

image not found or type unknown



Вбиваем в поисковую строку Яндекса вопрос: «Что такое расстановки?». Уже на первой странице поисковой выдачи получаем целый набор вариаций на тему:

- «альтернативный, не признаваемый классической психологической наукой метод системной семейной терапии»,
- «метод психологии, где терапевт и клиент выносят внутреннюю модель проблемы клиента как бы вовне, с помощью заместителей или фигурок»,
- помогающая практика, введенная в широкое обращение немецким философом, богословом, психотерапевтом, духовным учителем Бертом Хеллингером
- «умение чувствовать, “сканировать” энергетическое и информационное поле проблемной ситуации»,
- «возможность исправить даже то, что не зависит от тебя»,
- «просто какое-то волшебство».

Расстановки действительно популярны. Многие клиенты действительно ищут в них спасение. Однако ореол таинственности толкает некоторых людей из любопытства («Чего я только ни делал, посмотрим, что произойдет на расстановке») или в погоне за модой («Все мои подруги уже сделали расстановки, теперь я тоже хочу, чтобы было о чем поговорить») обращаться к расстановщикам. Но так ли это безопасно?

«Ты можешь выбирать между спокойствием переплетения и риском свободы» – эта фраза принадлежит швейцарскому расстановщику Клоду Росселе. В ней, на мой взгляд, отражена суть, возможности и опасности метода. Но обо всем по порядку.

«Счастье – это не что-то мимолетное, что приходит и уходит, – говорит создатель метода расстановок Берт Хеллингер, – есть и такое счастье, которое остается с нами». Почему же люди довольствуются крупинками радости? Достичь «перманентного счастья» мешают «семейные переплетения» (или «невидимые связи»). Это незавершенные процессы прошлого в семье (роде), которые неосознанно вовлекают ныне живущих членов в то, что было давно. Потомки, подчиняясь системным законам, призваны завершить незавершенное их предкам: догоревать, доделать, прожить что-то за кого-то... Таким образом, скованный «невидимыми связями» с предками человек оказывается заложником «семейного

переплетения». Распутать этот «родовой клубок» и позволяет метод расстановок.

Метод Хеллингера имеет ряд основополагающих принципов.

1. Принадлежность к системе. «Мое счастье будет полным, если все, кто принадлежит к моей семье, будут иметь место в моем сердце. Если кто-то, как в предыдущем примере, исключен или забыт, тогда внутри нас начинается его поиск. Мы чувствуем, что нам чего-то не хватает, но мы не знаем, где искать. Иногда подобный поиск приводит к зависимостям, а иногда – к поиску бога. Мы ощущаем в себе пустоту и хотим ее заполнить», – поясняет Берт Хеллингер суть закона принадлежности в книге «Счастье, которое остается». Расстановка позволяет восстановить право принадлежности к семье исключенных членов.

2. Иерархия в системе, т.е. у каждого члена рода есть свое место, которое определяется его временем вхождения в семейную систему.

3. Баланс между «брать» и «давать». «Если мы от кого-то что-то получили, то, как бы хорошо это ни было, мы теряем какую-то долю независимости. Например, мужчина что-то дает женщине, а женщина приняв это, попадает под давление. Тотчас дает о себе знать потребность в компенсации, и, чтобы избавиться от этого давления, женщина отдает что-то мужчине. Из предосторожности она дает ему чуть больше, и снова возникает неравновесие – так все и продолжается. Ни тот, кто дает, ни тот, кто берет, оба не находят покоя до тех пор, пока не наступит равновесие – когда и берущий что-то даст, и дающий что-то возьмет», – отмечает Берт Хеллингер в книге «Порядки любви».

Расстановочный эффект достигается благодаря наличию «морфогенетического поля» («информационное поле», «знающее поле»). Практикующие расстановщики утверждают, что «клиент приносит с собой некое энергетическое поле своей семьи, и произвольно выбранные люди получают доступ к чувствам и переживаниям тех, кого они замещают». Причем это касается и умерших членов семейной системы. Берт Хеллингер в книге « в середине тебе станет легко» пишет: «...Многие живые стремятся к мертвым... Некоторые полагают, что мертвым плохо. Но можно сказать и так: они в надежных руках. Это только живым пока еще трудно. Широко распространено представление о том, что мертвых больше нет: они похоронены, и на этом все. Да еще камень установлен на могилу, чтобы они из нее больше не вышли. Именно в этом состоит изначальный смысл могильного камня, который раньше не ставили, а клали на могилу, И все же представление о том, что мертвых больше нет, довольно странное....». Такое обращение к миру

мертвых вызывает споры об одержимости заместителей и проблеме выхода из замещающего состояния.

Цель расстановки – найти «хорошее место» для каждого члена семейной системы. Показателем верности решения является комфортное состояние всех участников расстановки, признаки физического и психического облегчения у клиента. Следует учитывать, что информация «поля» может искажаться. Чтобы минимизировать искажение требуется создать идеальные условия – полное присутствие и одновременно полная невовлеченность со стороны расстановщика, заместителей, наблюдателя и клиента. Но реальная жизнь и реальные люди всегда далеки от идеала... И это уже заставляет задуматься.

Почему же опытный расстановщик Клоду Росселе назвал расстановочный эффект – «риском свободы»? Так ли легко дается освобождение от «невидимых нитей» рода? Радужную картину рисуют, пожалуй, только интернет-расстановщики, гарантирующие всем всё. Сам Берт Хеллингер и его последователи постоянно подчеркивают, что расстановка – метод непредсказуемого решения; расстановка может буквально «вспороть» сознание клиента, вскрыв табуизированные и сопровождаемые страхом темы; всё то, что было скрыто за семью печатями в истории рода. Признайтесь, все ли мы знаем историю наших погибших на войне дедушек? Мертворожденных детей прабабушек? И все ли матери делятся с детьми историями об их абортированных братьях и сестрах? Мы всегда знаем только вершину айсберга, а что там... под толщей истории рода? И как это соприкосновение с предками изменит вашу привычную жизнь, длящуюся в «спокойствии переплетения»? Готовы ли вы рискнуть ради свободы? Готовы ли пройти исцеление через кризис? Готовы ли «втянуть» в череду изменений членов семьи, которые знать не знали о расстановке? Готовы ли вы стать «вершителем судеб»?

Хеллингер никого не заставлял участвовать в расстановках. Он просто предложил путь.

## **Литература**

1. Галли К. Метод расстановки Б. Хеллингера: организационное и семейное консультирование // Актуальные проблемы социальной психологии, международная научно-практическая конференция (2010; Волгоград). Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы социальной психологии», 26 мая 2010 г.: [материалы] / редкол.: Р.М. Шамеонов

- и [др.] Волгоград: Изд-во ФГОУ ВПО ВАГС, 2010. С. 54-58.
2. Либермайстер Свагито Р. Корни любви. Семейные расстановки - от зависимости к свободе. Практическое руководство. СПб.: ИГ «Весь», 2008.- 283 с.
  3. Степанов А. Может ли расстановка «не получиться»? [Электронный ресурс] // Системные расстановки, Ошо ребалансинг, рэйки, медитационные группы. Сайт Андрея Степанова. URL: <http://www.innerjourney.ru/o-rasstanovkah/rasstanovka-ne-poluchilas.html> (дата обращения: 15.04.2016).
  4. Франке У. Когда я закрываю глаза, я вижу тебя. Семейная расстановка в индивидуальной терапии и консультировании. М., 2010. - 192 с.
  5. Хеллингер Б. Счастье, которое остается. Куда нас ведут семейные расстановки. М.: Институт консультирования и системных решений, 2010. -151 с.
  6. Штинен Й. Управление терапевтическим процессом до, во время и после семейной расстановки [Электронный ресурс] // die Aufsteller-Akademie. URL:<http://www.aufstellerakademie.de/content/downloads/ru/Jochem%20Stienen.pdf> (дата обращения: 15.04.2016).

## **1.2. Эссе «Что такое любовь?»**

Великая сила любви... Аллегория? Или...

Священник Александр Мень отмечал: «Обратите внимание: ведь для того, чтобы существовала материя, Бог вложил в нее такие могущественные силы, что, если их освободить, будет сокрушительный взрыв, термоядерный взрыв — вот какая сила заключена в атоме. Такой же силой является и любовь — любовь материнская, любовь полов, любовь родственная, любовь христианская, которая обнимает всех». Более того, выдающийся русско-американский ученый Питирим Сорокин предсказывал, что в будущем именно «энергия любви» превратится в важнейший предмет познания: «Глубокомысленные рецепты о том, как излечить язвы человечества, не способны достичь своей цели, если они не принимают в расчет энергию неэгоистической любви<sup>[1]</sup>. Этот вывод в равной степени относится ко всем рецептам: и к тем, которые для предотвращения конфликтов рекомендуют чисто политические, воспитательные, псевдорелигиозные, экономические средства, и к тем, которые рекомендуют для этого военные средства».

Ученый описывал два вида альтруистической любви – эрос и агапе.

«Проницательный эрос любит свой объект или субъект за его добродетель и его достоинства; непроницательная агапе творит своей любовью достоинства и

добродетель даже в лишенном ценности до тех пор объекте или субъекте». В истории человечества наибольшее распространение получил Эрос, однако «все величайшие апостолы любви, от Будды и Иисуса до Ганди, проповедовали и практиковали скорее агапе, чем эрос». Названные «апостолы любви» и их роль в истории показывают потенциал любовной энергии как гигантской созидательной, восстанавливающей и терапевтической силы.

П. Сорокин выделял целый ряд функций «энергии любви»:

1. Биологическая функция энергии любви.

А) «Кооперация двух организмов в половом воспроизводстве многоклеточных организмов, сопровождаемая чувством биологического влечения между ними, является видимой формой этой «биологической любви», необходимой для поддержания всех таких видов, и, благодаря этому, самой жизни». Сюда же относятся: родительская забота о потомстве; кооперация и взаимопомощь («стадный или социальный инстинкт»). Феномен самоубийства доказывает, что «без минимума любви жизнь для тех людей, которые заключены внутри своих эгоистичных раковин, становится нестоящим существования бременем».

Б) Любовь в ее различных формах оказывается одним из наиболее важных факторов долголетия и хорошего здоровья.

Создатели фильма «Тайны любви» рассказывают зрителям об одном интересном эксперименте. В 70 гг. XX в. несколько молодых профессоров Гарвардского университета выбрали произвольную группу студентов и проверили состояние здоровья у каждого ее участника. Затем каждый молодой человек был приглашен на неформальную беседу, в ходе которой ученые выяснили, как испытуемый оценивает отношение к нему родителей, любим ли он ими. При этом ученых не интересовала объективная картина, значение имело только личное восприятие участников эксперимента, их личная удовлетворенность родительской любовью или их переживания в связи с тем, что, по их мнению, родители их недостаточно любят. Все данные были занесены в архив. На этом первый этап эксперимента завершился.

Второй этап исследования был проведен через 35 лет, чтобы понять, как здоровье повзрослевших испытуемых предопределилось теми оценками, которые они давали любви к ним родителей, учась в колледже. И вот что оказалось: среди тех, кто 35 лет назад дал высокую оценку любви и матери, и отца, лишь 25% когда-либо серьезно заболели. Среди тех, кто низко оценил любовь обоих родителей, через

35 лет эта цифра составила 87%. Если любовь отца оценивалась высоко, а матери – низко или наоборот, случаи заболеваний через 35 лет составили 50%. «Само восприятие любви стало мощным фактором состояния здоровья», – отмечает один из организаторов эксперимента, доктор медицины Гари Шварц.

С) «Любовь — витамин для здорового роста ребенка. Нежеланные, нелюбимые, отверженные дети, лишенные блага любви в раннем возрасте, рано умирают или вырастают искривленными «человеческими растениями». Они подобны саженцам в неподготовленной почве, лишенным необходимых ингредиентов для нормального роста и деятельности».

2. Функция «гасителя» межчеловеческой агрессии, вражды и борьбы. «Иисусовы поучения “Любите врагов ваших” и “Воздавайте ненавидящим вас любовью”; подобные наставления даосизма, индуизма, буддизма и большинства великих религий и этических систем, так же как и нравственные учения Л. Толстого, Ф. Достоевского и М. Ганди находятся в числе наиболее действенных, проверенных и достоверных воспитывающих и терапевтических наставлений».

3. Любовь «действует как движущая сила творческого прогресса человека в направлении к более полной вечной истине, более достойной вечной добродетели, более чистой вечной красоте, более глубокой вечной свободе и более прекрасным вечным формам социальной жизни и институтов. На всем протяжении истории каждый позитивный шаг в этом направлении был вдохновлен и “произведен энергией” любви».

4. Любовь как высшая форма человеческих отношений. «Очевидно, что самое прекрасное, самое достойное и самое счастливое человеческое общество – это общество индивидов, связанных отношениями любви».

Мы так подробно остановились на изложении основных положений концепции Питирима Сорокина, т.к. она, на наш взгляд, предельно точно и полно демонстрирует, что любовь – истинная основа мироздания, высшая ступень развития. «Научиться любить человека – это значит постичь секрет жизни, самую ее главную тайну», – так говорил в одной из своих проповедей Александр Мень. Таким образом, любовь, сама являясь тайной, в то же время позволяет своим творцам прикоснуться к тайне жизни и тайне смерти. «Любовь никогда не перестает», – апостол Павел в «Первом послании к Коринфянам» дал нам путеводный маяк, ведущий через страхи, сомнения, потери, боль и горе; потому что благодаря этой короткой фразе мы точно знаем, что подлинная любовь не

знает границ. Не знает границ в жизни земной и не знает границ после смерти своих творцов, ибо «муж и жена – это не ступень родства, а одно существо». А значит, выражение «жили долго и счастливо и умерли в один день» обретает абсолютно новую смысловую нагрузку, становится не умозрительной конструкцией абсолютного семейного счастья из детских сказок, а достижимой каждому степенью единения в любви, когда «двое – плоть едина».

## Литература

1. Екимчик О.А. Психологические аспекты любви у взрослых людей // Психология общения XXI век: 10 лет развития: Материалы Международной 28 конференции 8-10 октября 2009 года: в 2-х томах. Том 2. М.; Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2009. С. 141-144.
2. Мень А. Фрагменты о любви [Электронный ресурс] // Психология любви. Психолог Василий Поздняков. URL: <http://heatpsy.narod.ru/wmenf.html> (дата обращения: 15.04.2016).
3. Первое послание к Коринфянам святого апостола Павла [Электронный ресурс] // Православный календарь. URL: [http://days.pravoslavie.ru/Bible/B\\_1\\_kor13.htm](http://days.pravoslavie.ru/Bible/B_1_kor13.htm) (дата обращения: 15.04.2016).
4. Послание к Ефесеям святого апостола Павла [Электронный ресурс] // Православный календарь. URL: [http://days.pravoslavie.ru/Bible/B\\_ef5.htm](http://days.pravoslavie.ru/Bible/B_ef5.htm) (дата обращения: 15.04.2016).
5. Сорокин П.А. Таинственная энергия любви [Электронный ресурс] // Институт России Портал россияведения. URL: [http://rospil.ru/thought/sorokin/sorokin\\_sbornik1/0011.pdf](http://rospil.ru/thought/sorokin/sorokin_sbornik1/0011.pdf) (дата обращения: 15.04.2016).

**2.1. «Женщина средних лет, мать-одиночка жалуется на отсутствие психологической близости с дочкой 14 лет, снижение успеваемости у дочери. Дочь требует одежду, которую мать не одобряет, тайком от матери курит. Разработать программу работы с данным консультативным случаем. Изложить возможные методы и способы оказания воздействия».**

В данном случае имеет место:

А) тревожно-амбивалентная привязанность подростка к матери, которая связана с воспринимаемыми невысоким позитивным интересом, повышенной директивностью и воспитательной непоследовательностью со стороны родителей (Яремчук М.В. Особенности привязанности в детско-родительских отношениях и

отношениях любви у старших подростков // Психологическая наука и образование. 2005. №3. С. 86-94). «Директивность» матери в восприятии подростков связана с ее зависимостью от оценки окружающими поведения ребенка, вследствие чего она навязывает ему чувство вины, заставляя соответствовать ее «эталону» ребенка (Вассерман Л.И., Горьковая И.А., Ромицына Е.Е. Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике. СПб.: Речь, 2004).

Б) Поведенческая эмансипация подростка — стремление освободиться от контроля со стороны родителей, отстаивание права на принятие собственных решений без внешнего руководства (Реан А.А., Москвичева Н.Л. Подросток и семья // Мир детства. М., 2004. № 2. С. 49-61).

Начать общение с матерью можно с притчи. Король узнает, что его сын женится. Он возмущен, топает ногами, взмахивает руками, кричит на ближайшее окружение. Его лик ужасен, а гнев не имеет границ. Он кричит своим поданным: «Почему не доложили, что сын вырос?».

В рассматриваемой ситуации «конфликтогенными» являются следующие сферы жизни подростка: А) внешний вид и манера поведения: вредные привычки – стиль одежды, курение, лживость; Б) школа: успеваемость, общее отношение к учебе. Этот перечень совпадает с типичными жалобами «отчаявшихся» родителей на поведение подростков из исследования американских семейных терапевтов Роберта и Джин Байярд (1991): лжет, одевается как бродяга (проститутка), не делает уроков, курит. Далее исследователи отмечают, что проблема регуляции поведения подростков заключается в том, что родителям очень трудно делегировать ответственность за собственное поведение детям. Действия родителей продиктованы беспокойством за будущее своих детей, но парадокс заключается в том, что если их контроль успешен, ребенок может упустить возможность лучше освоить самостоятельный образ жизни. Однако чем больше родители «нажимают» на поведение, успеваемость и прочие аспекты жизни подростка, тем суше становятся отношения (Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989).

Выдающийся американский педагог, Эда Ле Шан отмечает, что «... самое, может быть, важное умение – это умение вспомнить собственное детство. Если мы сможем восстановить боль наших собственных тревог и обид, смущение, слишком дорогой ценой купленную любовь в далекие детские годы, – скорее всего, тогда мы не будем испытывать тревогу за поведение своих детей». И далее: «Чтобы меньше



сходить с ума от детей, необходимо выработать у себя умение интерпретировать поведение. Это естественным образом связано с воспоминаниями, но зависит также от того, что мы знаем о внутреннем мире ребенка, как понимаем его. Нам необходимо знать как можно больше о детских страхах, иррациональном характере детского мышления. Мы должны быть более чуткими к их переживаниям, огорчениям, состоянию здоровья». (Эда Ле Шан. Когда ваш ребенок сводит вас с ума. М.: Прайм-Еврознак, 2005).

Можно предложить матери **посмотреть на себя глазами ребенка**, ответив на вопросы:

1. Какой меня видит моя дочь?
2. Чувствует ли оно, что я ее люблю?
3. Считает ли она, что я ее понимаю?
4. Есть ли у нее основания считать меня справедливым человеком, добрым, отзывчивым?
5. Нравится ли ей, как я с ней говорю?
6. Хотел бы я, чтобы она так говорил со мной, как я с ней?
7. Если я, когда мы ссоримся, чувствую обиду, злость, тол что она чувствует ко мне?
8. Хотел бы я, чтобы меня сейчас воспитывали так, как я ее?
9. Каких тем я избегаю в разговоре с ней?
10. Чувствует ли она себя одинокой, непонятой?
11. От чего она страдает, знаю ли я об этих страданиях или даже не догадываюсь?
12. Есть ли у нас с ней хотя бы одно занятие, которым мы обе занимаемся с удовольствием?

Кроме того, психологу целесообразно применить актуализирующую поиск позитивного разрешения семейной ситуации **арт-терапевтическую методику «Нарисуй семью в образах цветов»** (Лебедева Л.Д. Рисунок семьи в образах цветов // Школьный психолог. 2011. № 1. С. 33-41). В постижении смысла рисунка важно исходить из интерпретаций самого клиента. «...В работе с проективным рисунком речь идет не об изложении какого-то «правильного» значения изображения. Рисунок только способствует проявлению вынужденного, сугубо личного, индивидуального, неповторимого психологического содержания, выраженного автором» (Артемьева Е.Ю., Ковалев Г.А., Семилет Н.В. Изображение как инструмент измерения межличностных отношений // Вопросы психологии. 1988. № 6). В. Франкл подчеркивал, что не дает своим пациентам готовых решений,

а пытается инициировать процесс нахождения каждым из них своего смысла, отвечая на требование своей бессознательной духовности. Наиболее значимо, что клиент, не интерпретируя, получает возможность «материализовать» с помощью живописи некоторое патологическое явление, от чего, по опыту Дж. Шаверьен, наступает облегчение текущего состояния. Таким образом, создавая рисунок семьи в образах цветов, клиент невольно отразит («материализует») реальные переживания, связанные с семейной ситуацией. Дальнейшее рассматривание художественного продукта побуждает к рефлексии и самопознанию: Что побудило нарисовать такую семью (реальную, родительскую или представления (фантазии) об идеальной семье)? Почему именно тот или иной цветок спонтанно выбран для изображения самого себя и совсем иной для кого-то из родственников? Как расположены цветы относительно друг друга? Почему на одних рисунках они живут в почве, а на других – срезаны и собраны в букет живых растений или сухоцветов? В тех случаях, когда цветы помещены в цветочный горшок или растут с одного стебля, важно прояснить, что для автора рисунка означает слишком близкое их расположение. Возможно, это попытка соединить в рисунке разобщенных в реальной жизни людей с помощью внешних обстоятельств, вернуть семью к «общим корням»? Рисунки с отдаленно расположенными цветками, отсутствие изображения кого-то из членов семьи могут указывать на слабые эмоциональные связи, затруднения и напряженность во взаимоотношениях. Поиск ответов на эти и подобные вопросы – способ опосредованной рефлексии семейной ситуации через символику цветка, что в итоге содействует изменению отношения к осознанной проблеме, а значит, и улучшению психоэмоционального состояния клиента.

Психологу следует объяснить, что самое главное в решении проблемы – наладить общение с дочерью. Здесь действует общее правило, что взрослые должны постоянно утверждать в подростке его глубокий внутренний мир, который им интересен, показывать, что выражаемое мнение будет обязательно учтено, с ним будут считаться. В связи с этим следует познакомить родительницу с **6 принципами общения с подростками:**

- 1.Принятие ребенка – когда ребенок понимает, что его любят несмотря ни на что. Принять ребенка – значит любить его не за отметку в дневнике или убранную без напоминания постель, а за сам факт его существования в этом мире.
2. Признание ребенка – это сохранение у ребенка чувства собственного достоинства и уверенности в себе, в своих силах. Родители поздравляют своего ребенка с каждым, пусть маленьким успехом, ободряют и поддерживают в минуты

жизненных трудностей. Подросток должен чувствовать, что родители стараются понять все его поступки, даже неправильные, но при этом они ему не угрожают, а вместе разбирают возникшую ситуацию.

3. Родительская любовь – ребенок нуждается в любви и ласке независимо от возраста. Детям нужно, чтобы их обнимали и целовали не менее 4-5 раз в день. В подростковом возрасте формируется личность, самооценка, осознание внутреннего мира и, самое главное, проектируется собственное видение будущей жизни и мера жизненных ценностей.

4. Принцип доступности – это значит в любую минуту найти в себе силы отложить все свои дела, свою работу, чтобы пообщаться с подростком. Нельзя отмахиваться, нельзя списывать на занятость, нельзя переносить на «потом».

5. Воспитание ответственности и самодисциплины – формирование у подростка привычки быть ответственным за свои поступки и слова (уравновешенная и зрелая личность). Эти качества напрямую зависят от поведения родителей в семье, их способность проявить эти качества в обыденной жизни.

6. Авторитет родителей – это, прежде всего желание подростка говорить родителям правду, какой бы горькой она не была. Так будут дети поступать в том случае, если родители объяснят им, что прожить жизнь, не совершая ошибок, невозможно.

Родительнице необходимо **изменить форму общения с дочерью**. Типичные фразы «Ты должна учиться!», «Ты должна думать о будущем!» «Ты должна уважать старших!», «Ты лжец!», «Ты опять врешь!» необходимо заменить на утверждения следующего вида: «Я уверена, что ты можешь хорошо учиться!», «Интересно, каким человеком ты хотела бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?», «Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушаться», «Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду», «Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не делать».

**2.2. «За психологической помощью обратилась молодая супружеская пара. Муж жалуется на постоянные мелочные придирки к нему супруги. Например, однажды она его спрашивает: "Что ты делаешь в транспорте по дороге на работу?" Муж: "Газету читаю". Супруга: "А, вот если бы ты не газеты читал, а научные статьи по специальности, ты бы уже давно кандидатскую защитил". Муж на это реагирует вспышками гнева, бранью, угрозами развода. Разработать программу работы с данным**

**консультативным случаем. Изложить возможные методы и способы оказания воздействия».**

**1. Этап диагностики.** Краткое описание проблемной ситуации позволяет сделать вывод, что супруги в конфликтных ситуациях дают выход эмоциям, сосредотачиваются на них и не регулируют свое поведение, что усугубляет ссоры и приводит к неудовлетворенности браком. Для получения дополнительной информации необходимо использовать Тест-опросник удовлетворенности браком и Копинг-тест Лазаруса.

### **Тест-опросник удовлетворенности браком**

(Столин В.В. Романова Т.Л., Бутенко Г.П. Опросник удовлетворенности браком // Вестник Московского университета. Психология. 1984. № 2)

Тест предназначен для экспресс-диагностики степени удовлетворенности-неудовлетворенности браком. Опросник представляет собой одномерную шкалу, состоящую из 24 утверждений, относящихся к различным сферам: восприятия себя и партнера, мнения, оценки, установки и т.д. Каждому утверждению соответствуют три варианта ответа: а – верно; б – трудно сказать; в – неверно. Испытуемому предлагается внимательно прочитать каждое утверждение и выбрать один из вариантов ответа. При выбранном испытуемым варианте ответа (а, б или в) начисляется определенное количество баллов (2; 1; 0). Далее подсчитывается суммарный балл по всем ответам.

Данная методика не только констатирует картину существующих супружеских отношений, но и дает возможность понимания субъективного мира, исследуемого во всей его сложности.

### **Текст методики**

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

а) верно;

б) не уверен;

в) неверно.

2. Ваши супружеские отношения приносят вам:

а) скорее беспокойство и страдания;

б) затрудняюсь ответить;

в) скорее радость и удовлетворение.

3. Родственники и друзья оценивают ваш брак:

а) как удавшийся;

б) нечто среднее;

в) как неудавшийся.

4. Если бы Вы могли, то:

а) Вы бы многое изменили в характере Вашего супруга;

б) трудно сказать;

в) Вы бы не стали ничего менять.

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

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

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

а) что Вы несчастнее других;

б) трудно сказать;

в) что Вы счастливее других.

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

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

8. Вы считаете, что без Вас жизнь Вашего супруга была бы неполноценной:

а) да, считаю;

б) трудно сказать;

в) нет, не считаю.

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

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

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

а) верно;

б) не могу сказать;

в) неверно.

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

а) кто угодно, только не теперешний супруг;

б) трудно сказать;

в) возможно, что именно теперешний супруг.

12. Вы гордитесь, что такой человек, как Ваш супруг, – рядом с Вами:

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

13. К сожалению, недостатки Вашего супруга часто перевешивают его достоинства:

а) верно;

б) затрудняюсь ответить;

в) неверно.

14. Основные помехи для счастливой супружеской жизни кроются:

а) скорее всего, в характере Вашего супруга;

б) трудно сказать;

в) скорее в Вас самих.

15. Чувства, с которыми Вы вступали в брак:

а) усилились;

б) трудно сказать;

в) ослабли.

16. Брак притупляет творческие возможности человека:

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

17. Можно сказать, что Ваш супруг обладает такими достоинствами, которые компенсируют его недостатки:

а) согласен;

б) нечто среднее;

в) нет, не согласен.

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

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

19. Вам кажется, что Ваш супруг часто делает глупости, говорит невпопад, неуместно шутит:

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

20. Жизнь в семье, как Вам кажется, не зависит от Вашей воли:

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

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

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

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

а) согласен;

б) трудно сказать;

в) не согласен.

23. Как правило, общество Вашего супруга доставляет Вам удовольствие:

а) верно;



б) трудно сказать;

в) неверно.

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

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

### **Обработка данных**

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

Насчитывается два балла при совпадении с ключом; один балл – при выборе варианта б.

Высокий балл говорит об удовлетворенности браком.

0-16 баллов – абсолютно неблагополучные;

17-22 – неблагополучные;

23-26 – скорее неблагополучные;

27-29 – переходные;

30-32 – скорее благополучные;

33-38 – благополучные;

39-48 – абсолютно благополучные.

### **Копинг-тест Лазаруса**

(Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. М.: 2007. № 3 С. 93-112)

**Описание методики.** Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической

деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

**Процедура проведения.** Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

### **Обработка результатов**

1. подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале (см. ключ):

никогда – 0 баллов;

редко – 1 балл;

иногда – 2 балла;

часто – 3 балла

2. вычисляем по формуле:  $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы - 2, 3, 13, 21, 26, 37 и т.д. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов, испытуемый набрал 8 баллов:

$$\frac{8}{18} * 100 = 44,4\%$$

– это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить проще, по суммарному баллу:

0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

7-12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;

13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

### **Ключ**

Конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42.

Бегство-избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

### **Интерпретация результатов Описание субшкал.**

- Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.
- Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.
- Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий.
- Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
- Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.
- Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.
- Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.
- Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

### **Бланк для ответов копинг-теста**

**Оказавшись в трудной ситуации, я ...**

**никогда редко иногда часто**

1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3

13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3

26 ... рисковал напропалую	0	1	2	3
27 ... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28 ... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29 ... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30 ... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31 ... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32 ... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33 ... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34 ... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35 ... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36 ... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37 ... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38 ... вымещал это на других людях	0	1	2	3

39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3

... думал о том, как бы в данной ситуации  
50 действовал человек, которым я восхищаюсь и 0 1 2 3  
старался подражать ему

## 2. Этап терапии

В ходе психотерапевтического воздействия супруги должны научиться применять конструктивные копинг-стратегии, направленные на изменение конфликтной ситуации, ее анализ, извлечение положительного опыта и оптимального эмоционального выражения. Только конструктивные способы поведения в семейных ссорах устраняют причину столкновения и уменьшают его негативное воздействие, способствуя росту удовлетворенности от супружеских отношений.

Для перехода супругов к конструктивным копинг-стратегиям и прекращения ссор советуем использовать метод позитивной психотерапии Носсрата Пезешкиана, особенностью которого является использование притч и метафор в контексте конфликтных ситуаций. Вот одна из них, которую необходимо обсудить с клиентской семьей в начале этапа терапии.

«Однажды некто пришёл к Соломону и сказал ему:

– Царь, помоги мне! Каждый раз, когда мне приходится делать выбор, я не могу спокойно спать – мечусь и страдаю, и раздумываю, то ли я сделал, что должно. Что мне делать?

И ответил мудрый царь:

– Выбора не существует. Ты бы бросился в реку, увидев тонущего ребенка?

Ответил ему проситель:

– Конечно, царь!

И снова спросил Соломон:

– И вчера, и сегодня, и завтра?

– Да, — был ему ответ.

И сказал Соломон:



– Вот видишь – выбора не существует. Из чего выбирать, если всякий раз ты знаешь, как поступишь, еще до того как приходит время действий? Представив себе в подробностях любое событие, ты сразу знаешь, что делать. Всякий раз ты будешь выбирать наилучшее для тебя, и при одинаковых обстоятельствах ты всегда будешь действовать одинаково – и вчера, и сегодня, и завтра.

И еще сказал Соломон:

– Единственное, где мы действительно можем делать выбор – это в своем сердце. Измени себя, и то, что ты, не задумываясь, сделал бы вчера, завтра уже не покажется тебе наилучшим. И только тогда сможешь ты поступить по-другому. Так что иди с миром и знай, что все, что бы ты ни делал, было для тебя лучшим действием из возможных.

Проситель поклонился до земли и вышел, и с тех пор спал спокойно».

Обсуждение притчи должно привести супругов к следующим выводам:

- 1) Каждый раз начиная ссору, супруги не делают выбора «здесь и сейчас». Выбор программы «ссора как образ жизни» был сделан ими уже давно.
- 2) Чтобы избавить семейную жизнь от конфликтов, супруги должны сделать новый «выбор в своем сердце».

Данные выводы основаны на одном из основополагающих принципов метода Носсрата Пезешкиана: «Нарушения и конфликты в семье – не единственное, что является фактическим и данным. Семья несет в себе также способность справляться с конфликтами. В рамках позитивной семейной терапии пациент становится терапевтом для себя и своего окружения». Эту идею хорошо иллюстрирует пословица, которую часто приводит автор в своих книгах: «Если ты дашь человеку рыбу, ты накормишь его только один раз. Если ты научишь его ловить рыбу, ты навсегда избавишь его от голода».

Итак, причиной конфликтов, согласно методу Носсрата Пезешкиана, являются регулярно повторяющиеся формы поведения (актуальные способности). Мелкие душевные раны, постоянно наносимые по самым «чувствительным» или «слабым» местам, становятся конфликтогенными. Для выявления этих «слабых» мест используется Висбаденский опросник к методу позитивной психотерапии и семейной психотерапии (Приложение 1).

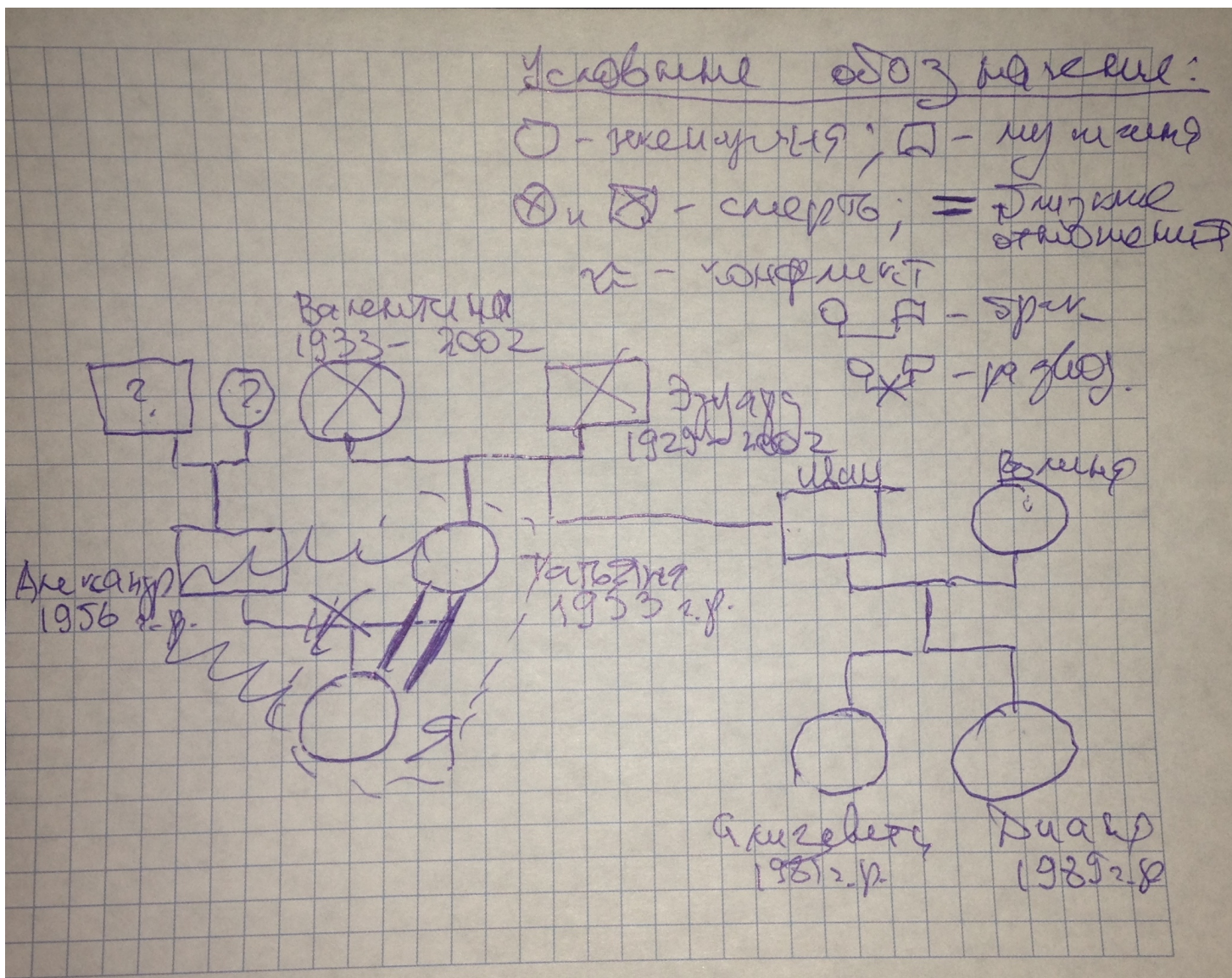
Психологу необходимо проводить индивидуальные консультации с супругами. Приведем пример возможного хода общения психолога и клиента.

Во время индивидуальной работы с супругой психолог может неожиданно спросить, что бы она стала делать, если у нее дома было бы красивое комнатное растение, например, фуксия? Как бы она ухаживала за ним? Пациентка может отреагировать с удивлением. Ее возможный ответ: «Если бы у меня был такой цветок, то я стала бы его регулярно поливать. Через полгода или через год я перемену горшок и землю. Время от времени буду добавлять удобрение. Поставлю цветок в то место, где ему будет достаточно солнечного света». Здесь необходимо перебить пациентку и спросить ее: «А как вы относитесь к своей супружеской жизни?» Этот вопрос должен заставить клиентку почувствовать разницу между ее любовью, вниманием по отношению к комнатным растениям и той программой, которую она тиражирует в своей семейной жизни. Возможный ответ пациентки: «Если бы моя супружеская жизнь была цветком, он давно бы погиб от болезней». На следующих сеансах необходимо актуализировать образ цветка-семьи. Пациентка должна достигнуть понимания необходимости таких важных для «растения» действий с ее стороны, как уход и терпение (чтобы дождаться цветения), регулярной поливки и внесения удобрений в почву и др.

Естественно, образ-символ супружеской жизни подбирается с учетом хобби, увлечений клиентов. Символ должен быть действительно значим для пациентов, вызывать стремление к заботе, уходу, «апгрейду».

С помощью образного подхода можно достигнуть значительного прогресса в пересмотре супругами конфликтной программы совместной жизни в достаточно короткие сроки, т.к. привычные отношения и схемы поведения предстают совсем в ином свете и не кажутся уже столь безнадежными. Супруги овладевают ситуацией, а не действуют по негативному сценарию. Их новый «выбор сердца» позволяет супругам применять конструктивные копинг-стратегии в преодолении трудностей.

### **3.1. Составить генограмму своей семейной истории и описать ее**



Моя мать Татьяна (1953г.р.) и отец Александр (1956г.р.) выросли в полных семьях.

**СЕМЬЯ МАТЕРИ:** Моя бабушка Валентина (1933-2002) и дедушка Эдуард (1929-2002) относятся к поколению детей войны, у обоих из них отцы не вернулись с фронтов и оба они были вынуждены начать рано работать, так и не получив образования в той мере, о котором мечтали. Познакомились они в клубе при заводском ДК и прожили совместную долгую и счастливую жизнь. После смерти бабушки, дедушка прожил всего 3 месяца, постоянно приговаривая, что «без нее он жить не хочет».

Бабушка всю жизнь проработала санитаркой в больнице, дедушка после окончания ФЗУ при заводе прошел свой трудовой путь от ученика фрезеровщика до старшего мастера цеха. У них родилось двое детей – моя мама Татьяна и мой дядя Иван. Дядя рано женился на своей институтской подруге Полине еще на 4 курсе, и после получения диплома, не пойдя работать на завод, где уже имел определенный вес

дедушка, сильно расстроил своих родителей. Дедушка и бабушка сноху недолюбливали, но уважали выбор дяди. В браке у него родилось две дочери – Елизавета (1981г.р) и Диана (1989г.р.). Во внуках дедушка и бабушка души не чаяли и всячески их баловали.

С отцом мама познакомилась случайно и достаточно быстро, в 1985 году, на радость своих родителей вышла за него замуж. Их семейная жизнь с отцом не сложилась, он был прапорщиком, и все 4 года брака они ездили по гарнизонам. По словам мамы сразу после ЗАГСа, по приходу домой, отец ударил её по лицу. После развода он сильно запил и даже сидел в тюрьме. Несколько лет назад он приехал к нам домой, но мы на порог дома его не пустили. Спустя несколько месяцев мы узнали, что он в очередной раз вышел из тюрьмы и ему нужно где-нибудь прописаться. Я всегда осознавала очень близкую связь с мамой и после создания своей семьи хотела бы жить с ней на одной территории.

**СЕМЬЯ ОТЦА:** о судьбе дедушки и бабушки по линии отца я ничего не знаю. По словам мамы, они ни разу не позвонили и не написали, хотя знали о браке родителей и моем рождении. Мама хотела бы с ними общаться, но они на связь так и не вышли, несмотря на многочисленные попытки мамы наладить взаимодействие.

### **3.2. Анализ проблемной ситуации клиента**

**3.2.1.** За психологической помощью обратилась семья. Дочь Мария П. (6 лет) страдает гиперкинетической формой ДЦП, осложненной ЗПР органического генеза, речь не всегда разборчива (гиперкинетическая дизартрия). Уже месяц она посещает 1 класс обычной школы. Отец (Михаил Викторович П.) и мать (Марина Владимировна П.) обеспокоены будущим их ребенка.

Михаил Викторович уверен, что повзрослев, его дочь не сможет реализовать себя из-за болезни. Кроме того, «она некрасивая, уродливая, она отталкивает людей. Как она будет общаться? Работать? Я не говорю про создание семьи...». Он много раз подчеркнул, что хотел бы отдать ребенка в специализированное заведение, а попытки учиться вместе со всеми считает обреченными на провал. Марина Владимировна, напротив, считает, что учеба в школе поможет дочери «стать как все, быть уверенной и знать, что внешность – не главное»; пытается переубедить супруга.

**3.2.2.** В работе с девочкой психологом была применена методика Р. Жилия (стимульный материал Приложение 2).

**Описание теста.** Проективная визуально-вербальная методика Р. Жилия состоит из 42 заданий, среди которых 25 картинок с изображением детей или детей и взрослых, кратким текстом, поясняющим изображенную ситуацию и вопросом к испытуемому, а также 17 текстовых заданий. Ребенок, рассматривая рисунки, отвечает на поставленные к ним вопросы, показывает выбранное им для себя место на изображенной картинке, рассказывает как он повел бы себя в той или иной ситуации или выбирает один из перечисленных вариантов поведения. Методика может быть использована при обследовании детей от 4 до 12 лет.

Переменные, характеризующие конкретно-личностные отношения ребенка с другими людьми:

- отношение к матери;
- отношение к отцу;
- отношение к матери и отцу, воспринимаемым ребенком как родительская чета (родители);
- отношение к братьям и сестрам;
- отношение к бабушке, дедушке и другим близким взрослым родственникам;
- отношение к другу (подруге);
- отношение к учителю (воспитателю).

Переменные, характеризующие особенности самого ребенка:

- любознательность;
- стремление к общению в больших группах детей;
- стремление к доминированию, лидерству в группах детей;
- конфликтность, агрессивность;
- реакция на фрустрацию;
- стремление к уединению

И, как общее заключение, степень социальной адекватности поведения ребенка, а также факторы (психологические и социальные), нарушающие эту адекватность.

### **Ключ к тесту**

**Название шкалы**

**Номера заданий**      **Количество  
заданий**

Отношение к матери	1-4, 8-15, 17-19, 27, 38, 40-42	20
Отношение к отцу	1-5, 8-15, 17-19, 37, 40-42	20
Отношение к матери и отцу вместе, воспринимаемыми ребенком как родительская чета («родители»)	1, 3, 4, 6-8, 13-14, 17, 40-42	12
Отношение к братьям и сестрам	2, 4-6, 8-13, 15-19, 30, 40, 42	18
Отношение к бабушке, дедушке и другим близким родственникам	2, 4, 5, 7-13, 17- 19, 30, 40, 41	16
Отношение к другу, подруге	4, 5, 8-13, 17-19, 30, 34, 40	14
Отношение к учителю, воспитателю	5, 9, 11, 13, 17, 18, 26, 28-30, 32, 40	12
Любознательность	5, 26, 28, 29, 31, 32	6
Стремление к общению в больших группах детей («общительность в группе детей»)	4, 8, 17, 20, 22-24, 40	8
Стремление к доминированию или лидерству в группе детей	20-24, 39	6

Конфликтность, агрессивность	22-25, 33-35, 37, 38	9
Реакция на фрустрацию	25, 33-38	7
Стремление к уединению, отгороженность	7-10, 14-19, 21, 22, 24, 30, 40-42	18

Анализ результатов показал высокий уровень познавательной активности и одновременно фрустрированности. Выявлено стремление проводить время с мамой, что подтверждает беседа с девочкой («мама со мной разговаривает, читает мне, я всегда радуюсь, когда она рядом»). В ходе применения методики «Лесенка» (Приложения 3, 4) именно мама поставила Машу на самую высокую ступеньку. Кроме того, в диагностических целях применена методика «Два домика» (И. Вандвик, П. Экблад) (Приложение 5), которая не выявила негативных тенденций в отношении ребенка к родителям. Вместе с тем, при прохождении теста тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) (Приложение 6) при выборе «нужного лица» Маша выбирала картинки с грустными/печальными выражениями лиц детей, что свидетельствует о высоком уровне тревожности.

В результате анализа результатов прохождения Михаилом Викторовичем СМЛ-ММР1 (Дж. Маккинли, С. Хетеуей) установлена акцентуацию по гипотимному (гипостеническому) типу. Высокий уровень невротизации определило прохождение Опросника определения уровня невротизации (Технология комплексной (психофармакологической, психотерапевтической, психокоррекционной, социотерапевтической) реабилитации пациентов с острыми реакциями на стресс и расстройствами адаптации: Медицинская технология / О.Э. Перчаткина, С.А. Иванова, И.Е. Куприянова, Е.В. Гуткевич, Е.М. Епанчинцева, Л.А. Левчук, Е.В. Цыбульская. Томск: Изд-во «Иван Федоров», 2015. С. 50-54). Особую важность представляло прохождение методики PARI (Приложение 7), в ходе которой выявлено отсутствие необходимой заботы о ребенке (гипоопека). Тест-опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столина) выявил модель восприятия Марии отцом – «Маленький неудачник», т.е. в родительском отношении данного родителя имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся

родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется не приспособленным, не успешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неуспешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия (Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: Издательский центр «БАХРАХ», 1998. С. 425)

В результате анализа результатов прохождения Мариной Владимировной СМЛ-ММР1) выявлена активность позиции, высокий уровень оптимистичности и жизнелюбия, а также уверенность в себе. Низкий уровень невротизации определило прохождение Опросника определения уровня невротизации Прохождение методики PARI – гиперопека, т.е. родитель стремится сделать за ребенка все, даже то, что он может сам. Ребенка как бы помещают в тепличные условия, в связи с чем он не обучается преодолевать трудности, у него не формируются навыки самообслуживания и т. д. Жалея ребенка и стремясь ему помочь, родитель сам ограничивает возможности его развития. Однако родителю ребенка с отклонениями в развитии, как правило, трудно определить, что может сделать сам ребенок, а в чем ему необходимо помочь. Модель воспитания «гиперопека» часто встречается именно у родителей детей с отклонениями в развитии. Тяжелый дефект (как в рассматриваемом случае – при детском церебральном параличе) провоцирует родителей на использование неадекватного воспитательного подхода. Модель восприятия Марии матерью по Тест-опроснику родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столина) – «Авторитарная гиперсоциализация», что отражает форму и направление контроля за поведением ребенка, в родительском отношении данного родителя отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявления своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.

Таким образом, анализ отношений обратившейся семьи показал, что модели поведения родителей оказывают неблагоприятное воздействие на ребенка. Отмечается давление матери на членов семьи. Однако, несмотря на оптимистичный настрой жены и ее авторитарную позицию, отец крайне скептически относится к дочери. Чувствуя разницу в отношении к ней родителей, Маша фрустрирует, нарастает тревожность.



**3.2.3.** В рассматриваемой ситуации наблюдается типичная картина особенностей восприятия болезни ребенка родителями. Однако в семье именно отец, а не мать, выражает отвержение через осознание всех видов нарушения у ребенка и страх за его будущее, проявляется описанная О.Л. Романовой закономерность «чем отчетливее представление о дефекте, тем пессимистичнее смотрит мать на настоящее и будущее ребенка» При этом исследователь обращает внимание, что «отвержение – всегда патогенный фактор для формирующейся личности ребенка». (Романова О.Л. Психологическое исследование особенностей материнской позиции женщин, дети которых страдают церебральным параличом // Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 1988. Вып. 9. С. 109–114). Мать же, наоборот, проявляет необоснованный оптимизм и защитное стремление избегать размышлений о последствиях заболевания для социальной адаптации.

И.Ю. Левченко и О.Г. Приходько выделяют три стадии адаптации родителей к болезни ребенка. Первая стадия — *шока, агрессии и отрицания*. Родители начинают искать виновного в болезни своего ребенка. В некоторых случаях агрессия выливается и на малыша, мать/отец с трудом находит в себе силы, чтобы принять ребенка-инвалида, так сильно отличающегося от других детей. На этой стадии отношения в семье становятся настолько напряженными, а шоковое состояние таким острым и затяжным, что семьи нередко распадаются и мать остается наедине со своим горем. Вторая стадия — *скорби*. Понимая, что ребенок, вероятнее всего, никогда не сможет быть здоровым, а возможно, не сможет самостоятельно передвигаться, родители осознают огромную ответственность перед ним. Перед ними, особенно перед матерью, встает множество вопросов, связанных с особым уходом за больным ребенком, его лечением и воспитанием. Третья стадия – *адаптации*. Родители принимают истинное положение своего ребенка. Степень принятия его может быть разной, но так или иначе родители учитывают особенности своего положения и начинают строить жизнь в соответствии с реальностью. При этом отмечается возобновление интереса к окружающему миру, негативные эмоции становятся менее интенсивными, появляется перспектива, готовность решать проблемы с ориентацией на будущее (Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. М.: «Академия», 2001).

В рассматриваемой ситуации отец остановился на 1-й стадии, а мать перешла на 3-ю стадию адаптации с механизмом преувеличения возможностей ребенка.

**3.2.4. 1) Низкая интегрированность семьи.** Социально-функциональными механизмами интеграции семьи Э.Г. Эйдемиллер и В.В. Юстицкий называют совокупность психологических процессов, охватывающих членов семьи и их взаимоотношения, ведущие к формированию и развитию просемейных мотивов (то есть мотивов, обуславливающих положительное отношение к семье, желание оставаться ее членом, стремление укреплять ее), которые способствуют снятию отрицательных, фрустрирующих переживаний – тревоги, стрессов, и разрешению внутренних и межличностных конфликтов. Действие этих механизмов проявляется в том, как та или иная семья реагирует на трудности, фрустрации. Если в семье не действуют или нарушены эти механизмы, то трудности выступают как фактор, разрушающий семью, ослабляющий ее прочность (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. Л.: Медицина, 1989).

## **2) Разные модели воспитания**

### **3) Различная стадия адаптации родителей к болезни дочери**

**3.2.5.** Целенаправленное психологическое воздействие проводится для качественного изменения позиции родителей и формирования адекватных родительско-детских и детско-родительских контактов. Все это оптимизирует личностное развитие ребенка и способствует снятию психологических проблем у самих родителей. Матери необходимо с помощью психолога отказаться от излишней опеки и иждивенческой позиции по отношению к Маше, проникнуться мыслью о том, что только она, а не кто-то другой в ответе за будущее ее ребенка. Отцу – постепенно исключить гиперболизацию проблем ребенка, бесперспективности ее развития («Из нее никогда ничего не получится») и перейти в понимание возможностей ребенка, в радость от «маленьких успехов» дочери («Я люблю своего ребенка. Он слаб. Он нуждается в моей силе и помощи. Он принес мне счастье»).

### **1) Совместная семейная терапия.**

**Музыкотерапия** позволяет создать условия для эмоционального диалога ребенка и родителей. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован, снимает страхи и напряженность. **Вокалотерапия (совместное пение)** обладает колоссальным коррекционным эффектом. Вокалотерапия показана при нарушениях темпоритмической структуры речи, звукопроизношения, которые наблюдаются у Маши. В процессе совместного пения (вокалотерапии) устанавливаются доверительные отношения между ребенком и

родителями.

**Хореотерапия (совместный танец)** не только формирует у ребенка правильные движения под музыку, но и с помощью активизации двигательной сферы снимает депрессивные состояния. Хореотерапия дает возможность устанавливать невербальный контакт между ребенком и его родителями, чувствовать удовлетворение от совместного осуществления танцевальных движений.

**Холдинг-терапия, сказко-, библио- и музыкотерапия** могут использоваться одновременно, когда родитель (мать или отец) привлекает ребенка к себе на колени или сажает, прижав к себе, рядом (телесный контакт обязателен). Родитель рассказывает или читает ребенку сказку, поет с ним песенку. Важно, чтобы в этот момент у ребенка и его родителей рождались добрые чувства, потребность друг в друге.

Для коррекции уровня тревожности у Маши можно использовать **энималтерапию** (иппотерапию и канистерапию). Специалисты видят пользу анималотерапии в том, что дети лучше общаются, повышается речевая активность и растет чувство собственной значимости. При этом необходимо учитывать ряд особенностей применения методики. Иппотерапия не сразу вызывает у детей положительный отклик. Они испытывают страх высоты, боятся упасть с лошади, расстаться с костылями. Лучше всего к верховой езде адаптируются дети в возрасте 7-11 лет. В рамках работы с собаками (канистерапия) дети преимущественно расчесывают шерсть, надевают ошейник, завязывают бантики, гладят. Канистерапия целесообразна только при работе с детьми в возрасте до 10 лет. Канис-терапия приводит к снижению тревожности к 4-5 занятию.

**Трудотерапия+арттерапия.** Необходимо порекомендовать посещение Марией кружков-студий, где обучают различным видам рукоделия. Считается, что нет лучшего средства тренировки парализованных мышц или тугоподвижных суставов, чем ручной труд (изготовление мягких игрушек, тестопластика или лепка и т.п.). Детям с ДЦП очень полезна беспредметная лепка или изодеятельность, позволяющая выразить символически свое эмоциональное состояние, отношение.

**Песочная терапия. Пальчиковый театр** – работа с пальчиковыми куклами, – приём, направленный на развитие мелкой моторики, коррекции эмоциональной сферы ребенка.

**Психогимнастика** включает в себя ритмику, пантомиму, игры на снятие напряжения, развитие эмоционально-личностной сферы.

**Эстетотерапия** реализуется в процессе знакомства ребенка с миром прекрасного, наследием человеческой культуры. Совместное с родителями посещение музеев, театров, художественных и других выставок позволяет не только сформировать у ребенка определенные представления в этой области, но и развить чувство прекрасного, сформировать потребность в познании этой области человеческой культуры. Одновременно у ребенка формируется адекватный поведенческий навык, модели взаимодействия в соответствующих ситуациях в социуме.

**Туротерапия** — это терапия с помощью экскурсий, походов, поездок к морю, в санаторий, на базу отдыха и др. У детей в процессе этого вида коррекционной работы формируется двигательная активность и умелость, развивается чувство общности с другими людьми, формируются новые контакты и связи, расширяются знания об окружающем мире.

## **2) Индивидуальная работа с родителями.**

**(Отец, мать) Гештальттехника «Незаконченное дело»** (техника, направленная на разрешение любой неудовлетворенной, часто не осознаваемой в полной мере потребности человека. Такими неудовлетворенными потребностями человека могут являться неотреагированные эмоции, невысказанные чувства, претензии к эмоционально значимым лицам (невысказанная любовь, нежность к своему больному ребенку у авторитарной матери). Родителям предлагается выразить свои чувства воображаемому лицу с использованием вербальных и невербальных средств общения.

**(Отец) Декатастрофизация** (катастрофизация – это преувеличение последствий негативных событий) используется для переключения родителя с пессимистических размышлений о будущем на определение реальных перспектив ребенка и собственных возможностей оказания ему помощи.

**(Отец) Переформулирование** (техника предназначена для мобилизации человека, который считает, что проблема не контролируется им): Проблема: «Дочь не сможет реализовать себя из-за болезни». Новая формулировка проблемы: «Моя дочь нуждается в моей любви и помощи, чтобы приспособиться к реальным условиям жизни».

**(Отец) Гештальттехника «Диалог между сторонами собственной личности»** Согласно теории гештальттерапии, личность, испытывающая проблему, раздвоена. Техника «Диалога...» позволяет осуществить интеграцию фрагментированной личности, слияние ее противоположных частей. Используются наиболее значимые

для человека противоположные, контрастные личностные свойства: «мужественность — женственность», «агрессивность — пассивность», «зависимость — отчужденность», «рациональность — эмоциональность».

### **(Отец, мать) Использование психоаналитического подхода.**

Этот этап терапии посвящается переосмыслению жизненных позиций и мировоззренческих установок родителей. Для реализации основной цели психологической коррекции — переструктурирования жизненного стереотипа родителя больного ребенка — включена специальная форма проведения занятий, которая позволяет обсуждать определенные жизненные ситуации, хорошо знакомые родителям. Психокоррекционный эффект при проведении дискуссии достигается с помощью специально написанных рассказов (психоаналитический подход). Эти рассказы, лишенные бытовых фраз и жаргонных выражений, являются литературной обработкой «житейских» историй родителей больных детей. В них представлен обобщенный жизненный опыт, а также предлагаемые психологом новые философские и мировоззренческие установки, способствующие реконструкции жизненного стереотипа каждого из участников.

В рассказе описывается типичная ситуация, в которой родителям детей с отклонениями в развитии приходится или приходилось часто бывать. Эта ситуация обычно включает типичные личностные и поведенческие реакции как родителей, так и лиц, их окружающих. Одновременно рассказ используется как ведущий механизм коррекционного воздействия, при котором обсуждение или проигрывание конфликтной ситуации осуществляется не от первого, а от третьего лица. Текст рассказа, написанный крупным шрифтом, помещается перед родителями. Этот текст затем прочитывается психологом вслух. Каждый рассказ завершается вопросами, касающимися конкретной жизненной ситуации, которая подвергается обсуждению. По характеру построения, а также воспроизведения жизненных ситуаций выделяются два типа рассказов: *рассказ-образец*, в котором повествуется о продуктивных формах взаимоотношений внутри семьи и между отдельными ее членами; *проблемный рассказ*, в котором нет готовых советов; члены группы должны подсказать главным персонажам свой выход из сложной ситуации на основе личного опыта. В конце обсуждения такого рассказа обычно задаются вопросы, например: Как бы вы поступили на месте героини? Что вы посоветуете? Как найти конструктивные пути выхода из этого положения?

Так, например, рассказ-образец «Стоит ли тратить всю свою жизнь на больного ребенка?» демонстрирует возможность обретения конструктивного варианта

моделирования межличностных отношений в семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. В проблемном рассказе «Мой сын меня не любит» отсутствует готовое решение. Проблемность ситуации предполагает поиск нескольких возможных вариантов, которые должны найти сами родители (Приложение 8).

**(Отец, мать) Проективные рисунки.** Изображение собственных ощущений и переживаний с помощью краски и карандаша помогает родителям избежать порою трудновербализируемых личных проблем и их описания. Для воспроизведения своих ощущений и восприятий на листе бумаги родители могут пользоваться как конкретными, так и отвлеченными образами. После завершения процесса рисования изображенные чувства и отношение к ним обсуждаются. Темы рисунков: 1. Мой герб. 2. Моя проблема. 3. Мой ребенок. Каким я представляла его до рождения и какой он сейчас.

1. Термин «энергия» используется в его общем значении, как «способность производить действие или эффект» [↑](#)