваться, находить компромисс. Главное – не игнорировать проблему и не искать легких путей. Многие люди проходят через решение подобных проблем, не разрывая родственных уз – в этом и заключается взросление в семейной жизни.

Муж присутствовал на родах, и я очень надеялась, что если он сразу увидит малыша – у него появятся отцовские чувства. Ребенку уже полгода, он, конечно, формально выполняет обязанности отца, но вот особой любви к ребенку я не вижу. Когда появляется отцовская любовь? *Н., Минск*

В формировании отцовских чувств существует две стороны. С одной стороны, взрослый мужчина, взявший на себя ответственность создать семью и иметь детей, сталкивается с необходимостью соответствовать ожиданиям общества и ближайшего семейного окружения. Это окружение диктует ему необходимость становиться отцом с момента рождения ребенка или даже задолго до его появления. Но помимо социальной существует еще и психологическая реальность, в которой каждый конкретный мужчина начинает воспринимать себя отцом. Именно поэтому отцы ощущают себя отцами в самые разные моменты жизни, а не тогда, когда им впервые дают ребенка на руки. Для одних мужчин ключевым моментом для принятия роли отца могут быть первые шаги ребенка, первые состриженные локоны на головке малыша. Для других – гордость за ребенка, идущего в школу, за достижения дочери или сына. Для некоторых очевидным факт отцовства становится в период жизненных невзгод, болезни или травмы ребенка. Для отдельных мужчин – только старость и зависимость от собственных детей. Но большинство мужчин остаются хорошими отцами, даже когда их отцовская привязанность не так очевидна для окружающих. Поэтому не торопите события. Тот факт, что ваш супруг присутствовал на родах, говорит только в пользу его сильных возможностей.

Отношения с женой не сложились, недавно развелся. Вижу негативную реакцию окружающих, чувствую себя ненормальным, кажется, что жизнь не удалась... Теперь стал вспоминать лучшие дни и не могу понять, как жить дальше одному, без семьи? Есть же, наверное, люди, которые чувствуют себя счастливее, чем я после развода? *Игорь., Минск*

Большинство из тех, кто прошел через развод, не скажет о том, что это было легко. Эмоционально, морально и социально развод – очень трудная вещь и откровенных счастливиц в этих обстоятельствах не много. Есть, безусловно, более удачливые, те, кто с самого начала достиг взаимопонимания с бывшим супругом. Есть и те, кому только со временем удается залечить свои раны. Но между ними – бездна промежуточных вариантов, и столько же людей, которые продолжают, по-своему, страдать. Это совершенно естественно, что сейчас происходят изменения в оценке ваших ценностей, и вы можете чувствовать себя другим, не таким как все. Но это вовсе не означает, что вы хуже остальных. Люди, которые развелись – не неудачники, покрытые позором. Вы проживаете собственную жизнь и негативное отношение окружающих к последствиям вашего развода не должно отнимать у вас силы. Вместо того чтобы тратить энергию на бесполезные сожаления о золотых днях прошлого или сравнением своего положения с другими, будет мудрее принять развод как один из выбранных вами путей, который покончил с состоянием неудовлетворенности в браке. Семейный очаг, родственные связи и брак – не всегда совпадающие понятия, особенно после развода. Продолжая жить в сложившихся обстоятельствах, постарайтесь не обесценивать чувства, которые были между вами и вашими близкими. Семейные взаимоотношения и после развода остаются, только теперь они будут другими. Сейчас важно сделать усилие и принять реальные родственные отношения, в которых вам предстоит строить свою послеразводную жизнь.

У нас обычная семья, двое детей, но я ей очень дорожу, так как своей нормальной семьи в детстве не имела. К сожалению, вокруг немало разводов и нестабильности, поэтому, хотелось бы узнать, можно ли как-то укрепить семью, для того чтобы ей не были страшны никакие перемены? *З.К., Бобрыйск*

Жизнь каждой семьи – это таинство, и все-таки, наиболее прочными оказываются семьи, в которых соблюдаются шесть ключевых правил взаимоотношений. Прежде всего, это забота друг о друге. Забота – это решающий момент успеха, требующий затрат времени, сил, настроения и душевных качеств. Осознание того, что ты нужен близким людям – дает уверенность и силы преодолевать любые трудности.

Возможность проводить время вместе – не менее важный момент. Главное при этом, не только то, сколько времени вы находитесь вместе, но и как вы его используете. Для достижения качества взаимопонимания в семье не следует жалеть времени на совместные дела. Следующей составляющей успеха хороших семей, является уважение. Чувствовать, что тебя уважают и ценят другие – одна из основных человеческих потребностей. Для гармоничной семейной жизни очень важно выражать взаимную признательность и высокую оценку друг друга. Ключевым пунктом построения хороших взаимоотношений, является общение. Хорошее общение помогает сплотить семью, облегчает разочарования. Настоящее общение не приходит сразу, должно пройти время, прежде чем оно войдет в привычку. Члены крепких семей излучают душевное тепло в повседневной жизни, поэтому духовное здоровье является одним из главных компонентов для поддержания жизни семьи. Нельзя рассказывать детям об ответственности за ближнего, и в то же время повернуться спиной к соседу, который нуждается в помощи. И в крепких семьях существуют проблемы, но они способны их преодолевать. Умение сплотиться в кризисные моменты – еще один секрет успеха благополучных семей. Для этого необходимы концентрация внимания на положительных сторонах жизни, сострадание, искусство понимания другого человека, духовные ресурсы.

Мне 34 года. Работаю в сфере бизнеса в постоянном контакте с людьми. В последнее время стал замечать, что со мной происходит что-то непонятное. Первое, что я делаю, приходя с работы, – это начинаю провоцировать скандал со своими близкими. Особенно достается детям. Мне стыдно, но иногда не обходится только подзатыльниками. Я хватаю сына и трясу его до тех пор, пока он не начинает плакать. Потом мне бывает очень плохо. Мне кажется, что жена и дети равнодушно относятся к моим проблемам, похоже, им все – равно, что происходит со мной. *Вадим, г. Минск*

Отношения между людьми никогда не бывают равными, особенно когда эмоциональная нагрузка от профессиональных взаимоотношений с людьми достаточно высока.

Длительно сдерживаемые негативные эмоции ищут своего выброса, и со всей полнотой обрушиваются на того, кто по нашему мнению, заслуживает особого доверия.

В Вашей ситуации «громоотводом» являются дети. Вы уязвлены тем, что не находите достаточного отклика на Ваши чувства. Но обрушивая свои эмоции на детей, на самом деле Вам нужен не психотерапевтический слушатель, а не менее бурный отклик, провоцирующий на еще большее проявление Вашего состояния. Дети не могут обеспечить Вам условий боксерского ринга.

Бесспорно, возможность выразить эмоции наружу играет важную роль для поддержания Вашего психического здоровья, но постарайтесь помнить о том, что особенно страдают от этих ситуаций дети, чей естественный язык любви – язык нежных родительских прикосновений.

Вероятно, Вы действительно взвалили на себя больше, чем можете потянуть и Вам просто необходим отпуск.

Первый шаг на пути к разрешению ситуации Вы уже сделали – осознали изменения происходящие с Вами и написали в редакцию это письмо. Теперь выберите для себя главный жизненный (ценностный) ориентир, и если сохранение взаимопонимания в семье окажется на первом месте – попробуйте воспользоваться следующими рекомендациями.

- Примите себя таким как есть. Вы можете быть сильным и слабым, просто сейчас не самый лучший период, чтобы проявить свои лучшие качества
- Поймите, что боль уходит только через боль. Этот горький эпизод Вашей жизни рано или поздно должен был произойти.
- Осознайте, что Вы стали мудрее для того, что бы понять, почему ребенок, на которого выливается агрессия чувствует вину за происходящее с Вами.
- Простите себе собственное несовершенство. Помните о том, что беседа за бокалом красного вина или чашкой зеленого чая более терапевтична, чем сотрясение воздуха или детей
- Примиритесь с самим собой. Исцеление приходит через примирение.

- Постарайтесь проявить высоты собственной воли, когда Вам снова захочется «излить тяготы жизни» на близких людей
- Создайте условия для заживления душевных ран у Ваших близких, сделайте для жены и детей что-то особенное, будьте нежным и заботливым, а главное - постоянным в своих намерениях меняться
- Не ждите скорых перемен. Вам понадобится ровно столько времени для восстановления согласия с самим собой, сколько Вы взращивали в себе Ваш «негатив» и обиду. Не запускайте болезнь, и не отчаивайтесь, если после периода ремиссии случится рецидив
- Не стесняйтесь обращаться за помощью к понимающему и опытному психологу, психотерапевту. Если Ваша совесть в избытке продуцирует чувство вины – побеседуйте со священником. Можно попытаться справиться самому, но для этого потребуется больше времени и Ваших сил.

И еще. Исследования показывают, что большинство стариков, подвергавшихся домашнему насилию со стороны собственных детей, не отказывали себе в удовольствии поколошматить их в детстве.

Я готовлюсь стать мамой, это моя первая беременность. Время от времени меня охватывают сомнения и страх перед предстоящей ответственностью. Как избавиться от этого тревожного состояния? *Ж. С., Гродно*

Избежать состояния, которое вы описываете, нелегко, и все-таки стоит попытаться это сделать. Иначе, с окончанием беременности может не закончиться тревога, к которой вы уже привыкли, а это представляет опасность по двум причинам. Во-первых, после рождения малыша ваши близкие будут ожидать того, что теперь вы начнете думать не о себе, а о благе своего ребенка. Забота о малыше – совершенно естественный процесс, но именно из-за несоответствия ожиданиям окружающих, тревога только усиливается. Иногда это приводит к тому, что может возникнуть тайная враждебность к новорожденному. Молодая мама, конечно, постарается отогнать эти мысли, посвящая все свое время ребенку, как бы доказывая всем, как самозабвенно она его любит. Чрезмерная забота о ребенке приводит к перенапряжению, а значит, усиливает тревогу и раздражение. Идеальное средство предотвращения такой ситуации – это хорошая адаптация, важным моментом которой является счастливый брак. Совсем не обязательно быть образцом спокойствия, чтобы быть счастливой. Понимание со стороны мужа и родных, возможность хотя бы время от времени отдохнуть или отвлечься, общаясь с друзьями - хорошая профилактика усталости и напряжения, усиливающего тревогу. Второй риск заключается в том, что вскоре после рождения женщина обнаруживает, что она не только не готова психологически, но и многого не знает. Это проблему можно решить, так как период беременности - самое подходящее время для знакомства с младенцами и детьми постарше. Подойдут лекции, курсы и специальная литература. Но еще лучшую помощь окажут подруги, у которых уже есть маленькие дети. Задавайте им как можно больше волнующих вас вопросов, а главное – наблюдайте за их детьми. Лучше всего, если подруга разрешит вам помочь ей в уходе за малышом. Таким простым способом вы избавитесь от страха неизвестности и выработаете уверенность в том, что справитесь и с собственными детьми.

Ко мне в отпуск приезжает из города племянник. Ему уже 27 лет, он красивый парень, но уж очень любвеобильный. Я не одобряю такое разнообразие – каждый день новая девушка. А он говорит, что ищет самую лучшую. Но при этом он плохо себя чувствует и выглядит изможденным. Не повлияет ли это на его будущую жизнь?

Надежда М., Витебская обл.

К каким бы высотам в личной жизни не стремился ваш племянник, связь между постоянными любовными приключениями и стрессом очевидна. Эмоциональное и физическое напряжение и перенапряжение, нестабильность, трудности, которые приходится преодолевать – все это вредоносные факторы, неизбежно приводящие к стрессовым состояниям. Длительные состояния такого рода являются причиной заболеваний: мигрени, язвы, сердечных приступов, других неприятных болезней, психических расстройств или просто несчастливой жизни. Широта и разнообразие в личной жизни могут повлиять и на отношения с будущим партнером. Постоянно ищущий приключений мужчина легко попадает в сети собственной любвеобильности. Это, действительно, может стать проблемой, когда человек, наконец – то, остепениться и соберется создать семью. Ему будет сложно сконцентрировать свое внимание на одной избраннице, поскольку быть в безответственных отношениях со многими намного легче, чем в ответственных с одним человеком. Если ему все-таки удастся найти ту самую лучшую, не исключено, что после заключения брака, узнав о предыдущих «подвигах» своего избранника, девушка может быть очень разочарована, и даже отнестись к этому как к предательству. В том случае, если в жизни молодого человека есть еще и другие планы, кроме обильной личной жизни, пусть он попробует разобраться и выявить первопричины своей жадности в любви. Помочь ему в этом сможет не только заботливая тетька, но, прежде всего, специалист.

Мой муж вычитал в какой-то книге о том, что позволительно не контролировать свои чувства и поведение. Например, если вы сердитесь, то можно выражать свое неудовольствие в агрессивной форме. Дескать, это полезнее для здоровья. Вот он и «выражает» теперь это на каждом шагу. Правильно ли это? *Зоя Т., Минск*

Похвально, если человек может позаботиться о себе и разобраться в том, что ему полезно, а что нет. Все мы когда-нибудь сердимся, а сердитый человек может общаться по-разному, и это зависит не только от воспитания. Можно выбрать спокойный тон даже для демонстрации своего гнева. Некоторые сердитые, но вежливые люди вообще не проявляют эмоций. И все-таки следует научиться отличать эмоции от поступков. Чувство (раздражение) – это одно, а поведение (агрессивное его проявление) – это совсем другое. Когда вы раздражены – это эмоции, когда вы выражаете свое раздражение-это уже поведение. Можно выбрать агрессию, защищая свою правоту и не заботясь при этом об окружающих людях. Можно общаться пассивно, агрессивно или настойчиво. Выбор остается за вами, но помните, что от вашего поведения и стиля общения зависит то, как вашу информацию воспримет партнер и как он после этого будет к вам относиться. Важно помнить и о том, что чувство гнева не оправдывает, как болезнь, дурное поведение. Не стоит позволять себе распускаться и выражать свои негативные чувства в неприличной манере, поскольку только сам человек отвечает за выбор стиля поведения в моменты гнева. Выражая любые эмоции, не стоит забывать о корректности поведения и элементарном уважении к достоинству другого человека. Если Ваш муж станет разделять свои чувства и поступки, будет честно информировать вас о своем раздражении, не причиняя при этом своей агрессией вреда, возможно, это послужит тому, что вы станете еще лучше понимать друг друга.

Мой друг–человек образованный и интеллигентный. Угораздило его влюбиться в одну «местную красотку». Он за ней длительно ухаживал, в Минск на спектакли возил, книги дарил, о возвышенном разговаривал – пальцем до нее не дотронулся. А когда предложил ей постель – она с негодованием отнеслась к его желанию. Городок у нас не большой, поэтому, когда я ее увидел в компании мужчин попроще, которым она позволяла «гораздо большее», был невероятно удивлен. Откуда такое несовпадение?

Жорик, Минская обл.

Люди бессознательно тестируют друг друга при первом знакомстве и на начальном этапе общения. Из вашего примера следует, что ваш друг эту девушку «водил за нос». Он предложил ей определенный жанр отношений в течение длительного времени, а потом попытался их резко перестроить. В этих отношениях она изначально выступала как партнер высокоинтеллектуального общения, но не как женщина. Возможно, девушке льстила такая особенная дружба, но дружеские отношения непросто перевести в интимные. Часто это становится непреодолимым психологическим барьером. В то же время, не обремененные интеллектом господа ведут себя примитивнее и эффективнее. Такие мужчины действуют прямолинейнее, конкретнее и не скрывают своих намерений. Поэтому девушка либо отвечает взаимностью, либо нет. Перспективы общения выясняются очень быстро. Люди с высоким образованием и эрудицией часто решают простые задачи сложным путем – стреляют из пушек по воробьям. Они начинают создавать такой сложный сюжет ухаживаний, что объект не выдерживает этой сложности и вообще не понимает, что ему предлагают. Это вовсе не означает, что следует восхищаться и завидовать тем, кому удастся завлечь женщину в постель в первый же вечер. Такие мужчины нередко оказываются неспособными строить какие-то долговременные отношения. Важно научиться проявлять все стороны своего интереса к женщине. Например, поговорить о чем-то возвышенном и прекрасном, но при этом нежно взять ее за руку, посмотреть в глаза, прикоснуться к плечу, то есть развивать одновременно все необходимые сюжетные линии желаемого общения.

Два с половиной года встречаюсь с парнем. Недавно он купил квартиру и предлагает мне переехать к нему, чтобы жить «гражданским» браком. Не знаю, соглашаться или не соглашаться на совместное проживание?

И.З., Солигорск

Если перед вами встал выбор жить или не жить гражданским браком, избегайте необдуманного развития событий, старайтесь действовать мудро, т.к. добрачному сожительству свойственны как плюсы, так и многочисленные минусы. Совместное проживание – весьма сильное обязательство, оно вносит немало напряженности во взаимоотношения, в отличие от простого стремления быть эмоционально и сексуально близкими друг другу. Даже если вас не очень беспокоит мнение старушек на скамейке («Если бы они любили друг друга, то сразу бы поженились!»), необходимо помнить о реакции окружающих на пары, которые «просто живут» вместе, а она бывает самой различной – от поддержки до полного неприятия.

Если вы чувствительны к чужому мнению, старайтесь доверять партнеру и взаимно охраняйте ваши секреты. Помните, что вы стали близкими благодаря специфическому опыту взаимоотношений друг с другом, а не с посторонними людьми.

Бытует мнение, что сожительство до брака обязательно приведет к свадьбе и что это просто репетиция совместной жизни перед официальной церемонией. К сожалению, далеко не все пары, которые хорошо жили вместе вне брака, потом выбирали дальнейшее супружество. Некоторые ведут себя в сожительстве хуже, чем в браке. Ссоры между большинством пар возникают из-за похожих факторов – денег, секса, друзей, проведения свободного времени, распределения повседневных обязанностей. Поэтому обсудите взгляды на эти проблемы до начала совместной жизни. Не очень рассчитывайте и на то, что сексуальные отношения значительно улучшатся после того, как вы начнете жить вместе. Обычно происходит наоборот. Не редки случаи, когда один из партнеров (чаще мужчина) панически боится быть связанным браком, который, как он думает, полностью ограничит его свободу. И если ваш друг намерен только сожительствовать, а вы хотите вступить в брак, то такие отношения лучше прервать, не затягивая.

В ситуации, когда вы не до конца уверены в своей готовности к браку, сожителство дает возможность понять собственные мотивы поведения. Наверняка прояснятся моменты, которые вы точно хотели бы исключить из будущей жизни. И когда вы твердо решите заключить с кем-либо брак, такой опыт поможет найти для себя подходящего супруга или супругу.

Я встречаюсь с девчонкой полгода. Первое время все было так страстно, я даже подумывал жениться, часто ездил к ней в другой город. А потом все пошло на спад, мне стало неинтересно видеть ее так часто, как раньше. И так у меня уже не первый раз. Может, это сигнал к тому, чтоб поменять партнершу?

Илья, Мозырь

Не стоит забывать, что отношения между людьми имеют циклический характер и в своем развитии проходят определенные стадии. Первая стадия влюбленности или страсти объясняется разнообразием биохимических изменений, так как вначале ваш новый партнер – огромная загадка для вас. Недаром она называется гормональной, так как мозг вырабатывает специальные гормоны, позволяющие вам чувствовать себя на вершине счастья, непобедимым и неотразимым. Обычно этот процесс занимает около трех-четырех месяцев, при условии, что вы встречаетесь несколько раз в неделю. По мере того как вы начинаете доверять своей избраннице, чувствовать, что она будет с вами сегодня, завтра и на следующей неделе, вы потихоньку расслабляетесь: сердце уже бьется спокойнее, а сумасшедшие чувства начинают утихать. Совершенно нормально, если вы двигаетесь от влюбленности и страсти к построению домашнего очага или любви. Но иногда случается, что последовательной смены стадий не происходит. Когда один из партнеров стремится слишком долго оставаться на первой стадии, то взаимоотношения могут усложняться или обернуться неблагоприятными. Если в какой-то момент вам вдруг стало неинтересно встречаться с вашей избранницей или проводить с ней достаточно времени, то, возможно, ваше чувство было просто влюбленностью или вожделением. Если к тому же вы живете достаточно далеко друг от друга и не можете встречаться так часто, как хотелось бы, вам потребуются гораздо больше времени, для того чтобы узнать друг друга лучше. Единственный способ разобраться в этом – подождать и посмотреть, что будет. Старайтесь видеть картину в целом, и прежде, чем вы решите расстаться с нынешней партнершей для поисков новой, спросите себя: «Разве не были наши чувства вначале такими же пылкими?» Понимание любви как серии стадий, принесет пользу для построения гармоничных взаимоотношений в дальнейшем.

Смотрю на своих родителей и диву даюсь - ведь никогда не любили друг друга, а до сих пор живут вместе, уже больше двадцати лет. А все потому, что взаимоотношения между мужчинами и женщинами в нашем обществе, в основном, строятся на принципах долженствования: «она моя жена, или он мой муж, поэтому мы должны быть вместе, обязаны не изменять, должны выглядеть прилично со стороны...» Как же при этом найти свою настоящую любовь?

Вероника, Гомельская обл.

Нередко любовью называют абстрактное социальное чувство – стремление следовать стереотипам, существующим в обществе. Так возникают союзы, которые не имеют никаких целей, кроме тех, чтобы избежать одиночества и быть как все. Подобное сожителство не требует от партнеров ничего, кроме соблюдения общепринятых норм.

Как ни странно, социальные союзы нередко оказываются более долговечными, так как основаны на самой стабильной базе – общественных стереотипах. Другое дело, что телу и душе глубоко безразличны все эти придуманные в обществе условности. Именно поэтому люди различных возрастов, социального положения и внешней привлекательности во все времена искали и находили друг друга, вне зависимости от социальных устоев. Во взаимоотношениях между любящими людьми главными ценностями являются не материально-психологическая зависимость друг от друга и от общества, а качество и глубина эмоциональной связи. Любовь – это своего рода творческое партнерство, источник взаимного вдохновения, и ее нельзя найти, ее можно только творить, создавать. Попробуйте изменить волнующий вас вопрос – поменяйте «как найти любовь?» на «как создать любовь?» В правильной постановке вопроса уже содержится половина ответа. Если же в поисках благоприятного союза вы будете следовать только сложившимся стереотипам, рано или поздно люди, даже ослепленные поначалу любовью к вам, захотят избавиться от нечестных отношений. Поиск счастья в личной жизни заключается в том, чтобы найти партнера, которому нужно будет именно то, чем вы способны с ним поделиться.

Как правило, в моей жизни мужчины во всем проявляют инициативу, даже выбирают меня первыми. Поначалу мне это льстит, развлекает, но дальше они ведут себя так, как будто у меня нет своего собственного мнения, хотят, чтобы я была покладистой «игрушкой», безо всякой инициативы. Обычно мои романы не очень хорошо заканчиваются. Можно ли в таком случае рассчитывать на серьезные отношения?

Лера П., Витебск. обл.

Несмотря на то, что и мужчинам и женщинам хочется любви и понимания, многие в таком важном деле как поиск своей половинки, катастрофически упускают из своих рук инициативу. Идеалом для любых отношений является партнерство, основанное на взаимном выборе двух людей. Если речь идет о легких романах, которые «закручиваются» лишь для того, чтобы развлечься и иметь новый опыт, то в принципе, не важно, кто проявляет

инициативу. Главное, чтобы люди получали от этих отношений радость, и расставались без драматических последствий. В ситуации, когда взаимоотношения начинают серьезно затрагивать ваши чувства, будущее, жизненные планы, следует задуматься о том, насколько вы хотите, чтобы инициатива всегда и во всем принадлежала вашему партнеру. Положение, когда партнер стремится руководить всем, может поразить только тогда, когда девушка еще не имеет достаточного опыта построения близких отношений. В вашей истории, судя по всему, это не первый случай, когда вы во всем отдаете инициативу мужчине. То, что происходит далее, также является плодом усилий с его стороны, а вовсе не вашим выбором. Вы ему нравитесь больше, чем он вам, значит и удовольствие от общения получит именно он, а не вы. Если вы просто позволяете себя развлекать, не проявляя при этом никаких собственных потребностей и усилий, нужно быть готовой к тому, что рано или поздно развлечения могут закончиться. Но потом можно сильно страдать оттого, что развлекать вас перестали. Чтобы подобные обстоятельства вашей жизни не переросли в тенденции, постарайтесь, шаг за шагом, развивать в себе умение делать самостоятельный, осознанный выбор, и получать при этом удовольствие. Стремитесь к тому, чтобы каждый из вас в равной степени участвовал в принятии решений, планировании будущего. И не бойтесь делать попытки выбирать первой - мужчинам это тоже очень нравится!

Устала от капризов ребенка, ему два с половиной года. Кидается на пол, кричит – а мои нервы не железные. Проще выполнить то, что он хочет, чем слышать это нытье. Что нужно делать? *Ольга Ж., Витебск*

Нытье, протест и истерики 2-4 летнего ребенка не опасны и могут быть устранены, если научиться их правильно игнорировать. Игнорирование очень эффективно, хотя, временами, трудновыполнимо. Если ребенок с криком требует исполнения своих желаний – сразу реагируйте на поведение. Для этого сделайте выражение лица нейтральным, отойдите от ребенка, отвернитесь от него всем туловищем. Отвлеките себя: посмотрите с интересом в окно, поговорите вслух с собой. Большинство детей сразу меняют свое поведение, дождитесь, пока оно нормализуется. Если это не помогает, а вы находитесь в комнате – выйдите из нее, но вернитесь сразу же после того, как ребенок «притих и задумался». При этом не угрожайте оставить ребенка одного. Такие угрозы вынуждают его чувствовать себя беспомощным, и у ребенка может надолго закрепиться представление, что в конфликтной ситуации он незащищен. К тому же, угрозы следует подкреплять поведением, а если ребенок знает, что вы притворяетесь, он научится быстро распознавать ваш блеф, и использовать это с пользой для себя. Нельзя игнорировать абсолютно все, что он в это время делает, особенно опасные проявления. Игнорируйте каприз, но не ребенка, иначе ребенок чувствует пренебрежение к себе. И тогда можно упустить момент, когда малыша можно похвалить за изменение поведения в лучшую сторону. Как только ребенок успокоится, подкрепите его хорошее поведение немедленно. Такой наградой может быть игра или забава. Начните играть чуть в стороне с игрушкой и повернитесь к ребенку, если увидите, что он заинтересовался. Во время игры смейтесь и веселитесь. Когда время игры закончится, встаньте и уйдите, не обращая внимания на протесты. Дети должны научиться понимать, что всякой игре есть свое время, и именно так вы научите ребенка отделять награду от дисциплины.

Недавно узнала, что многие из моих коллег по работе постоянно просматривают содержание телефонных сообщений у своих мужей и жен. Мы с моим другом никогда себе такого не позволяли! Была неприятно удивлена, а теперь думаю – может это и нормально? Что побуждает людей это делать? *Ирина., Полоцк*

Действительно, есть немало тех, кому свойственны приступы сверхбдительности в отношении близких. Отчего это происходит? Как правило, чрезмерный контроль, ревность и подозрительность свойственны людям в себе не слишком уверенным, ранимым, и при этом стремящимся к признанию со стороны других людей. Много может зависеть от особенностей характера и привитых в семье ценностей. Если детство прошло под пристальным контролем родителей, акцентировавших свое внимание скорее на неудачах своего чада, есть вероятность, что человек будет в дальнейшем сомневаться и контролировать поведение своего супруга или супруги. Дело может быть и в том, что, при встрече со своим партнером, человек сталкивается с другой средой и нормами отношений, в которых формировалась личность его избранника. Эти нормы не всегда совпадают, и это может привести к конфликту. Забраться в кошелек, почитать личный дневник, подслушать телефонный разговор – в некоторых семьях не считается зазорным, и даже «делается во благо» близкого. Конечно же, такая «семейная норма» не способствует воспитанию уважения и достоинства, «размывает» представление о личных границах другого человека. В супружеской жизни чтение sms и контролирование личной переписки типичны в ситуации, когда конфликт между людьми – затянувшийся, никак не выходящий наружу. Это случается, когда гнев и обида на партнера длительно накапливаются, «удерживаются внутри», не проясняются. Иногда это может быть связано с неудовлетворенностью сексуальными отношениями, попытками искать радость на стороне, предыдущим опытом и просто дефицитом теплых отношений. Поэтому важно в начале совместной жизни обсудить принципиальные моменты в отношениях, которые были бы желательны, и напротив, – совершенно неприемлемы для каждого из партнеров. А вам следует поразмышлять над тем, почему происходящее с другими так сильно беспокоит вас? Ведь очевидно, что доверие и уважение, которые уже есть в ваших отношениях с партнером, принесут больше пользы и скорее могут стать моделью поведения, чем унижительные и изматывающие ситуации контроля и подозрений

Смотрю на своих замужних подруг и понимаю, что замуж мне пока не очень хочется. Многим из них живется несладко, некоторые на грани развода. Что делать, чтобы не разочароваться в браке? И какая выгода от семейных отношений?

Люся А., Могилев

У стабильных супружеских отношений, на самом деле, немало выгод. Выгоды для мужчины – это возможность возвращаться в дом, где его ждут, постоянная сексуальная жизнь, возможность заботиться о женщине и ребенке, быть значимым для кого-то. Немаловажен и социальный статус, так как к женатому мужчине принято относиться с большим почтением и это отражается на карьерном росте. Для мужчины важно то, что он в состоянии взять на себя ответственность за семью. Женщины, вступая в брак, обретают большую уверенность в своих силах, надежность, детей, интимные отношения, желанность, статус и материальную защищенность. На определенном этапе жизни многих людей беспокоит вопрос: как уберечь свою семейную жизнь и любовь от превратностей судьбы, от посягательств со стороны? Как предотвратить обстоятельства, которые могут разрушить привычный и удобный супружеский мир? Ответы и решения в каждом отдельном случае будут разные. Но то, что действительно доступно для многих создавших брак людей – это постоянно возобновлять в памяти то, что в любой момент они могут расстаться. Для многих важными являются воспоминания о том, «как любовь начиналась». Для некоторых смыслом могут стать постоянные открытия в супруге новых черт, особенностей, наблюдение за изменениями, происходящими во взаимоотношениях друг с другом и детьми. Если хотите, чтобы человек, который вам дорог, был постоянно рядом, постепенно «тренируйте» себя любить его таким, какой он есть. Он может не любить мыть посуду, но при этом оставаться внимательным к детям, и нежным по отношению к вам.

В счастливой семейной жизни обязательно должны быть общее дело и ценности, которые в равной степени важны для обоих супругов. Большинство пар распадается, не сумев согласовать свои привычки и не найдя общих интересов. Таким общим делом может стать воспитание детей, занятие домом, бизнес, профессиональное партнерство, а в дальнейшем – путешествия, религия, забота о внуках. Совместная деятельность помогает поддерживать любовь. Особенно это становится важным, когда отношения претерпевают изменения, подрастают дети и семья переходит на новый этап своего развития.

Я много работаю, из-за этого, наверное, не выдерживаю нагрузок. Я – холерик, но на работе я не конфликтую – там мне стыдно выглядеть «идиотом». А вот дома нередко срываюсь на своих, а это не добавляет счастья. Как научиться контролировать свое поведение в стрессовых ситуациях? Может, специально для холериков есть какие-то упражнения?

Ф. К., Минск

Для того, чтобы взять контроль над сложными ситуациями, прежде всего, необходимо самому научиться не быть источником собственных стрессов. Получается это далеко не сразу, особенно у людей со взрывным характером. Большинство людей не умеют обучаться на собственном опыте, предпочитая наступать на одни и те же грабли многократно. И все-таки, стрессовых перегрузок вполне можно избежать. Специальные упражнения принесут не много пользы, пока вы не обретете понимание того, что на самом деле с вами сейчас происходит. Для начала следует остановиться в прямом и переносном смысле. Выделить себе время, найти уединенное место, сесть и задать вопрос: «Как я довел себя до такой жизни?». Поразмыслите над тем, что, как, и зачем вы делаете. Можно прописать это на бумаге. Обратите внимание на то, чего вы на сегодняшний день не делаете. Для этого вспомните занятия, хобби или просто приятные для вас вещи, которые из-за постоянной перегруженности вы оставили, позабыли и давно уже и не делаете лично для себя. Например, давно ли вы выезжали в лес, писали письма, встречались со старыми друзьями, танцевали, рисовали, резали по дереву или просто делали что-то приятное, никуда не торопясь? Следующий вопрос это: «Что мешает мне быть счастливым сегодня?» Тип темперамента или профессиональная занятость – не оправдание, а уход от истинного положения вещей. Кроме этого, необходимость постоянно зависеть от мнения других людей и соответствовать их ожиданиям – это прямой путь к постоянному напряжению и тревоге, а значит к стрессовым ситуациям. Помните об этом, и старайтесь больше прислушиваться к тому, что с вами происходит. Заботиться о себе, в данном случае, не означает выполнять любые свои спонтанные желания или «выплескивать» на других накопившийся негатив, а возвратиться «к себе», стать мудрее и счастливее. Спокойному, умеющему о себе позаботиться человеку, ничего не стоит найти положительное даже в стрессе, а это позволит выходить из сложных ситуаций с минимальными потерями.

Словарь терминов и понятий

АДАПТАЦИЯ – психофизиологическое приспособление органов чувств к особенностям действующих на них стимулов с целью их наилучшего восприятия и предохранения рецепторов от излишней перегрузки. Социальная адаптация – это интегративный показатель состояния человека, отражающий его возможности выполнять определенные биосоциальные функции, а именно:

- адекватное восприятие окружающей действительности и собственного организма;
- адекватная система отношений и общения с окружающими; способность к труду, обучению, к организации досуга и отдыха;
- изменчивость (адаптивность) поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других

АГРЕССИВНОСТЬ (враждебность) – поведение человека в отношении других людей, которое отличается стремлением причинить им неприятности, нанести вред.

АМБИВАЛЕНТНОСТЬ – двойственность, противоречивость. В психологии чувств обозначает одновременное присутствие в душе человека противоположных, несовместимых друг с другом стремлений, касающихся одного и того же объекта.

АССОЦИАЦИЯ – соединение, связь психических явлений друг с другом.

АФФЕКТ – кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, возникающее в результате фрустрации или какой-либо иной, сильно действующей на психику причины, обычно связанной с неудовлетворением очень важных для человека потребностей.

ВЕРА – убежденность человека в чем-либо, не подкрепляемая убедительными логическими аргументами или фактами.

ВЕРБАЛЬНЫЙ – относящийся к звуковой человеческой речи.

ВЛЕЧЕНИЕ – желание, или потребность, что-либо сделать, побуждающее человека к соответствующим действиям.

ВНУШАЕМОСТЬ – податливость человека действию внушения.

ВОЗБУДИМОСТЬ – свойство живой материи приходить в состояние возбуждения под влиянием раздражителей и сохранять его следы в течение некоторого времени.

ВОЛЯ – свойство (процесс, состояние) человека проявляющееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками. Проявляется в преодолении препятствий, возникающих на пути достижения сознательно поставленной цели.

ГРУППА – совокупность людей, выделенная на основе какого-либо одного или нескольких, общих для них признаков (см. также малая группа).

ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА – понятие в социальной психологии в котором изучается процесс возникновения, функционирования и развития различных групповых процессов

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ – отрасль психологии, в которой человек рассматривается как высшее духовное существо, ставящее перед собой цель самосовершенствования и стремящееся к ее достижению.

ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – отклоняющееся от общепризнанных норм нормального, адекватного поведения по отношению к самому себе и общественной жизни

ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ (обезличивание) – временная утрата человеком психологических и поведенческих особенностей, характеризующих его как личность.

ДЕПРЕССИЯ – состояние душевного расстройства, подавленности, характеризующееся упадком сил и снижением активности.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – специфический вид человеческой активности, направленной на творческое преобразование, совершенствование действительности и самого себя.

ДИСТРЕСС – отрицательное влияние стрессовой ситуации на деятельность человека, вплоть до ее полного разрушения.

ДУША – использовавшееся в науке до появления слова «психология» название совокупности явлений, исследуемых в современной психологии.

- ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ** – психоаналитическое понятие, обозначающее совокупность бессознательных приемов, с помощью которых человек, как личность, оберегает себя от психологических травм.
- ИНДИВИД** – отдельно взятый человек в совокупности всех присущих ему качеств: биологических, физических, социальных, психологических и др.
- ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ** – своеобразное сочетание индивидуальных (см. индивид) свойств человека, отличающее его от других людей.
- ИНСАЙТ (озарение, догадка)** – неожиданное для самого человека, внезапное нахождение решения какой-либо проблемы, над которой он долго и настойчиво думал.
- ИНТЕРАКЦИЯ** – взаимодействие.
- ИНТУИЦИЯ** – способность быстро находить верное решение задачи и ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, а также предвидеть ход событий.
- ИФАНТИЛИЗМ** – проявление детских черт в психологии и поведении взрослого человека.
- КОМПЕНСАЦИЯ** – способность человека избавляться от переживаний по поводу собственных недостатков (см. комплекс неполноценности) за счет усиленной работы над собой и развития других положительных качеств. Понятие К. введено А.Адлером.
- КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ** – сложное состояние человека, связанное с недостатком каких-либо качеств (способностей, знаний, умений и навыков), сопровождаемое глубокими отрицательными эмоциональными переживаниями по этому поводу.
- КОНФЛИКТ МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ** – трудноразрешимое противоречие, возникающее между людьми и вызванное несовместимостью их взглядов, интересов, целей, потребностей.
- КОНФОРМНОСТЬ** – некритическое принятие человеком чужого неправильного мнения, сопровождаемое неискренним отказом от собственного мнения, в правильности которого человек внутренне не сомневается. Такой отказ при конформном поведении обычно мотивирован какими-либо конъюнктурными соображениями.
- КРИЗИС** – состояние душевного расстройства, вызванное длительной неудовлетворенностью человека собой и своими взаимоотношениями с окружающим миром. К. возрастной нередко возникает при переходе человека из одной возрастной группы в другую.
- ЛАБИЛЬНОСТЬ** – свойство нервных процессов (нервной системы), проявляющееся в способности проводить определенное количество нервных импульсов за единицу времени. Л. также характеризует скорость возникновения и прекращения нервного процесса.
- ЛИДЕРСТВО** – поведение лидера в малой группе. Приобретение или утрата им лидерских полномочий, осуществление им своих лидерских функций.
- ЛИЧНОСТЬ** – понятие, обозначающее совокупность устойчивых психологических качеств человека, составляющих его индивидуальность.
- ЛЮБОВЬ** – высшее духовное чувство человека, богатое разнообразными эмоциональными переживаниями, основанное на благородных чувствах и высокой морали и сопровождаемое готовностью сделать все от себя зависящее для благополучия любимого человека.
- МАЛАЯ ГРУППА** – небольшая по численности совокупность людей, включающая от 2-3 до 20-30 человек, занятых общим делом и имеющих прямые личные контакты друг с другом.
- МАССОВЫЕ ЯВЛЕНИЯ ПСИХИКИ** – социально-психологические явления, возникающие в массах людей (население, толпа, масса, группа, нация и т.п.). М.я.п. включают слухи, панику, подражание, заражение, внушение и др.
- МОТИВ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА** – потребность добиваться успехов в разных видах деятельности, рассматриваемая как устойчивая личностная черта.
- МОТИВ ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧИ** – более или менее устойчивое стремление человека избегать неудач в тех ситуациях жизни, где результат его деятельности оценивается другими людьми. М.и.н. – черта личности противоположная мотиву достижения успехов.
- МОТИВАЦИЯ** – динамический процесс внутреннего, психологического и физиологического управления поведением, включающий его инициацию, направление, организацию, поддержку.
- НАВЫК** – сформированное, автоматически осуществляемое движение, не требующее сознательного контроля и специальных волевых усилий для его выполнения.

- НАСТРОЕНИЕ** – эмоциональное состояние человека, связанное со слабо выраженными положительными или отрицательными эмоциями и существующее в течение длительного времени.
- НЕВРОТИЗМ** – свойство человека, характеризующееся его повышенной возбудимостью, импульсивностью и тревожностью.
- НЕГАТИВИЗМ** – демонстративное противодействие человека другим людям, неприятие им разумных советов со стороны других людей. Часто встречается у детей в период возрастных кризисов.
- НЕВЕРБАЛЬНЫЙ** – без слов; к невербальным средствам общения относятся: поза, в том числе стоя или сидя, выражение лица, мимика, жестикация, зрительный контакт, физические прикосновения, расположение в пространстве
- ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** – процесс получения информации о состояниях партнера по общению с целью улучшения общения и достижения желаемого результата.
- ОБЩЕНИЕ** – обмен информацией между людьми, их взаимодействие.
- ПОНИМАНИЕ** – психологическое состояние, выражающее собой правильность принятого решения и сопровождаемое чувством уверенности в точности восприятия или интерпретации какого-либо события, явления, факта.
- ПРОЕКЦИЯ** – один из защитных механизмов, посредством которого человек избавляется от переживаний по поводу собственных недостатков за счет приписывания их другим людям.
- ПСИХОДИАГНОСТИКА** – область исследований, связанных с количественной оценкой и точным качественным анализом психологических свойств и состояний человека при помощи научно проверенных методов, дающих достоверную информацию о них.
- РЕЛАКСАЦИЯ** – расслабление.
- РЕФЛЕКСИЯ** – осознанное отражение (переживание, проблемы, ситуации)
- РЕФЕРЕНТНАЯ ГРУППА** – группа людей, в чем-то привлекательных для индивида. Групповой источник индивидуальных ценностей, суждений
- РИГИДНОСТЬ** – заторможенность мышления, проявляющаяся в трудности отказа человека от однажды принятого решения, способа мышления и действий.
- САМОРЕГУЛЯЦИЯ** – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.
- САМОСОЗНАНИЕ** – осознание человеком самого себя, своих собственных качеств.
- СЕНЗИТИВНОСТЬ** – характеристика органов чувств, выражающаяся в их способности тонко и точно воспринимать, различать и избирательно реагировать на слабые, мало отличающиеся друг от друга стимулы.
- СКЛОННОСТЬ** – предрасположенность к чему-либо.
- СОВЕСТЬ** – понятие, обозначающее способность человека переживать, глубоко личностно воспринимать и сожалеть о случаях нарушения им самим или другими людьми нравственных норм. С. характеризует личность, достигшую высокого уровня психологического развития.
- СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ** – теория и практика специального психотерапевтического воздействия на людей, рассчитанная на улучшение их общения и приспособление к условиям жизни.
- СТРЕСС** – состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации. Неспецифический ответ организма на любое требование, предъявляемое к нему (общий адаптационный синдром).
- СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (СЭВ)** – комплекс симптомов, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов, связанных с большой эмоциональной нагрузкой в работе с людьми.
- СУИЦИДАЛЬНЫЙ** – имеющий отношение к самоубийству
- ТЕОРИЯ СОЦИАЛЬНОГО НАУЧЕНИЯ** – концепция, объясняющая процесс приобретения человеком опыта под влиянием социальных факторов в результате обучения, воспитания, обращения и взаимодействия с людьми.

ТРЕВОЖНОСТЬ – свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ – максимальный успех, которого рассчитывает добиться человек в том или ином виде деятельности.

УСТАНОВКА – готовность, предрасположенность к определенным действиям или реакциям на конкретные стимулы.

ФРУСТРАЦИЯ – эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд в достижении определенной желаемой цели.

ЧУВСТВО – высшая, культурно обусловленная эмоция человека, связанная с некоторым социальным объектом.

ЭМПАТИЯ – способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям, к пониманию их внутренних состояний.

ЭФФЕКТ ОРЕОЛА – феномен, характеризующийся тем, что первое впечатление о человеке определяет его последующее восприятие другими людьми, пропуская в сознание воспринимающего человека только то, что соответствует сложившемуся первому впечатлению, и отсеивая то, что ему противоречит.

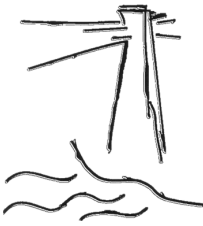
Рекомендуем к прочтению

1. Андреева Г. М. Социальная психология. М.: Аспект, Пресс, 1997-376 с.
2. Бачинина, В.а. Психология. Энциклопедический словарь/В.А. Бачинина.–СПб: Изд-во Михайлово В.А., 2005.-272с.
3. Вартамян Г. А., Петрова Е. С. Эмоции и поведение.- Л.: Наука, 1989.- 145 с.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск.ун-та, 1984. - 200с.
5. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. М. «Генезис», 2001.155
6. Витек К. Проблемы супружеского благополучия. - М., 1988.
7. Гаспарян Ю. А. Семья на пороге 21 века (социологические принципы) – Санкт-Петербург, 1999. – 320 с.
8. Демьянов Ю.Г. Основы психопрофилактики и психотерапии. М: Творческий Центр, 2004. 124 с.
9. Дьяченко М.И, Кандыбович Л.А Психология высшей школы Мн: Тесей, 2003.348 с
10. Змеев С.И. Технология обучения взрослых . М: Academia, 2002. 126 с.
11. Карабанова, О.А. психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие/О.А. Карабанова.- М.: изд: Гардарики, 2005.-320с.
12. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. - М., Наука, 1983. - 368 с.
13. Кожуховская Л.С. Арт-педагогика в высшей школе. Минск, РИВШ, 2005.-61 с.
14. Комли М. Учиться слушать. М: Рандеву-Ам, 1999. -111 с.
15. Королев К.Ю.Алкогольная зависимость. Жизнь над пропастью. Минск, Met, 2004 126 с.
16. Костив, В.И. Воздействие неполной семьи на подготовку детей к будущей семейной жизни//Вопросы полового воспитания/под ред. Смирнова А.И.; Саратов:СПИ, 1998.С-71-79
17. Первис Л. Как не быть идеальной семьей / Пер. с англ. Т. Арасланова. – М.: ТКО АСТ, 1996. – 320 с.
18. Практика семейной расстановки: Системные решения по Берту Хеллингеру (Составитель Г. Вебер) / Перевод с немецкого И. Д. Беляковой. – М.: Международный институт консультирования и системных решений, Высшая школа психологии, 2004. – 384 с.
19. Роджерс К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы / Пер. с англ. В. Гаврилова. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 288с.
20. Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту. Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 320 с.
21. Сатир В. Как строить себя и свою семью: Пер. с англ. – М.: Педагогика-Прес, 1992. – 192с.
22. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1979.
23. Скиннер Р., Клиنز Дж. Семья и как в ней уцелеть / Пер. с англ Н.М. Падалко./ М.: Независимая фирма «Класс», 1995. – 272 с.
24. Таланов В.А. Справочник практического психолога. – Спб. «Сова», М: Эксмо, 2005. 922 с.
25. Тигранян Р.А. Стресс и его значение для организма. - М.: Наука, 1988. - 172 с.
26. Хеллингер Б. Источнику не нужно спрашивать пути. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2005. – 308 с.
27. Чепик Ю.И. Психофизиологическая диагностика и психопрофилактика как комплексный методологический подход в изучении возможностей социальной адаптации студентов. Медико-социальная экология личности: состояния и перспективы: Мат-лы 4-й международной конференции: Медико-социальная экология личности: состояние и перспективы. - Минск, Изд. БГУ, 2006. - 241 с.
28. Шмелев А.Г. Острые углы семейного круга (психология обыденной жизни) – М.: Знание, 1986. – 96 с.

-
29. Шнейдер, Л.Б. Семейная психология: учебн. пособие для вузов.-2-е изд.-М.: Академический проект;2006.-768 с.
 30. Энциклопедия молодой семьи/ редкол.: Г.И.Герасимович [и др.].-3-е изд.-Минск: БелСЭ, 1989.-с.9

Практические материалы, не вошедшие в предлагаемый авторами перечень, но которые полезно использовать для проведения практической части групповых занятий можно найти в следующих пособиях:

1. Абрамович В.К. Эмоционально-волевая саморегуляция. Учебно-методическое пособие Минск, Изд: БГУ, 2006. 43 с. (РИВШ)
2. Желдак И.МЮ. Практикум по групповой психотерапии детей и подростков с коррекцией семейного воспитания-М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001-240 с.
3. Змеев С.И. Технология обучения взрослых . М: Academa, 2002. 126 с.
4. Кожуховская Л.С. Н.В. Масюкевич Арт-педагогика в высшей школе. Минск, РИВШ, 2005.-61 с.
5. Кожуховская Л.С. И.И.Губаревич Формирование социально-ролевой компетентности студентов средствами педагогических игротехник. Минск, РИВШ, 2005.66 с.
6. Королев К.Ю.Алкогольная зависимость. Жизнь над пропастью. Минск, Met, 2004 126 с.
7. Урбанович Г.В. Молодая семья: как победить конфликты / ГОУПП «Слоним.типография.», 2005.-144 с.
8. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства .-М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.-319 с.



Творчество и образование для тех,
кто хочет большего!

Общественное объединение «Фокус-группа»

www.f-group.org

Целью деятельности организации является содействие жизненному самоопределению детей и молодежи, развитие их творческого потенциала и способности к успешной адаптации к жизни в современном обществе.

Основные направления деятельности:

1. Профилактика отклоняющегося поведения среди детей и молодежи (в том числе пропаганда здорового образа жизни, правовое просвещение);
2. Увеличение профессиональной компетентности специалистов, работающих с детьми и молодежью в сфере образования и социальной защиты, включая студентов, сотрудников общественных организаций и инициатив;
3. Развитие лидерских качеств, социальных и гражданских компетенций детей и молодежи;

ОО «Фокус-группа» является молодежным общественным объединением, имеющим культурно-просветительский характер деятельности, зарегистрировано Управлением юстиции Мингорисполкома 12 апреля 2002г., зарегистрировано 20 июля 2006г., регистрационный номер: №05/0554.

В своей деятельности ОО «Фокус-группа» использует следующие формы работы:

1. Проведение образовательных лагерей, семинаров и тренингов;
2. Клубная работа с подростками и молодежью;
3. Проведение круглых столов, конференций;
4. Проведение мероприятий просветительской и досуговой направленности молодежных акций, праздников;
5. Проведение Интернет-конференций, поддержка web-сайта, посвященного социализации детей-сирот;
6. Разработка и издание информационных материалов для детей и молодежи (буклетов, плакатов, брошюр);
7. Разработка и издание методических пособий для специалистов, работающих с детьми и молодежью (социальных педагогов, психологов и др.).

Веб-портал www.belinternat.org посвящен интеграции в общество детей-сирот – содержит полезную информацию для детей-сирот, приемных родителей, специалистов интернатных учреждений, иных специалистов, работающих в сфере защиты детства. Ежедневно сайт посещает более 100 человек.

Печатные издания организации:

- Информационное пособие для молодежи «Твой выбор профессии».
- Методическое пособие для социальных педагогов и психологов «Содействие в выборе профессии».
- Методическое пособие по профилактике ВИЧ/СПИД среди молодежи «Выбери жизнь». Пособие адресовано социальным педагогам и психологам учреждений, обеспечивающих общее среднее образование.

Все печатные издания организации доступны на веб-сайтах:

www.belinternat.org и www.f-group.org

Контакты: пр. Партизанский, 2-4В-529, г. Минск
А/я 100, 220082, Минск, Беларусь
Тел/факс (375 17) 298-39-33
E-mail: focus_group@mail.ru