



«Самым важным элементом моего подхода является осознание того, что за любым поведением, даже тем, которое кажется вам странным, стоит любовь...» – это слова основателя метода расстановок Берта Хеллингера. «В семейных расстановках всегда много энергии, много жизни, много страданий и много светлой радости от чувства причастности к освобождению другого человека от рабства слепой любви», – пишет в своей книге практикующий расстановщик Надежда Маркова. Даже законы, действующие в семейной системе, Хеллингер назвал Порядками Любви:

- закон принадлежности (каждый, кто относится к системе, имеет равное право на принадлежность к ней);
- закон иерархии (с его помощью достигается уверенность, что соблюден первый Порядок – никто не исключен);
- закон баланса между «брать» и «давать».

«Там, где царят порядки любви, прекращается внутриродовая ответственность за произошедшую несправедливость. Потому что вина и ее последствия остаются там, где должны остаться, и место смутной потребности уравнивания во зле, которое постоянно порождает новое зло, занимает теперь уравнивание в добре. Оно удаётся, если более поздние принимают от более ранних, какой бы ни была цена, если они уважают более ранних, что бы те ни сделали, и если прошедшее, плохое или хорошее, может остаться в прошлом. Тогда исключенные снова обретают свое право гостя, и вместо того чтобы внушать нам страх, они приносят благословение. А мы пребываем в ладу с ними, если предоставляем им подобающее место в своем сердце, и поскольку у нас теперь есть все, чье место с нами, мы чувствуем себя цельными и полноценными».

Показательным примером является воздействие абортированных детей на семейную систему. Берт Хеллингер так характеризует последствия аборта: «Аборт имеет решающее значение для партнерских отношений. После абортов партнерские отношения, как правило, заканчиваются. Вместе с ребенком почти всегда abortируется и партнер, если он в курсе происходящего. Для любви это, как правило, непосильное испытание. Последствием аборта будет искупление вины родителями независимо от обоснования или объяснения причин. Если проследить

дальнейшую судьбу родителей, станет очевидно, что они расплачиваются за последствия аборта. Женщина, например, часто не может найти себе партнера или удержать его. Партнерские отношения невозможны. Или что-то другое, например, тяжкое заболевание. Я часто видел, что рак является расплатой за абортированного ребенка, за аборт»

Воздействие аборта на уже живущих детей: бездетность (при отсутствии физиологических отклонений); недоверие к родителям (чаще к матери); нежелание принимать от матери что бы то ни было (силы, советы, любовь); необоснованная агрессивность и раздражительность; неуверенность в себе; трудности в принятии решений; запрет на личное счастье; ощущение преград перед любым начинанием, неумение их преодолевать. У последующих после абортов детей наблюдаются такие тенденции: стремление к смерти; страх жизни; подверженность частым травматическим ситуациям и болезням; недоверие к матери, людям, жизни; суицидальные наклонности; чувство вины из-за удач и успехов; отказ от счастья и личной жизни; бездетность.

Чтобы восстановить нарушенные Порядки Любви в своей семейной системе клиент должен:

- иметь сильное желание и готовность к переменам;
- быть в состоянии брать ответственность на себя;
- обладать некоторой информацией о происходящем в его семейной системе в прошлом.

Каналом связи между клиентом и семейной системой являются заместители, которые «являются проводниками и антеннами между двумя мирами. Заместители помогают ведущему расстановки через свои ощущения, чувства, импульсы в теле, через проходящий сквозь них поток образов, картинок и информации воссоздать картину семейного сценария или прояснить взаимоотношения». Сам Хеллингер пишет: «Еще более удивительным, чем знание, полученное путем участия в расстановке, является тот факт, что это сознающее силовое поле (или назовем его лучше “управляющая знающая Душа”) находит такие решения, которые значительно превышают те, что мы могли бы выдумать сами. Их воздействие гораздо сильнее того, что мы могли бы достичь путем спланированных действий. Это становится особенно ясным в тех расстановках, в ходе которых терапевт проявляет наибольшую сдержанность, например, когда он сам расставляет основных членов семьи и, не давая им никаких инструкций, предоставляет их

непреодолимой силе, действующей извне и ведущей к познаниям и опыту, которые невозможно получить никаким другим путем».

Что такое «управляющая знающая Душа»? Ведущий мировой расстановщик Бертольд Ульсамер говорит: «Я не пришел к какому-либо удовлетворительному объяснению того, как действует этот феномен. Все попытки объяснения этого, которые я до сих пор слышал, кажутся мне чрезвычайно упрощенными. Некоторая часть того, что проявляют заместители, может быть объяснена рационально, но самая суть происходящего остается непознанной. Наш здравый смысл и причинно-следственная логика оказываются сбитыми с толку этими вещами, которые не могут быть объяснены рационально, и мы только можем попытаться сосуществовать с этим в течение небольшого периода времени».

Сфера применения расстановок очень широка. Специалисты утверждают, что их нельзя делать ради любопытства. Но иногда, когда человек совсем запутался (Хеллингер употребляет термин «переплетение») в своей жизни, только расстановки могут разрубить гордиев узел семейной системы и вернуть в нее Порядки Любви.

1.2. Что такое любовь?

«Всякий человек знает, что в чувстве любви есть что-то особенное, способное разрешать все противоречия жизни и давать человеку то полное благо, в стремлении к которому состоит его жизнь», – писал Лев Николаевич Толстой. И действительно, любовь, это чувство, которое делает жизнь более яркой, насыщенной и «настоящей». Она придает смысл всему, чем человек занимается, заставляет смотреть на мир другими глазами. Кажется, эти прописные истины известны каждому, но... уже много тысячелетий никто – ни философы, ни ученые, ни представители искусства – так и не смогли понять: что есть любовь, что лежит в основе этого чувства.

Любовь дробят и разделяют на своеобразные «подчувства»-подвиды. Согласно теории Джона Алан Ли различают 6 стилей, или «цветов», любви:

- 1) эрос – страстная, исключительная любовь-увлечение, стремящаяся к полному физическому обладанию;
- 2) людус – гедонистическая любовь-игра, не отличающаяся глубиной чувства и сравнительно легко допускающая возможность измены;

3) сторге – спокойная, теплая и надежная любовь-дружба;

4) прагма – рассудочная, совмещающая людус и сторге, легко поддающаяся сознательному контролю любовь по расчету;

5) мания – иррациональная любовь-одержимость, для которой типичны неуверенность и зависимость от объекта влечения;

6) агапе – бескорыстная любовь-самоотдача, синтез эроса и сторге.

Ибн Сина в «Каноне врачебной науки» (1012-1024) определял любовь как «заболевание вроде наваждения, похожее на меланхолию. Нередко человек навлекает ее на себя, подчиняя свои мысли восхищению образом и чертами, присущими возлюбленной; иногда этому способствует похоть, а иногда и не способствует. Признаки этого заболевания таковы: глаза у больного ввалившиеся, сухие, слезы появляются только при плаче, веки непрерывно двигаются, больной часто смеется, как будто видит что-то приятное или слышит радостную весть или шутит. Дыхание у него часто прерывается и возвращается снова, так что он постоянно вздыхает; слушая любовные стихи, он радуется и смеется или горюет и плачет, особенно при упоминании о разлуке и расставании... В поведении его нет порядка, пульс — неровный, совершенно беспорядочный, словно пульс удрученных горем. Пульс и состояние его изменяются при упоминании о возлюбленной и особенно при внезапной встрече с нею; так что по пульсу можно определить, что это именно его возлюбленная, если влюбленный в этом не признается».

Любовь пытаются свести то к продолжению рода, то к моральным принципам, то к социальному долгу, то к психологическим состояниям эмоциональной сферы, то к химическим и физическим взаимодействиям атомов и молекул и так далее и тому подобное. Но все это лишь частичные определения, сужающие смысл любви.

В отечественном кинопродукте «Тайны любви» все время чувствуется какая-то обрывочность, иногда излишняя узость, иногда излишняя широта интерпретаций любви. Любовь физическая без любви эмоциональной, любовь эмоциональная без любви душевной, любовь душевная без любви духовной, а любовь духовная без любви интеллектуальной... Не стоит упрекать создателей упомянутого фильма – в трактовках любви во все времена присутствовали и присутствуют «перегибы». Так, в классическом психоанализе любовь, в основном, сексуальный феномен. По З. Фрейду, Эрос в широком смысле слова тождественен любви: «Ядро того, что мы называем любовью, образует то, что вообще называют любовью и что воспевают поэты, то есть половая любовь с целью полового соединения». Э. Фромм уже

значительно расширял трактовку любви: «Есть лишь одна форма близости, которая не тормозит развития личности и не вызывает противоречий и потерь энергии, – это зрелая любовь; этим термином я обозначаю полную близость между двумя людьми, каждый из которых сохраняет полную независимость и в каком-то смысле отделенность. Любовь поистине не вызывает конфликтов и не приводит к потерям энергии, поскольку она сочетает две глубокие человеческие потребности: в близости и в независимости». «Есть только одна страсть, которая удовлетворяет потребность человека в его единстве с миром и в обретении при этом чувства целостности и индивидуальности, и это – любовь. Любовь – единство с кем-то или чем-то вне самого себя при условии сохранения отделенности и целостности собственного Я».

«Любить – значит сказать другому: ты не умрешь!» – несколько раз звучит эта фраза в фильме «Тайны любви». «Благословенна да будет любовь, которая сильнее смерти!» – писал Д.С. Мережковский. «Оттого что человек умер, его нельзя перестать любить, черт побери, – особенно если он был лучше всех живых, понимаешь?» – говорит герой романа Д.Д. Сэлинджера «Над пропастью во ржи». Любовь дает жизнь и побеждает смерть.

«Более же всего облекитесь в любовь, которая есть совокупность совершенства», – гласит Послание к Колоссянам. Духовно-телесную сущность человека и, соответственно, любви раскрывает в фильме 1968 г. «Любить» отец Александр. «Голый» секс и платоническую любовь он называет карикатурами на это чувство. И действительно – любое сведение любви к чему-то более простому, однобокому – ущербно. «У любви, – по словам К. Паустовского, – тысячи аспектов, и в каждом из них – свой свет, своя печаль, свое счастье и свое благоухание». Любовь состоит из тысячи аспектов, у нее миллиарды обличий... и все-таки она едина!

Список литературы

1. Абу Али ибн Сина Канон врачебной науки. Ташкент, 1981. [Электронный ресурс]. URL: <http://hspc.khazar.org/wp-content/uploads/2014/11/lbn-Sina.pdf> (дата обращения: 7.06.2016).
2. Сумма психоанализа. Антология. В 19 т. Том VI. [Электронный ресурс]. URL: http://lib100.com/book/psychoanalysis/amount_psy_6/_Сумма%20психоанализа.%20Антология (дата обращения: 7.06.2016).

3. Толстой Л.Н. О жизни. [Электронный ресурс]. URL: http://rvb.ru/tolstoy/01text/vol_17_18/vol_17/01text/0349.htm (дата обращения: 7.06.2016).
4. Фромм Э. Кризис психоанализа. СПб., 2000. – 215с
5. Харитонов А.Н. Психоаналитическое толкование любви // Материалы научно-практической конференции. «Актуальная сексология» 15 мая 2015 года. СПб, 2015. С. 14-19.

ЗАДАНИЕ №2

2.1. Ниже предлагается ситуация, связанная с семьей, характерная для работы психолога-консультанта. Разработайте план психодиагностических и коррекционных мероприятий на основе тех знаний, которые вы получаете в процессе изучения курса.

«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».

Прежде всего, психологу необходимо определить тип воспитания, характерный для рассматриваемого случая.

Методика Эйдемиллера Э.Г. и Юстицкиса В.В. «Анализ семейных взаимоотношений» позволяет изучить:

- нарушения процесса воспитания;
- выявить тип негармоничного патологизирующего воспитания;
- установить причины нарушений в семейной системе.

Опросник для родителей

Уважаемый родитель! Предлагаемый Вам опросник содержит утверждения о воспитании детей. Утверждения пронумерованы. Такие же номера есть в бланке для ответов. Читайте по очереди утверждения опросника. Если Вы, в общем, согласны с ними, то на бланке для ответов обведите кружком номер утверждения. Если Вы, в общем, не согласны, зачеркните этот же номер. Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере вопросительный знак. В опроснике нет

«неправильных» или «правильных» утверждений. Отвечайте так, как Вы сами думаете. На утверждения, номера которых выделены в опроснике знаком «V», отцы могут не отвечать.

1. Все, что я делаю, я делаю ради моего сына(дочери).
2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) чем-нибудь интересным, куда-нибудь пойти вместе, поговорить подольше о чем-нибудь интересном.
3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которые не разрешают многие другие родители.
4. Не люблю, когда сын(дочь) приходит ко мне с вопросами. Лучше, чтобы догадался сам(сама).
5. Наш сын(дочь) имеет дома больше обязанностей, чем большинство его товарищей.
6. Моего сына(дочь) очень трудно заставить что-нибудь сделать по дому.
7. Всегда лучше, если дети не думают над тем, правильны ли взгляды их родителей.
8. Мой сын(дочь) возвращается вечером тогда, когда хочет.
9. Если хочешь, чтобы твой сын(дочь) стал человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его плохого поступка.
10. Если только возможно, стараюсь не наказывать сына(дочь).
11. Когда я в хорошем настроении, нередко прощаю своему сыну(дочери) то, за что в другое время наказал(а) бы.
12. Я люблю своего сына(дочь) больше, чем люблю(любила) супруга.
13. Маленькие дети мне нравятся больше, чем большие.
14. Если мой сын (дочь) подолгу упрямится или злится, у меня бывает чувство, что я поступил (а) по отношению к нему (ней) неправильно.
15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.

16. Общение с детьми, в общем-то, очень утомительное дело.
17. У моего сына(дочери) есть некоторые качества, которые выводят меня из себя.
18. Воспитание нашего сына(дочери) шло бы гораздо лучше, если бы муж(жена) не мешал(а) бы мне.
19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.
20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.
21. Мой сын(дочь) для меня самое главное в жизни.
22. Часто бывает, что я не знаю, где пропадает мой сын(дочь).
23. Стараюсь купить своему сыну(дочери) такую одежду, какую он сам(а) хочет, даже если она дорогая.
24. Мой сын (дочь) непонятлив (а); легче самому два раза сделать, чем один раз объяснить ему(ей).
25. Моему сыну(дочери) нередко приходится (или приходилось раньше) присматривать за младшим братом (сестрой).
26. Нередко бывает так: напоминаю, напоминаю сыну(дочери) сделать что-нибудь, а потом плюну и сделаю сам(а).
27. Родители ни в коем случае не должны допускать, чтобы дети подмечали их слабости и недостатки.
28. Мой сын(дочь) сам(а) решает, с кем ему дружить.
29. Дети должны не только любить своих родителей, но и баяться их.
30. Я очень редко ругаю сына(дочь).
31. В наших отношениях к сыну(дочери) бывают большие колебания. Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.
32. V. Мы и сыном понимаем друг друга лучше, чем мы с мужем.
33. Меня огорчает, что мой сын(дочь) слишком быстро становится взрослым(ой).

34. Если ребенок упрямится, потому что плохо себя чувствует, лучше всего сделать так, как он хочет.
35. Мой ребенок рос слабым и болезненным.
36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.
37. У моего сына(дочери) есть слабости, которые не проходят, хотя я упорно с ними борюсь.
38. Нередко бывает, что когда я наказываю моего сына(дочь), мой муж (жена) тут же начинает упрекать меня в излишней строгости и утешать его.
39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.
40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.
41. Заботы о сыне(дочери) занимают большую часть моего времени.
42. Мне много раз приходилось пропускать родительское собрание.
43. Стараюсь купить ему(ей) все то, что он(она) хочет, даже если это стоит дорого.
44. Если подольше побыть в обществе моего сына(дочери), можно сильно устать.
45. Мне много раз приходилось поручать моему сыну(дочери) важные и трудные дела.
46. На моего сына (дочь) нельзя положиться в серьезном деле.
47. главное, чему родители должны научить своих детей, - это слушаться.
48. Мой сын (дочь) сам (а)решает, курить ему (ей) или нет.
49. Чем строже родители к ребенку, тем лучше для него.
50. По характеру я - мягкий человек.
51. Если моему сыну(дочери) что-то от меня нужно, он{а) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.
52. Когда я думаю о том, что когда-нибудь мой сын(дочь) вырастет и я буду ему(ей) не нужна(нужен), у меня портится настроение.

53. Чем дети старше, тем труднее иметь с ними дело.
54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют правильно к нему подойти.
55. Я постоянно переживаю за здоровье сына(дочери).
56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше.
57. Некоторые очень важные недостатки моего сына(дочери) не исчезают, несмотря на все меры.
58. Мой сын(дочь) недолюбливают моего мужа(жену).
59. Мужчина хуже умеет понять чувства другого человека, чем женщина.
60. Женщина хуже умеет понять чувства другого человека, чем мужчина.
61. Ради моего сына(дочери) мне от многого в жизни пришлось отказаться.
62. Бывало, что я не узнавал(а) о замечании или двойке в дневнике потому, что не посмотрел(а) дневник.
63. Я трачу на своего сына(дочь) значительно больше денег, чем на себя.
64. Не люблю, когда сын(дочь) что-то просит. Сам(а) лучше знаю, что ему(ей) надо.
65. У моего сына(дочери) более трудное детство, чем у большинства его (ее) товарищей.
66. Дома мой сын(дочь) делает только то, что ему(ей) хочется, а не то, что надо.
67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех других людей.
68. Мой сын(дочь) сам(а) решает, на что ему(ей) тратить свои деньги.
69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим.
70. От наказаний мало проку.
71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном(дочерью). Одни балуют, другие, наоборот, очень строги.
72. Мне бы хотелось чтобы мой сын(дочь) не любил(а) никого, кроме меня.

73. Когда мой сын(дочь) был(а) маленький(ой), он(а) мне нравился больше, чем теперь.
74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).
75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери), нам приходилось в детстве многое позволять ему(ей).
76. Воспитание детей – тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все, а взамен не получаешь ничего.
77. С моим сыном (дочерью) мало помогает доброе слово. Единственное, что на него (нее) действует – это строгие постоянные наказания.
78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.
79. Мужчины чаще, чем женщины, действуют безрассудно, не обдумав последствия.
80. Женщины чаще, чем мужчины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
81. Я все время думаю о моем сыне(дочери), о его(её) делах, здоровье и т.д.
82. Нередко приходится (или приходилось) подписываться в дневнике за несколько недель сразу.
83. Мой сын(дочь) умеет добиться от меня того, чего хочет.
84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.
85. Мой сын(дочь) много помогает мне (дома, на работе).
86. У моего сына(дочери) мало обязанностей по дому.
87. Даже если дети уверены, что родители не правы, они должны делать так, как говорят родители.
88. Выходя из дому, мой сын(дочь) редко говорит, куда идет.
89. Бывают случаи, когда лучшее наказание — это ремень.
90. Многие недостатки в поведении сына(дочери) прошли сами собой с возрастом.

- 91 Когда наш сын(дочь) что-то натворит, мы беремся за него(неё). Если вес тихо, опять оставляем его(ее) в покое.
92. V. Если бы мой сын не был моим сыном, а я была бы помоложе, то я бы наверняка в него влюбилась.
93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.
94. В недостатках моего сына(дочери) виноват(а) я сам (а), потому что не умел(а) его воспитывать.
95. Только благодаря нашим огромным усилиям сын(дочь) остался жив.
96. Нередко завидую тем, кто живет без детей.
97. Если предоставить моему сыну(дочери) свободу, он(она) непременно использует это во вред себе или окружающим.
98. Нередко бывает, что если я говорю своему сыну(дочери) одно, то муж(жена) специально говорит наоборот.
99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.
100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.
101. Я трачу на сына(дочь) больше сил и времени, чем на себя.
102. Я довольно мало знаю о делах сына(дочери).
103. Желание моею сына(дочери) — для меня закон.
104. V Когда мой сын был маленьким, он очень любил спать со мной.
105. У моего сына(дочери) плохой желудок.
106. Родители нужны ребенку, пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.
107. Ради сына (дочери) я пошел бы (пошла бы) на любую жертву.
108. Моему сыну (дочери) нужно уделять значительно больше времени, чем я могу.
109. Мой сын (дочь) умеет быть таким(ой) милым(ой), что я ему (ей) все прощаю.

110. V Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже, после 30 лет.
111. Руки и ноги моего сына(дочери) часто бывают очень холодными.
112. Большинство детей — маленькие эгоисты. Они совсем не думают о здоровье и чувствах своих родителей.
113. Если не отдавать моему сыну(дочери) все время и силы, то может плохо кончиться.
114. Когда всё благополучно, я меньше интересуюсь делами сына(дочери).
115. Мне очень трудно сказать своему ребенку: «Нет».
116. Меня огорчает, что мой сын(дочь) всё менее нуждается во мне
117. Здоровье моего сына(дочери) хуже, чем у большинства других подростков.
118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.
119. Мой сын(дочь) не может обходиться без моей постоянной помощи
120. Большую часть своего свободного времени сын(дочь) проводит вне дома.
121. У моего сына(дочери) очень много времени на развлечения.
122. V. Кроме моего сына, мне больше никто на свете не нужен. 1
23. У моего сына(дочери) прерывистый и беспокойный сон.
124. Нередко думаю, что я слишком рано женился (вышла замуж).
125. Все, чего добился мой сын (дочь) к настоящему моменту (в учебе, работе или другом), он(она) добился только благодаря моей постоянной помощи.
126. Делами сына(дочери) в основном занимается мой муж(жена).
127. Кончив уроки (или придя с работы), мой сын(дочь) занимается тем, что ему нравится.
128. V. Когда я вижу или представляю сына с девушкой, у меня портится настроение.

129. Мой сын (дочь) часто болеет.

130. Семья не помогает, а осложняет мою жизнь.

Обработка результатов

На бланке регистрации ответов их номера расположены в одной строке, соответственно определенной шкале. Это дает возможность быстрого подсчета баллов по шкалам: нужно сложить число обведенных номеров. За вертикальной чертой на бланке регистрации ответов указано диагностическое значение (ДЗ) для каждой шкалы. Если число баллов достигает или превышает ДЗ, то у обследуемого родителя диагностируется тот или иной тип воспитания. Буквы за вертикальной чертой – это применяемые в данных методических рекомендациях сокращения названия шкал. Некоторые из них подчеркнутые. Это значит, что к результату по горизонтальной строке (набранному числу баллов) надо прибавлять результат по дополнительной шкале, находящейся в нижней части бланка, под горизонтальной чертой и обозначенной теми же буквами, что и основная.

При наличии отклонений по нескольким шкалам необходимо обратиться к таблице для установления типа негармоничного семейного воспитания. Опросник позволяет выявить только виды патологизирующего семейного воспитания и не предназначен для исследования параметров адекватного воспитания.

Номера вопросов и ответы					Названия шкал ^[1]	Диагностические значения ^[1]
1	21	41	61	81	Г+	7
2	22	42	62	82	Г-	8
3	23	43	63	83	У+	8
4	24	44	64	84	У-	4
5	25	45	65	85	Т+	4
6	26	46	66	86	Т-	4
7	27	47	67	87	З+	4
8	28	48	68	88	З-	3
9	29	49	69	89	С+	4
10	30	50	70	90	С-	4
11	31	51	71	91	Н	5
12	32	52	72	92	РРЧ	6
13	33	53	73	93	ПДК	4
14	34	54	74	94	ВН	5
15	35	55	75	95	ФУ	6
16	36	56	76	96	НРЧ	7
17	37	57	77	97	ПНК	4
18	38	58	78	98	ВК	4
19	39	59	79	99	ПЖК	4
20	40	60	80	100	ПМК	4
101	107	113	119	125	Г+	
102	108	114	120	126	Г-	
103	109	115	121	127	У+	
104	110	116	122	128	РРЧ	
105	111	117	123	129	ФУ	
106	112	118	124	130	НРЧ	

Шкалы опросника, которые предназначены для диагностики нарушений воспитания и для выявления типов негармоничного семейного воспитания:

А. Уровень протекции в процессе воспитания

Речь идет о том, сколько сил, внимания, времени уделяют родители воспитанию ребенка. К нарушениям приводят два полярных уровня протекции: чрезмерная (гиперпротекция) и недостаточная (гипопротекция).

Гиперпротекция (шкала Г+). При гиперпротекции родители уделяют крайне много времени, сил и внимания, его воспитание становится центральным делом их жизни. К типичным высказываниям таких родителей относятся: «Все, что я делаю, я делаю ради своего ребенка», «Мой ребенок для меня - самое главное в жизни», «Заботы о ребенке занимают большую часть моего времени» и пр.

Гипопротекция (шкала Г-). Ситуация, при которой ребенок или подросток оказывается на периферии внимания родителя, до него «не доходят руки» или родителю «не до него». К ребенку обращаются лишь время от времени, когда случается что-то серьезное.

Б. Степень удовлетворения потребностей ребенка

Речь идет о том, в какой мере деятельность родителей нацелена на удовлетворение потребностей ребенка, как материально-бытовые (в питании, одежде, предметах развлечения и т. п.), так и духовных – прежде всего в общении с родителями, в их любви и внимании. Данная характеристика семейного воспитания принципиально отличается от уровня протекции, поскольку характеризует не меру занятости родителей воспитанием ребенка, а степень удовлетворения его собственных потребностей.

В рамках данной характеристике также возможны два полярных отклонения:

Потворствование (шкала У+). О потворствовании мы говорим в тех случаях, когда родители стремятся к максимальному и некритическому удовлетворению любых потребностей ребенка или подростка – балуют его. Любое его желание закон.

Игнорирование потребностей ребенка (шкала У-). Данный стиль воспитания противоположен потворствованию и характеризуется недостаточным стремлением родителя к удовлетворению потребностей ребенка. Чаще страдают при этом духовные запросы, особенно потребность в эмоциональном контакте, общении с родителями.

В. Количество требований, предъявляемых ребенку в семье

Требования к ребенку со стороны родителей – неотъемлемая часть воспитательного процесса.

Формы нарушений системы требования к ребенку различны, поэтому высказывания родителей, отражающие их, представлены в целом ряде шкал: Т+, Т-, З+, З-, С+, С-.

Чрезмерность требований – обязанностей (шкала Т+). Именно это качество лежит в основе типа патологизирующего воспитания «повышенная моральная ответственность». Требования к ребенку в этом случае очень велики, не соответствуют его возможностям и не только не содействуют полноценному развитию его личности, но, напротив, представляют риск психотравматизации.

Недостаточность требований – обязанностей (шкала Т-). В этом случае ребенок имеет минимальное количество обязанностей в семье.

Чрезмерность требований – запретов (шкала З+). В этой ситуации ребенку «все нельзя». Ему предъявляют огромное количество требований, ограничивающих свободу и самостоятельность.

Недостаточность требований – запретов к ребенку (шкала З-). В этом случае ребенку «все можно». Даже если и существуют какие-либо запреты, ребенок или подросток легко их нарушает, зная, что с него никто не спросит. Ребенок не за что не отчитывается перед родителями, которые при этом не хотят или не могут установить какие-либо рамки в его поведении. Данной воспитание стимулирует развитие гипертимного и, особенно неустойчивого типа личности у подростка.

Чрезмерная (строгость) санкций (наказаний) за нарушения требований ребенком (шкала С+). Чрезмерность санкций характерна для воспитания по типу «жестокое обращение». Такие родители – приверженцы строгих наказаний, неадекватно реагирующие даже на незначительные нарушения поведения.

Г. Неустойчивость стиля воспитания (шкала Н).

Под неустойчивым воспитанием (Н) мы понимаем резкую смену воспитательных воздействий. Оно проявляется как переход от очень строгого воспитания к либеральному и, наоборот, от повышенного внимания к ребенку к эмоциональному отвержению его родителями.

Неустойчивый стиль воспитания, содействует формированию таких черт, как упрямство, склонность противостоять любому авторитету, и является нередкой ситуацией в семье детей и подростков отклонениями характера. Обычно родители признают факт незначительных колебаний в воспитании ребенком, однако недооценивают.

Диагностика типов негармоничного воспитания.

Перечисленные нарушения семейного воспитания могут встречаться в разных сочетаниях. Однако особое значение точки анализа причин отклонений характера, формирования расстройств личности, а также возникновения непсихотических психогенных нарушений поведения и неврозов имеют следующие устойчивые сочетания. Они образуют типы негармоничного воспитания ребенка в семье.

Диагностика типов негармоничного семейного воспитания

Названия шкал	Устойчивые сочетания особенностей воспитательного процесса				
	Уровень протекции	Полнота удовлетворения потребностей	Степень предъявления требований	Степень запретов	Строгость санкций
	(Г+, Г-)	(У+, У-)	(Т+, Т-)	(З+, З-)	(С+, С-)
Потворствующая гиперпротекция	+	+	-	-	-
Доминирующая гиперпротекция	+	±	+	+	+
Повышенная моральная ответственность	+	-	+	+	+
Эмоциональное отвержение	-	-	+	+	+
Жестокое обращение	-	-	+	±	+
Гипопротекция	-	-	-	-	±

Примечание:

- + означает чрезмерную выраженность соответствующей черты воспитания;
- - недостаточную выраженность;
- ± означает, что при данном типе воспитания возможны как чрезмерность, так и недостаточность или невыраженность.

Потворствующая гиперпротекция (сочетание черт, отраженных в шкалах Г+, У+, при Т-, З-, С-). Ребенок находится в центре внимания семьи, которая стремится к максимальному удовлетворению его потребностей. Этот тип воспитания содействует развитию демонстративных и гипертимных черт личности у детей и подростков.

Доминирующая гиперпротекция (Г+, У+-, Т+-, З+-, С+-). Ребенок также в центре внимания родителей, которые отдают ему много сил и времени, однако в то же время лишают его самостоятельности, ставят многочисленные ограничения и запреты. У гипертимных подростков такие запреты усиливают реакцию эмансипации и обуславливают острые аффективные всплески экстрапунитивного типа. При тревожно-мнительном и астеническом типах акцентуаций доминирующая гиперпротекция значительно усиливает астенические черты.

Повышенная моральная ответственность (Г+, У-, Т+, З+-, С+-). Этот тип воспитания характеризуется сочетанием высоких требований к ребенку с понижением внимания к его потребностям. Стимулирует развитие черт тревожно-мнительный акцентуации личности.

Эмоциональное отвержение (Г-, У-, Т+-, З+-, С+-). В крайнем варианте – это воспитание по типу «Золушка». В основе эмоционального отвержения лежит осознаваемое или чаще неосознаваемое родителями ребенка с какими-либо отрицательными моментами в собственной жизни. Ребенок в этой ситуации может ощущать себя помехой в жизни родителей, которое устанавливают в отношениях с ним большую дистанцию. Эмоциональное отвержение формирует и усиливает черты инертно-импульсивной акцентуации и эпилептоидного расстройства личности, ведет к декомпенсации и формированию невротических расстройств у подростков с эмоционально-лабильной и астенической акцентуациям.

При жестоком обращении родителей с детьми (Г-, У-, Т+-, З+-, С+) на первый план выходит эмоциональное отвержение, которое проявляется наказаниями в форме избиений и истязаний, лишением удовольствий, неудовлетворением потребностей.

Гиперпротекция (гипоопека – Г-, У-, Т-, З-, С+-). Ребенок предоставлен самому себе, родители не интересуются им и не контролируют его. Подобное воспитание особенно неблагоприятно при акцентуациях гипертимного и неустойчивого типов.

Психологические причины отклонений в семейном воспитании.

1. Отклонения характера самих родителей.

Акцентуации характера родителей нередко определяют определенные нарушения в воспитании. При неустойчивой акцентуации родитель склонен к гипопротекции, пониженному удовлетворению потребностей подростка, пониженному уровню требований к нему.

Инертно-импульсивная (эпилептоидная) акцентуация родителей чаще других обуславливает доминирование, жестокое обращение с подростками. Стиль доминирования может также обуславливаться сенситивным либо конформным характером.

Демонстративная акцентуация характера и истероидная психопатия родителя нередко предрасполагают к противоречивому типу воспитания: демонстративная забота и любовь к подростку при зрителях и эмоциональное отвержение в их

отсутствии. Во всех этих случаях необходимо выявить отклонение характера родителей, убедиться в том, что именно оно играет решающую роль в возникновении нарушений в воспитании. Поэтому внимание психотерапевта направляется на осознание родителями взаимосвязи между особенностями своих характеров, типов воспитания и нарушениями поведения у подростка.

2. Психологические (личностные) проблемы родителей, решаемые за счет подростка.

В этом случае в основе дисфункционального воспитания лежит какая-то личностная проблема, чаще всего носящая характер неосознаваемой проблемы, потребности. Родитель пытается разрешить её за счет воспитания подростка. Перед психотерапевтом встает трудная задача выявить психологическую проблему родителя, помочь ему осознать её, преодолеть действие защитных механизмов, препятствующих такому осознанию.

Расширение сферы родительских чувств (РРЧ). Обусловливаемое нарушение воспитания – повышенная протекция (потворствующая или доминирующая). Данный источник нарушения возникает чаще всего тогда, когда супружеские отношения между родителями в силу каких-либо причин оказываются нарушенными: смерть супруга, развод либо отношения с ним не удовлетворяют родителя, играющего основную роль в воспитании (несоответствие характеров, эмоциональная холодность). Нередко при этом мать, реже отец, сами того четко не осознавая, стремятся к тому, чтобы ребенок, а позже подросток стал для них чем-то большим, нежели просто ребенком. Родители хотят, чтобы подросток удовлетворил хотя бы часть потребностей, которые в обычной семье должны быть удовлетворены в психологических отношениях супругов, – потребность во взаимной исключительной привязанности, частично эротические потребности. Мать нередко отказывается от вполне реальных возможностей повторного замужества. Появляется стремление отдать подростку – чаще противоположного пола – «все чувства», «всю любовь». В детстве стимулируется эротическое отношение к родителям – ревность, детская влюбленность. Когда ребенок достигает подросткового возраста, у родителя возникает страх перед самостоятельностью подростка. Появляется стремление удержать его с помощью потворствующей или доминирующей гиперпротекции. Стремление к расширению сферы родительских чувств за счет включения эротических потребностей в отношения матери и ребенка, как правило, ею не осознается. Эта психологическая установка проявляется косвенно, в частности, в высказываниях о том, что ей никто не нужен, кроме сына, и в характерном противопоставлении идеализированных ею

собственных отношений с сыном неудовлетворяющим отношениям с мужем. Иногда такие матери осознают её в виде многочисленных придирок к ним.

Предпочтение в подростке детских качеств(шкала ПДК). Обусловливаемое нарушение воспитания - потворствующая гиперпротекция. В этом случае у родителей наблюдается стремление игнорировать взросление детей, стимулировать сохранение у них таких детских качеств, как непосредственность, наивность, игривость. Для таких родителей подросток все ещё «маленький». Нередко они открыто признают, что маленькие дети им вообще нравятся больше, что с большими уже не так интересно. Страх перед повзрослением детей может быть связан с особенностями биографии самого родителя (он имел младшего брата или сестру и на них в свое время переместилась любовь родителей, в связи с чем свой старший возраст воспринимался как несчастье). Рассматривая подростка как «ещё маленького», родители снижают уровень требования к нему, создавая потворствующую гиперпротекцию, тем самым стимулируя развитие психического инфантилизма.

Воспитательная неуверенность родителя (шкала ВН). Обусловливаемое нарушение воспитания - потворствующая гиперпротекция либо пониженный уровень требований. Воспитательную неуверенность родителя можно было бы назвать «слабым местом» личности родителя. В этом случае происходит перераспределение власти в семье между родителями и подростком в пользу последнего. Родитель идет на поводу у подростка, уступает даже в тех вопросах, в которых уступать, по его же мнению, нельзя. Это происходит по тому, что подросток нашел к своему родителю подход, нашупал его «слабое место» и добивается для себя ситуации «минимум требований - максимум прав». Типичная комбинация в такой семье - бойкий, уверенный в себе подросток, смело ставящий требования, и нерешительный, винящий себя во всех случаях неудач с подростком родитель. В одних случаях «слабое место» обусловлено психастеническими чертами характера родителя, в других - определенной ролью отношений родителя с собственными родителями. В определенных условиях дети, воспитанные требовательными, эгоцентричными родителями, став взрослыми, видят в своих детях ту же требовательность и эгоцентричность, испытывают по отношению к ним то же чувство «неоплатного должника», что испытывали ранее по отношению к собственным родителям. Характерная черта высказываний таких родителей - признание ими массы ошибок, совершенных в воспитании. Они боятся упрямства, сопротивления своих детей и находят довольно много поводов уступить им.

Фобия утраты ребенка (шкала ФУ). Обусловливаемое нарушение воспитания – повышенная протекция (потворствующая или доминирующая). «Слабое место» – повышенная неуверенность, боязнь ошибиться, преувеличенные представления о «хрупкости» ребенка, его болезненности. Один источник таких переживаний родителей корениться в истории появления ребенка на свет, другой – перенесенные ребенком тяжелые заболевания, особенно если они были длительными. Отношение родителей к подростку формировалось под воздействием накопленного ими страха утраты ребенка. Этот страх заставляет одних родителей тревожно прислушиваться к любому пожеланию ребенка и удовлетворять их (потворствующая гиперпротекция), а других – мелочно опекать его (доминирующая гиперпротекция). В типичных высказываниях родителей отражена их ипохондрическая боязнь за ребенка: они находят у него множество болезненных проявлений, свежи воспоминания о прошлых, даже отдаленных по времени переживаниях по поводу здоровья сына или дочери.

Неразвитость родительских чувств (шкала НРЧ). Обусловливаемое нарушение воспитания – гипопротекция, эмоциональное отвержение, жестокое обращение. Адекватное воспитание детей и подростков возможно лишь тогда, когда родителями движут какие-либо достаточно сильные мотивы: чувство долга, симпатия, любовь к ребенку и т.д. Слабость, неразвитость родительских чувств нередко встречается у родителей подростков с отклонениями характера. Однако это явление очень редко осознается ими, а ещё реже признается как таковое. Внешне оно проявляется в нежелании иметь дело с подростком, в плохой переносимости его общества, поверхностности интереса к его делам. Причиной неразвитости родительских чувств может быть отвержение самого родителя в детстве, то, что он сам в свое время не испытал родительского тепла либо особенности характера родителя, например выраженная шизоидность, либо возраст: замечено, что родительские чувства нередко значительно слабее развиты у очень молодых родителей, имея тенденцию усиливаться с возрастом. Типичные высказывания родителей содержат жалобы на то, насколько утомительны родительские обязанности, сожаление, что эти обязанности отрывают их от чего-то более важного и интересного. Для женщин с неразвитым родительским чувством характерны эмансипационные устремления и желание любым путем «устроить свою жизнь». Проекция на подростка своих нежелательных качеств (шкала ПНК). Обусловливаемое нарушение воспитания – эмоциональное отвержение, жестокое обращение. Причиной такого воспитания нередко бывает то, что родитель как бы видит в подростке черты характера, которые чувствует, но не признает в самом себе. Ведя борьбу с такими же, истинными или мнимыми, качествами у подростка,

родитель (чаще всего отец) извлекает из этого эмоциональную выгоду для себя. Борьба с нежелаемым качеством в ком-то другом помогает ему верить, что у него самого такого качества нет. Родители много и охотно говорят о своей непримиримой и постоянной борьбе с отрицательными чертами и слабостями подростка, о мерах и наказаниях, которые они в связи с этим применяют. В высказываниях родителей сквозит неверие в подростка, нередки инквизиторские интонации с характерным стремлением в любом поступке выявить «истинную», т.е. плохую, причину.

Вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания (шкала ВК).

Обусловливаемое нарушение воспитания – соединение потворствующей гиперпротекцией одного родителя с отвержением либо доминирующей гиперпротекцией другого. Конфликтность во взаимоотношениях между супругами – частое явление даже в относительно стабильных семьях. Нередко воспитание превращается в поле битвы конфликтующих родителей. Характерное проявление – выражение недовольства воспитательными методами другого супруга. При этом легко обнаруживается, что каждого интересует не столько то, как воспитывать подростка, сколько то, кто прав в воспитательных спорах. Шкала ВК отражает типичные высказывания «строгой» стороны. Это связано с тем, что именно «строгая» сторона, как правило, является инициатором обращения к психологу или психотерапевту. Сдвиг в установках родителя по отношению к подростку в зависимости от его (подростка) пола.

Шкала предпочтения мужских качеств (ПМЖ) и шкала предпочтения женских качеств (ПЖК). Обусловливаемое нарушение воспитания – потворствующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение. Нередко отношение родителя к подростку обусловливается не действительными особенностями подростка, а теми чертами, которыми родитель приписывает его полу. Так, при наличии предпочтения женских качеств наблюдается неосознаваемое непринятие подростка мужского пола.

Общие рекомендации по общению с дочерью подростком (в т.ч. в случае конфликта/проявления агрессии)

Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ссора утихнет, и ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом

никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы. Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение.

Вместо распространенного, но неэффективного «чтения морали», лучше показать ему негативные последствия его поведения. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации. Самый эффективный вариант – становление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта («ты ведешь себя агрессивно»);
- констатирующий вопрос («ты злишься?»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);
- апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»).

Давая обратную связь поведению подростка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последняя касается только конкретного проступка, подросток должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет.

Контроль над собственными негативными эмоциями. Когда ребенок или подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции — раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших над ними чувств. Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения.

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

- нереплексивное слушание (т.е. слушание без анализа-рефлексии, состоящее в умении внимательно молчать, поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился);
- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие — искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

Техники эффективной коммуникации

1. Техника эмпатического («активного») слушания — предоставление ребенку обратной связи о его чувствах, переживаниях и эмоциональных состояниях
Невербальные компоненты: доброжелательная открытая поза, контакт «глаза в глаза» на одном уровне с ребенком. Вербальные компоненты:

- повторение «слово в слово»;
- перефразирование (что ребенок хотел сказать?);
- обозначение эмоционального состояния.

2. Техника эффективной похвалы, согласно основным своим критериям:

- не должна содержать сравнения ребенка со сверстниками;
- не должна содержать прямой оценки личности ребенка.
- содержит реалистическое описание действий ребенка, его усилий, результатов действий;
- должна содержать критерии оценки и создавать возможности для формирования позитивной Я-концепции;
- должна содержать описание чувств взрослого.

3. Техника введения запретов и ограничений.. Ограничений должно быть немного, они должны предъявляться в ясной и понятной словесной форме, иметь тотальный императивный характер и предъявляться безлично («Ругаться матом нельзя»).

Снижение напряжения ситуации. Основная задача взрослого — уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти («Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, «чтение морали»;
- наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда...», «Ты никогда не...»;
- сравнение ребенка с другими детьми — не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

Обсуждение проступка. Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия поведения подростка.

Сохранение положительной репутации ребенка. Ребенку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него — публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. Для сохранения положительной репутации подростка целесообразно:

- публично минимизировать вину подростка, но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить подростку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Конструктивный способ разрешения конфликтов

«Выигрывают обе стороны: и родитель и ребенок».

Шаг 1. Прояснение конфликтной ситуации.

Шаг 2. Сбор предложений.

Шаг 3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.

Шаг 4. Детализация принятого решения.

Шаг 5. Выполнение решения, проверка.

Внешний вид

Необходимо познакомить родительницу с мнением авторов книги «Родители и подростки: навстречу друг другу»:

«Этот внешний эпатаж сам по себе абсолютно безопасен для окружающих и у подростка проходит обычно подобно ветрянке. Если уж заразился — пусть переболеет. Важно только, чтоб прошло без осложнений: я имею в виду дурной вкус в наследство на всю жизнь. Поэтому единственное, что можно сделать — исподволь, постепенно, не ругая, не обижая его вкус и стиль, попробовать перевести симпатии на образцы более достойные. В конце концов, любое направление моды имеет и свои эталоны, и жалкие подражания. Попробуйте помочь ему отделить одно от другого. Даже если придется разориться на дорогие журналы и самой внедриться в тонкости моды для тинейджеров. Хотя, должна сказать, эта проблема сейчас мне кажется гораздо менее актуальной, чем несколько лет назад. Подростков уже гораздо больше, чем одежда, волнуют, скажем так, аксессуары —мобильники, планшеты... Тем более наше «сегодня» довольно многолико и понятие вроде «все так ходят» уже как-то забывается. Все «ходят» очень по-разному. Мы ведем занятия в одной элитной школе, так там юноши с костюмами-тройками не расстаются. Важно другое — очень часто одежда нашего ребенка слишком, не по рангу много занимает родительского внимания. Может, потому, что эта проблема виднее и, главное, заметнее окружающим. А что скажут соседи, учителя, что о нем и о нас, родителях, будут думать?! И мы дергаемся, нервничаем, включаем все свои воспитательные рычаги. Право же, проблема того не стоит. Я не раз говорила, что родительский труд требует огромного терпения, мудрости, даже изобретательности. Но есть ситуации, на которые гораздо полезнее смотреть чуть более легким взглядом, спокойнее и веселее. Гораздо сложнее найти правильную реакцию и правильный тон, когда

речь идет о более серьезных вещах».

Курение

Что делать, если подросток начал курить?

- Прежде всего, задуматься о конкретных причинах появления этой вредной привычки, а не пытаться сию же минуту пресечь ее строгим наказанием.
- Ознакомиться с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими обоснованную информацию о вредном влиянии курения на здоровье, особенно на организм подростка, и донести эту информацию до его сознания. Однако не нужно давать подростку ложной, устрашающей информации.
- Создать и беречь обстановку доверительности в отношениях с дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижать и не наказывать подростка, не делать вид, что вы его больше не любите. Выбрать подходящий момент и в спокойной доверительной беседе попытаться обсудить с ним возникшую проблему.
- Запрет курения должен быть не только аргументирован научно, но и мотивирован житейски. При этом помните, что эмоциональный взрыв может привести к тому, что подросток замкнется и помочь ему станет значительно труднее.
- Курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о неблагополучии в семье. В частности, это может означать, что ваш ребенок не удовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым.
- Помните, что поскольку причины курения вызревают постепенно, то преодолеть эту привычку удастся не сразу. Поэтому родителям нужно запастись терпением, а не пытаться решить проблему решительным нажимом.

Родительница самостоятельно или при помощи психолога может провести с дочерью тест Д. Хорна «Определение типа курительного поведения».

Вопрос	Всегда	Часто	Не очень	Редко	Никогда
			часто		
А. Я курю для того, чтобы не дать себе расслабиться	5	4	3	2	1

Б. Частичное удовольствие от курения я получаю еще до закуривания, разминая сигарету	5	4	3	2	1
В. Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	5	4	3	2	1
Г. Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя	5	4	3	2	1
Д. Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется время невыносимо, когда я их достану	5	4	3	2	1
Е. Я закуриваю автоматически, даже не замечая	5	4	3	2	1
Ж. Я курю, чтобы поднять тонус	5	4	3	2	1
З. Частичное удовольствие доставляет сам процесс закуривания	5	4	3	2	1
И. Курение доставляет мне удовольствие	5	4	3	2	1
К. Я закуриваю сигарету, когда мне не по себе	5	4	3	2	1
Л. Я хорошо ощущаю те моменты, когда не курю	5	4	3	2	1

М. Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице	5	4	3	2	1
Н. Я закуриваю, чтобы подстегнуть себя	5	4	3	2	1
О. Когда я курю, удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним	5	4	3	2	1
П. Я хочу закурить, когда удобно устроился и расслабился	5	4	3	2	1
Р. Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным и хочу забыть обо всех неприятностях	5	4	3	2	1
С. Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить чувство голода по сигарете	5	4	3	2	1
Т. Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда я ее закурил	5	4	3	2	1

Анкета состоит из 18 вопросов, ответ на каждый вопрос оценивается по 5-балльной шкале. Баллы складываются по ответам трех вопросов соответствующего блока (6 блоков по 3 вопроса).

Блоки вопросов характеризуют определенный тип курительного поведения:

- А+Ж+Н = «стимуляция»
- Г+К+Р = «поддержка»
- Б+З+О = «игра с сигаретой»
- Д+Л+С = «жажда»
- В+И+П = «расслабление»

- E+M+T = «рефлекс»

Сумма баллов в блоке:

«11 и более» указывает, что пациент курит именно по этой причине;

«от 7-11» – говорит о том, что это в некоторой степени может быть причиной курения;

«менее 7» – данный тип курения не характерен.

Типы курительного поведения:

«Стимуляция»– курящий верит, что сигарета обладает стимулирующим действием, а именно снимает усталость. Курит, когда не ладится работа. В этом случае очень высокая степень зависимости от никотина.

«Игра с сигаретой» – для курящего важнее всего аксессуары – зажигалки, сорта сигарет, пепельницы и т.д. Выпускает дым на свой манер и курит за компанию и мало.

«Расслабление» – курит только в комфортных условиях, если бросают, то долго и обычно вновь начинают.

«Поддержка» – курит при волнении или чтобы сдержать гнев, собраться с духом. Курящий считает, что сигарета снимет эмоциональное напряжение.

«Жажда» – физическая привязанность к табаку, курит в любой ситуации, не смотря ни на что.

«Рефлекс» – не осознает причин курения, не замечает сам факт курения, курит много на автомате, чаще за работой.

Полученные данные позволяют определить преобладающий тип курения подростка для правильного выбора метода профилактического воздействия и прогнозирования степени выраженности абстинентного синдрома.

2.2. Ниже предлагается ситуация, связанная с семьей, характерная для работы психолога-консультанта. Разработайте план психодиагностических и коррекционных мероприятий на основе тех знаний, которые вы получаете в процессе изучения курса.

«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».

В литературе, посвященной семейным конфликтам, предложены различные их классификации. Чаще всего их разделяют на конструктивные и деструктивные. Критериями конструктивности служат нахождение взаимоприемлемого разрешения конфликтной ситуации и отсутствие у супругов ощущения неудовлетворенности; о деструктивном характере конфликта свидетельствуют недовольство его исходом, ощущение неизбежности новых столкновений и остающееся у супругов эмоциональное напряжение. Деструктивные конфликты вызывают чувства непонятости, раздражения, досады и снижают удовлетворенность браком в целом. Отрицательные эмоции могут закрепиться и, приводя к развитию у супругов неприятия и отчуждения, обусловить распад семьи

С.М. Емельянов различает конфликты по их динамике: 1) актуальные конфликты, вызванные какой-либо сиюминутной причиной; 2) прогрессирующие конфликты, характеризующиеся неуклонным ростом напряженности; 3) привычные конфликты, связанные с постоянными противоречиями, которые в силу сложившихся стереотипов поведения супругов уже невозможно устранить без посторонней помощи.

По своему характеру семейные конфликты могут быть явными и скрытыми. В первом случае супруги вступают в открытое противоборство, проявляя вербальную и невербальную агрессию; во втором — конфликты носят затяжной характер, проявляются в уходе и длительном плохом настроении, такие конфликты труднее идентифицировать и разрешить.

Конфликты между супругами чаще всего возникают из-за неудовлетворенности их потребностей. Исходя из этого, А.И. Ташева выделила в качестве основных причин супружеских конфликтов психосексуальную несовместимость; неудовлетворенность потребности в значимости своего Я, потребности в положительных эмоциях (отсутствие ласки, заботы, внимания и понимания); чрезмерное удовлетворение одним из супругов своих потребностей (алкоголь,

наркотики, расходы только на себя и т. д.); неудовлетворенность потребности во взаимопомощи по домашним проблемам (ведению домашнего хозяйства, воспитанию детей и т. д.); различие потребностей в проведении досуга, увлечениях. Г.В. Старшенбаум называет в числе факторов, обуславливающих дезадаптацию супругов, расхождение культурного уровня, их психической и социальной зрелости, несовпадение системы ценностей и взглядов на жизнь; несоответствие моделей общения и поведенческих особенностей; разные представления супругов о себе и партнере; низкую степень привязанности; недостаточную сексуальную и вообще психологическую совместимость; неудовлетворенность потребностей; недостаточное или неудовлетворительное подкрепление, а также положение, когда вместо позитивного подкрепления используется аверсивный контроль (критика, угрозы, требования, бойкот и т. п.).

А.Н. Харитонов рассматривает супружеские конфликты как один из типов трудных ситуаций и выделяет три группы их причин: биофизические, социальные и психологические. Последние он классифицирует следующим образом. *Личностные факторы* — это психологическая незрелость, эгоцентризм супругов; фиксации на прошлом, на ранних стадиях психосексуального развития; неадекватная идентичность, негативные особенности личности — недоверчивость, зависть, чувство вины, ревность, тревога, ненависть, неуверенность, низкая самооценка, агрессивность, а также внутрличностный конфликт, психотравмы раннего детства и подросткового возраста, завышенный уровень притязаний.

Межличностные факторы — рассогласование неосознаваемых ожиданий о партнере с его реальным поведением; борьба за лидерство; взаимные переносы, несходство характеров; различия желаний, интересов, вкусов; противоречивое воспитание в родительских семьях; неполное/полное неприятие партнера либо собственного ребенка; конфликты ранних объектных отношений в родительской семье; дистанцирование, затрудненность общения; изменения ролевой структуры семьи; низкий уровень информированности о браке, семейной жизни; депривация родительской любви, заботы; противоречие между личностным развитием и групповым, семейными нормами; различия взглядов на семью, работу; различные подходы к решению трудных семейных ситуаций.

В зависимости от частоты и характера конфликтов различают кризисные, конфликтные, проблемные и невротические семьи. К кризисным относят семьи, в которых конфликты захватывают важные сферы их жизнедеятельности, семьи, находящиеся на грани распада или распадающиеся. В конфликтной семье у супругов в определенных сферах общения возникают отрицательные

эмоциональные состояния, но брак может сохраняться благодаря другим, положительным факторам и компромиссному разрешению конфликтных ситуаций. Для проблемной семьи характерно длительное существование трудностей, способных ослабить стабильность брака, например, отсутствие жилья, средств на содержание семьи и т. п. В невротической семье основную роль играет накопление психологических трудностей, с которыми семья встречается на своем жизненном пути.

В рассматриваемом случае наблюдается *деструктивный, прогрессирующий, явный конфликт*. Кроме того, обнаруживаются нарушения взаимопонимания и наличие у обоих супругов таких черт, как эгоцентризм, конфликтность и т. п. В попытках самостоятельно справиться с проблемами супруги используют как вид семейной защиты разрядку фрустрированной потребности в эмпатии путем агрессивного поведения. Конфликт разгорается, т.к. партнеры неадекватно реагируют на возникающее противоречие, фиксируются на нем и пытаются доказать свою правоту. Семью можно охарактеризовать как конфликтную.

Дополнительно можно провести *диагностику по методике «ПЭА» (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность)* (Автор методики Волкова А.Н.). Опросник предназначен для оценки степени понимания, эмоциональной привлекательности и уважения партнеров в браке. Опросник состоит из 45 утверждений, которые касаются взаимоотношений между партнерами в браке. В текст опросника заложены три шкалы, отображенные в названии методики: понимание, эмоциональное притяжение и авторитетность (уважение). Каждая шкала включает по 15 вопросов-утверждений. Супругам предлагается самостоятельно ознакомиться с набором утверждений и выразить свое согласие или несогласие с каждым из них.

Инструкция: «Здесь даны высказывания о Вашем понимании своего супруга (своей супруги). На эти вопросы можно ответить: «Да» (согласен, это так), «Нет» (не согласен, это не так) или выбрать ответ «Не знаю» (затрудняюсь сказать). Выбрав ответ, поставьте «галочку» в соответствующую графу бланка».

Текст опросника

1. Я легко читаю ее (его) мысли.
2. Я с трудом угадываю ее (его) настроение.
3. Я понимаю ее (его) без слов.

4. Мне трудно предсказать, как она (он) будет вести себя в той или иной ситуации.
5. Я хорошо знаю ее (его) вкусы и привычки.
6. Мне трудно предсказать ее (его) мнение по тому или иному вопросу.
7. Я знаю, чего она (он) хочет, к чему стремится.
8. Мне кажется, я плохо ее (его) понимаю.
9. Она (он) часто удивляет меня поступками, которых я от нее (него) не ожидал(а).
10. Я хорошо знаю ее (его) достоинства и недостатки.
11. Ее (его) внутренние переживания остаются для меня загадкой.
12. Я знаю, на что она (он) способна (способен), а на что — нет.
13. Я знаю, что для нее (него) важно в жизни.
14. Часто выясняется, что я неверно ее (его) понял.
15. Мне трудно сказать, что ее (его) может огорчить или обрадовать.
16. На меня благотворно действует просто ее (его) присутствие.
17. Мне нравится слушать ее (его) голос, смотреть на ее (его) лицо.
18. Меня раздражают ее (его) манеры.
19. У нее (него) неприятное лицо.
20. Мне нравится наблюдать, как она (он) ходит, работает, сидит.
21. Мне неприятны ее (его) поцелуи, прикосновения, ласка.
22. Мне нравится ее (его) смех, улыбка.
23. Я тяжело переношу разлуку с ней (ним).
24. Что-то в ее (его) внешности мне явно не нравится.
25. Я часто критикую ее (его) действия и высказывания.
26. Часто она (он) высказывает дельные и умные мысли.

27. Ее (его) взгляды на многие вещи неприемлемы для меня.
28. Я дорожу ее (его) мнением обо мне.
29. Я горжусь тем, что она (он) мой друг.
30. Я редко соглашаюсь с ее (его) мнениями и оценками.
31. Рядом с ней (ним) я чувствую себя легко и раскованно.
32. В ее (его) присутствии у меня поднимается настроение.
33. Рядом с ней (с ним) я легко утомляюсь, раздражаюсь, выхожу из себя.
34. Я готов(а) отложить важные дела, лишь бы побыть с ней (с ним) рядом.
35. Часто у меня появляется желание отдохнуть от нее (него).
36. Я чувствую себя лучше, когда она (он) отсутствует.
37. Я нахожу в ней (нем) много личных достоинств, за которые я ее (его) уважаю как человека.
38. Среди моих знакомых и близких она (он) — самый авторитетный для меня человек.
39. Когда мне трудно что-нибудь решить, я чаще всего советуюсь с ней (с ним).
40. Она (он) легко может меня переубедить.
41. Я считаю, что у нее (него) хорошо работает голова.
42. Я интересуюсь теми книгами и фильмами, которые произвели на нее (него) впечатление.
43. Она (он) интересный человек, я с ней (с ним) не скучаю.
44. Иногда мне кажется, что она (он) недалекий человек.
45. В ней (в нем) есть такие качества, которые я хотел (а) бы видеть у себя.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчет баллов производится отдельно по каждой шкале в соответствии с ключом:

2 балла присваивается:

За ответ «ДА» («+») в вопросах: 1, 3, 5, 7, 10, 12, 13, 16, 17, 20, 22, 23, 25, 26, 28, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 41, 42, 45.

За ответ «НЕТ» («-») в вопросах: 2, 4, 6, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 19, 21, 24, 27, 29, 30, 38, 40, 43, 44.

1 балл присваивается за ответ «Не знаю» (затрудняюсь сказать);

0 баллов – за ответ, не совпадающий с ключом.

Сумма баллов в пределах одной шкалы является числовой мерой измеряемого параметра. Таким образом, методика позволяет измерить меру понимания, эмоциональной привлекательности и уважения. Максимальное значение по каждой из этих шкал составляет 30 баллов.

1. Понимание (1-15 утверждений): оценка по данной шкале свидетельствует о наличии у субъекта картины личности партнера, субъективного ощущения знания его индивидуальных особенностей. Субъект, отмечающий у себя высокое понимание супруга, не затрудняется в интерпретации его поведения, мыслей, чувств и намерений и легко может учитывать их при общении с ним. Низкие оценки по этой шкале отражает непонимание – отсутствие ясной картины личности партнера, затруднения в интерпретации, объяснении его мыслей, чувств, поступков.

2. Эмоциональное притяжение (16-30 утверждений) – оцениваются привлекательность партнера, желание общаться, иметь с ним дело, терапевтическое воздействие контакта на субъекта. Невысокие оценки характеризуют сложности в общении у партнеров, чувство усталости друг от друга.

3. Авторитетность (уважение) (31-45 утверждений) – показатель того, насколько партнер принимается как личность, настолько субъект разделяет его мировоззрение, интересы, мнения и принимает их как эталон. Не- уважение к партнеру как личности.

Чтобы выявить сферы, в которых чаще всего происходят столкновения, необходимо использовать методику *«Характер взаимоотношений супругов в конфликтных ситуациях»*. Методика содержит описание 32 ситуаций супружеского взаимодействия, которые носят конфликтный характер. В качестве ответа

респондентам (испытуемым) предлагается шкала возможных реакций на определенную ситуацию, в которую заложены два при- знака: активность или пассивность реакции и согласие или несогласие в партнером (стороной в конфликте). Левый полюс шкалы — активное выражение несогласия, несогласное нейтральное отношение, пассивное выражение согласия и, наконец, правый полюс — активное выражение согласия. Делениям шкалы приписываются значения в баллах соответственно от «- 2» до «+2».

Шкала методики:

- 2 Категорически не согласна (не согласен) с тем, что он (она) делает и говорит в данной ситуации; активно выражаю несогласие и настаиваю на своем.
- 1 Не согласна (не согласен) с тем, что он (она) делает и говорит в данной ситуации, демонстрирую свое недовольство, но избегаю обсуждения.
- 0 Ничего не предпринимаю, не высказываю свое отношение, жду дальнейшего развития событий.
- +1 В целом согласен (а) с тем, что говорит он (она), но не считаю необходимым выразить свое отношение.
- +2 Полностью согласен (а) с тем, что он (она) делает и говорит в данной ситуации, активно поддерживаю его (ее) и одобряю.

Инструкция: «В отношениях между супругами довольно часто бывают недоразумения, столкновение интересов, противоречия. Вам предлагаются (ниже приводятся) достаточно типичные ситуации, такие же или почти такие же возникают в каждой паре. Бывали они, наверное, и у вас. Пожалуйста, выберите тот вариант из предлагаемых ответов (см. шкалу методики), который в наибольшей степени близок к тому, как вы себя ведете в подобных ситуациях. Не стоит слишком долго задумываться над выбором ответа, так как в данном случае не может быть ответов “правильных” и “неправильных”. Отметьте на ответном листе номер того варианта, который показался вам наиболее подходящим и переходите к следующей ситуации. Все ответы будут сохранены в тайне».

Текст методики

Вариант для женщин

1. Вы пригласили своих родственников в гости. Муж, зная об этом, неожиданно поздно вернулся домой. Вас это огорчило, и после ухода гостей вы высказываете мужу свое огорчение, а он не может понять причины недовольства. Вы... 2. Муж уже много раз обещал сделать вам кое-что по дому, но по-прежнему им ничего не сделано. Вы... 3. Вы долго стояли в очереди в магазине. Продавщица все время отвлекалась, грубила с покупателями. Когда подошла ваша очередь, муж, на ваш взгляд, слишком резко начал говорить с ней. Вы неприятно удивлены его тоном. Вы... 4. Уже поздно, ребенку пора ложиться спать, но ему не хочется, а муж все-таки пытается отправить его в кровать. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребенку еще немного поиграть, говоря, что завтра выходной. Муж настаивает. Вы... 5. Вы договорились выходной провести вместе дома. Но неожиданно вам позвонили родители и позвали к себе. Вы сразу же начали собираться. Муж недоволен, что нарушились ваши совместные планы. Вы... 6. У мужа плохое настроение. Вы догадываетесь, что у него неприятности на работе, хотя он ничего не говорит. Вы пытаетесь вызвать на беседу, но он уходит от разговора. Вы... 7. Вы с мужем приглашены на день рождения друга, денег на подарок недостаточно. Вам кажется, что именно муж в этом месяце потратил их слишком много. Вы... 8. Ваша подруга делится с вами и с вашим мужем своими проблемами и переживаниями. Одно из замечаний мужа, на ваш взгляд, выпадает из общего тона разговора и обидно для собеседницы. Вы... 9. Вам обоим нужно задержаться на работе, и некому побыть с ребенком. Вы считаете, что ваши дела важнее, и это должен сделать муж, но он не соглашается. Вы... 10. Вы начали ремонт квартиры. Неожиданно оказалось, что эта затея обойдется дороже, чем вы предполагали. Муж с самого начала скептически относился к вашим планам, а теперь еще сердит на вас за непредвиденные расходы. Вы... 11. У вас есть любимое занятие. Муж советует приобщить к этому делу ребенка. Вы считаете, что ребенок будет вам мешать, а муж продолжает настаивать. Вы... 12. Вы собираетесь уйти из дома по делам, а муж хочет с вами поговорить и недоволен, что вы отказываетесь задержаться на несколько минут. Вы... 13. С юности у вас осталось много друзей-мужчин. Вы с удовольствием общаетесь с ними, они заходят к вам в гости. У мужа все эти визиты вызывают недовольство. Вы... 14. Вы зашли к мужу на работу. Его не оказалось на месте, и, пока вы его ждали, вам явно удалось завоевать симпатии его коллег-мужчин. Вас удивила негативная реакция мужа. Вы... 15. Вам кажется, что муж не на то тратит деньги. Вот он опять купил ненужную, на ваш взгляд, вещь, но муж считает, что она необходима в доме. Вы... 16. Вы просите мужа помочь ребенку приготовить уроки, потому что сами хуже знакомы с этим

предметом, а муж продолжает заниматься своими делами, отсылает ребенка к вам, говоря, что ему некогда. Вы... 17. В последнее время на работе вы много общаетесь с одним из ваших коллег. Вы часто звоните друг другу, упоминаете о нем в разговорах с мужем. Мужу это не нравится. Вы... 18. Вы случайно встретили старую подругу, разговорились с ней, и она уговорила вас зайти к ней домой. Вы пробыли с ней весь вечер и поздно вернулись домой. Муж беспокоился и, когда вы вернулись домой, высказал вам свое недовольство. Вы... 19. За несколько дней до зарплаты опять возник разговор о том, что денег не хватает. Муж считает, что вы недостаточно делаете для обеспечения семьи. Вы... 20. Вы провели вечер с новыми друзьями, которые нравятся мужу, но вам не очень симпатичны. На ваш взгляд, с ними было скучновато, но вы пытались это не показать, а по дороге домой муж неожиданно высказал свое недовольство тем, как вы вели себя с его друзьями. Вы... 21. Ваш муж собирается к своим старым друзьям в гости. Вам хотелось бы пойти с ним, но он не предлагает этого. Вы... 22. У вас есть любимое увлечение, которому вы уделяете свободное время. Муж не разделяет этого интереса и даже выражает открытое недовольство. Вы... 23. Муж наказал ребенка, но вам кажется, что поступок не столь серьезен, и вы начинаете играть с ребенком. Муж недоволен этим. Вы... 24. В гостях у друзей вас познакомили с привлекательной женщиной. Ваш муж в течение всего вечера сидел рядом с ней, танцевал и о чем-то оживленно беседовал. Вас это задело. Вы... 25. Вы собирались провести воскресенье дома, но оказалось, что муж обещал друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы... 26. Вы рассказали подруге о своих семейных проблемах. Муж узнал об этом и был очень не доволен, так как считает, что не стоит рассказывать всем и каждому о подобных вещах. Вы... 27. Муж недавно просил зашить ему брюки. Сегодня он хотел бы их надеть, но они остались незашитыми. Он высказывает свое недовольство, несмотря на то, что знает, что вам было некогда. Вы... 28. Знакомый вашей семьи уже не в первый раз подвел вас, и вы считаете, что необходимо высказать свое недовольство. Муж говорит, что не стоит придавать этому большого значения. Вы... 29. У Вас плохое настроение, и вам хочется поделиться с мужем своими переживаниями, сомнениями. Вы пытаетесь заговорить с ним, но он не замечает вашего состояния и отвечает, что поговорить можно позже, а сейчас ему некогда. Вы... 30. Приятель мужа позвонил и попросил вас передать кое-что мужу, как только тот вернется домой. У вас было много дел, и вы вспомнили об этом только поздно вечером. Муж был очень недоволен и резко сказал, что ваша необязательность уже не в первый раз ставит его в неловкое положение. Вы... 31. Вечером вы собираетесь вместе с мужем посмотреть телевизор, однако ваши интересы пересекаются — вам хочется смотреть передачи по разным программам.

Каждый из вас настаивает на своем. Вы... 32. Вы обсуждаете с друзьями планы совместного отдыха. Муж неожиданно начинает резко выступать против вашего предложения. Вы...

Вариант для мужчин

1. Вы пригласили своих родственников в гости. Жена, зная об этом, неожиданно поздно вернулась домой. Вас это огорчило, и после ухода гостей вы высказываете жене свое огорчение, а она не может понять причины недовольства. Вы... 2. Жена давно обещала сделать кое-что по дому и опять ничего не сделала. Вы... 3. Вы долго стояли в очереди в магазине. Продавщица все время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла ваша очередь, жена, на ваш взгляд, слишком резко стала говорить с ней. Вы неприятно удивлены ее тоном. Вы... 4. Уже поздно, ребенку пора ложиться спать, но ему не хочется, а жена все-таки пытается отправить его в постель. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребенку поиграть еще, говоря, что завтра выходной. Жена настаивает на своем. Вы... 5. Вы договорились выходной провести дома. Но неожиданно вам позвонили родители и позвали к себе. Вы сразу же стали собираться. Жена осталась недовольна тем, что нарушились ваши совместные планы. Вы... 6. У жены плохое настроение. Вы догадываетесь, что у нее неприятности на работе, хотя она ничего не говорит. Вы пытаетесь вызвать ее на разговор, но она уходит от беседы. Вы... 7. Вы с женой приглашены на день рождения друга, денег на подарок недостаточно. Вам кажется, что именно жена в этом месяце потратила слишком много денег. Вы... 8. Ваш друг делится с вами и вашей женой своими проблемами и переживаниями. Одно из замечаний вашей жены, на ваш взгляд, выпадает из общего тона разговора и обидно для собеседника. Вы... 9. Вам обоим нужно задержаться на работе, и некому побыть с ребенком. Вы считаете, что ваши дела важнее, и жена должна сделать это, но она не соглашается. Вы... 10. Вы начали ремонт квартиры. Неожиданно оказалось, что эта затея обойдется дороже, чем вы предполагали. Жена с самого начала скептически относилась к вашим планам, а теперь очень сердита на вас за непредвиденные расходы. Вы... 11. У Вас есть любимое занятие, жена советует приобщить к этому ребенка. Вы же считаете, что ребенок будет вам мешать, а жена продолжает настаивать на своем. Вы... 12. Вы собираетесь уйти из дома по делам, а жена хочет с вами поговорить и недовольна, что вы отказываетесь задержаться хотя бы на несколько минут. Вы... 13. С юности у вас осталось множество друзей-женщин. Вы с удовольствием общаетесь с ними, они заходят к вам в гости. У жены эти визиты вызывают недовольство. Вы... 14. Вы зашли к жене на работу. Ее не оказалось на месте, и, пока вы ее ждали, вам явно

удалось завоевать симпатию ее коллег-женщин. Вас удивила негативная реакция жены. Вы... 15. Вам кажется, что жена периодически не на то тратит деньги, вот она купила ненужную, на ваш взгляд, вещь, но жена считает, что она необходима в доме. Вы... 16. Вы просите жену помочь ребенку подготовить уроки, потому что сами хуже знакомы с этим предметом, а она продолжает заниматься своим делом и отсылает ребенка к вам, говоря, что ей некогда. Вы... 17. В последнее время на работе вы много общаетесь с одной из ваших сотрудниц. Вы часто звоните друг другу, упоминаете о ней в разговорах с женой. Ей это явно неприятно. Вы... 18. Вы случайно встретились со своим старым приятелем, разговорились с ним, и он уговорил вас зайти к нему домой. Вы пробыли с ним весь вечер и поздно вернулись домой. Жена беспокоилась и, когда вы вернулись, высказала вам свое недовольство. Вы... 19. За несколько дней до зарплаты опять возник разговор о том, что денег не хватает. Жена считает, что вы не достаточно делаете для обеспечения семьи. Вы... 20. Вы провели вечер с новыми друзьями, которые нравятся жене, но вам не очень симпатичны. На ваш взгляд, с ними было скучновато, но вы пытались этого не показывать. По дороге домой жена неожиданно высказала свое недовольство тем, как вы вели себя с ее друзьями. Вы... 21. Ваша жена собирается к своим старым друзьям в гости. Вам хотелось бы пойти с ней, но она не предлагает этого. Вы... 22. У вас есть любимое увлечение, которому вы уделяете свободное время, жена не разделяет этого интереса, даже выражает открытое недовольство. Вы... 23. Жена наказала ребенка, но вам кажется, что проступок не столь серьезен, и вы начинаете играть с ребенком. Жена недовольна этим. Вы... 24. В гостях вас познакомили с интересным мужчиной. Ваша жена в течение всего вечера сидела рядом с ним, танцевала только с ним и о чем-то оживленно беседовала. Вас это задело. Вы... 25. Вы собираетесь провести воскресенье дома, но оказывается, что жена обещала друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы... 26. Вы рассказали другу о ваших семейных проблемах, жена узнала об этом и была очень недовольна, так как считает, что не стоит рассказывать всем и каждому о подобных вещах. Вы... 27. Жена давно просила вас починить утюг. Сегодня она хотела им воспользоваться, но он оказался непочиненным. Она высказала вам свое недовольство, несмотря на то, что знает, что вам было некогда. Вы... 28. Знакомая вашей семьи уже не в первый раз подвела вас, и вы считаете, что ей необходимо высказать свое недовольство открыто. Жена говорит, что не стоит придавать этому большого значения. Вы... 29. У вас плохое настроение, и вам хочется поговорить с женой и поделиться своими переживаниями и сомнениями с ней, но она не замечает вашего состояния и отвечает, что поговорить можно позже, а сейчас ей некогда. Вы... 30.

Пряательница жены позвонила и попросила вас передать жене что-то, как только та вернется домой. У вас было много дел, и вы вспомнили об этом только поздно вечером. Жена была очень недовольна и резко сказала, что ваша необязательность ставит ее в неловкое положение уже не в первый раз. Вы... 31. Вечером вы собираетесь вместе с женой смотреть телевизор, однако ваши интересы пересекаются — вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из вас настаивает на своем. Вы... 32. Вы обсуждаете планы совместного отдыха с друзьями, и жена неожиданно начинает резко выступать против любого вашего предложения. Вы...

Обработка данных

Изучение конфликтов в супружеских парах позволило авторам методики выделить 8 сфер, в которых чаще всего происходят столкновения:

1. Проблемы отношений с родственниками и друзьями.
2. Вопросы, связанные с воспитанием детей.
3. Проявление стремления к автономии.
4. Нарушение ролевых ожиданий.
5. Рассогласование норм поведения.
6. Проявление доминирования одним из супругов.
7. Проявление ревности.
8. Расхождения в отношении к деньгам.

Все ситуации по данным основаниям группируются в восемь блоков следующим образом

Номер блока	Номера ситуаций			
1	1,	5,	8,	20
2	4,	11,	16,	23
3	6,	18,	21,	22
4	2,	12,	27,	29
5	3,	26,	28,	30
6	9,	25,	31,	32
7	13,	14,	17,	24
8	7,	10,	15,	19

Кроме того, ситуации могут быть разделены на две группы по основаниям «виновного в конфликте». Слово «вина» мы берем в кавычки, так как речь идет не о реальной виновности (которую часто вообще трудно выявить), а о поводе к ссоре. В ситуациях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 31 в большей степени в возникновении конфликта «виноват» респондент, а в ситуациях № 1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такой повод дал супруг (супруга).

Результаты исследований получают путем расчета общего индекса (среднее арифметическое по каждому блоку). Значения индексов меняются от -2 до 2. Отрицательное значение индекса говорит о негативной реакции респондента в конфликтных ситуациях, положительные — о позитивных реакциях. Значения, близкие к 1 (или к -1), подчеркивают пассивный характер поведения при семейных недоразумениях, а близкие к 2 (или к -2), говорят об активной позиции в данной ситуации. Полученные результаты дают возможность говорить и об общем уровне конфликтности в паре. Чем ближе значения общего индекса к -2, тем более конфликтный характер носит взаимодействие супругов.

Общие рекомендации супругам

Техника «Вербализация эмоций» (цивилизованная конфронтация).

Конфронтация эффективна, если реализованы все ее фазы:

А. Я-сообщение о чувствах, которые вызывает данное поведение инициатора воздействий. Например, «Когда ко мне подсаживаются так близко, я чувствую тревогу и неудобство». Я-сообщение не содержит местоимений «ты», «вы», а только ссылку на определенные ситуации и отвлеченных других людей («Когда другие люди не выполняют своих обещаний, у меня возникает досада и раздражение»). Я-сообщением не являются такие сообщения как «Я чувствую, что ты безответственный человек», «Меня расстраивает, что ты такой злобный». Если

партнер принимает Я-сообщение (приносит извинения), конфронтация завершена. Если он этого не делает, адресат переходит ко второй фазе.

Б. Усиление Я-сообщения. «Когда я говорю, что у меня возникают тревога и неудобство, а на это никак не реагируют, то я начинаю испытывать тоску, огорчение. Обиду, наконец. Мне плохо, понимаешь?». Если должной реакции со стороны партнера нет, переходят к третьей фазе.

В. Выражение пожелания или просьбы. «Я прошу тебя сидеть приблизительно вот на таком расстоянии от меня, не ближе. И еще я прошу не хлопать меня по руке и вообще ко мне не прикасаться». Если просьба не выполняется, переходят к четвертой фазе.

Г. Назначение санкций. «Если ты еще раз похлопаешь меня по руке или сядешь ближе, чем мне это удобно, я, во-первых, немедленно уйду, а во-вторых, всякий раз буду отходить, как только ты ко мне подойдешь. Перестану с тобой общаться, и все». Санкции должны быть реалистичными (обе стороны верят, что их можно реализовать). Санкции должны быть значимыми для партнера. Если последний продолжает свои действия, переходят к пятой фазе.

Д. Реализация санкций. Адресат воздействия отказывается от всякого взаимодействия с инициатором, рвет с ним отношения

Техника «Семейные заседания»

Проводите регулярные семейные заседания с членами своей семьи, на которых обсуждайте накопившиеся обиды, недовольства и т.д. и старайтесь их понять. Пусть каждый выскажет вслух обиды, которые он держит на других. Другие в это время слушают, но не оправдывают себя (разрешается высказывать обиды, но не разрешается отвечать на них). После того как обиды высказаны, каждый член семьи рассказывает другим, что он принял во внимание. Проводите такие обсуждения ежедневно. Позже, когда у вас появится опыт, проводите их еженедельно.

Работа психолога с супругами

Древо семейных ценностей

Ресурсы: ватман, карандаши, ластик, краски.

Комментарий: «Семья - это объединение личностей, у каждой есть в жизни свои базисные ценности. Нередко именно непонимание того, что является важным для другого, становится основой конфликта, разрушает семейный очаг. Таким образом, ценности - это те идеалы, которые в семейной жизни трансформируются в самые прозаические действия, обыденные реакции. Они «руководят» нами постоянно, проявляясь в самых бытовых казались бы ситуациях.

Конфликт между принципами и усвоенными ценностями разных членов семьи ведет к ссорам, неудовлетворенности семейной жизнью, серьезным кризисам в общении, взаимопонимании, нарушению ожиданий от партнера, стиранию границ, путанице в исполнении семейных ролей.

Вам предлагается список некоторых ценностей, которые люди, как правило, отмечают как важные для совместной жизни. Посмотрите, пожалуйста, этот список. Если необходимо - дополните его своими ценностями».

Список ценностей:

- наличие общих интересов;
- взаимное уважение членов семьи;
- невмешательство в дела друг друга;
- любовь;
- преданность;
- сохранение самостоятельности и автономии членов семьи;
- материальное благополучие;
- национальная монолитность;
- благополучие в глазах окружающих;
- дисциплина и четкость;
- выполнение всеми членами семьи своих обязанностей;
- совместное проведение свободного времени;
- «открытый дом» - перед друзьями, родственниками, коллегами;
- много детей;
- хорошее здоровье;
- сотрудничество между членами семьи;
- непререкаемый авторитет родителей;
- доверие;
- взаимопомощь;
- взаимопонимание.

Комментарий: «Вы поработали над составлением списка семейных ценностей. Теперь вам предстоит составить шкалу приоритетов: определить, какие из ценностей для вас являются базовыми, какие менее значимыми, а какие находятся вообще на периферии.

На листе ватмана нарисуйте, пожалуйста, большое дерево. Это - «Дерево семейных ценностей». Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, наиболее принципиальные ценности, ствол составили чуть менее важные, а ветвями представьте те ценности, которые важны, но не столь принципиальны для вас».

Упражнение завершается обсуждением, какие выводы сделали супруги по окончании своей работы над «Деревом семейных ценностей»?

Одно из... трех

В ходе выполнения упражнения супругам каждый раз придется решать для себя вопрос, к какой из трех групп они относятся. Свое место на игровой площадке они определяют в зависимости от трех вариантов ответа на поставленный вопрос.

Комментарий: «Я предложу вам серию вопросов, которые метафорически помогут определить особенности вашей семьи. Вдумайтесь в смысл образа, определите, какой из предложенных вариантов вам ближе всего, и, в соответствии со своим выбором, займите, пожалуйста, место на игровой площадке.

Итак, Ваша семья:

- Марш Мендельсона, «Мурка», Венский вальс?»

Супруги обдумывают ответ. Когда выбор сделан, просим каждого из супругов прокомментировать их решение.

- Ребенок, зрелый человек, пенсионер?
- Первое свидание, помолвка, золотая свадьба?
- Спальня, кухня, рабочий кабинет?
- Палатка, крепость, вилла?
- Обвиняемый, адвокат, прокурор?
- Табличка с надписью: «Посторонним вход воспрещен!», «Скоро вернусь...» или «Добро пожаловать»?
- «С радостью!», «Надо подумать...», «Через мой труп!»?
- Прошедшее, настоящее, будущее?

Завершая упражнение, обсудить, что понравилось, а что нет в упражнении? Ответ на какой вопрос был наиболее проблематичным? На какой вопрос было легче всего ответить? Почему? Удалось ли вам открыть что-то новое в себе, в партнере в ходе игры? Удивил ли вас какой-то выбор супруга? Поделитесь с ним своими впечатлениями: чем вас удивил, обрадовал, огорчил, озадачил его выбор?

Ассоциации

Ресурсы: лист бумаги и ручка.

Комментарий: «Я предлагаю вам поиграть в ассоциации. Все что для этого нужно, услышав задание, записать первые образы, связанные с ним, которые пришли в голову». Вопросы-задания могут быть следующими.

Если семья - это постройка, то она...

Если семья - это цветок, то она...

Если семья - это музыка, то она...

Если семья - это геометрическая фигура, то она...

Если семья - это название фильма, то она...

Если семья - это настроение, то она...

Далее супруги составляют обобщающий образ семьи и смотрят, что им нравится, и что нет. Что можно изменить, чтобы образ семьи им нравился?

«Семейный контракт»

Комментарий: «Люди, вступая в какие-либо отношения между собой, заключают формальные или неформальные, явные или скрытые контракты. Нам хорошо известны контракты между покупателями и продавцами, учителями и учениками... В одном случае контракт оговаривается условиями покупки, в другом объемом и качеством преподанного и воспринятого материала.

Супружеский контракт – один из важнейших договоров, которые мы заключаем в жизни. Интересно, что порой не только мелочи, второстепенные детали, но даже принципиальные положения этого союза не проясняются супругами, подразумеваются понятными друг другу.

Давайте взглянем на брачный контракт не только с точки зрения юридической ответственности сторон, но и с позиций ежедневного многолетнего сосуществования, которое скреплено любовью, взаимным уважением, стремлением развить семейный союз и при этом не потерять собственную индивидуальность.

Выберите время, когда и вы и ваш муж можете посвятить этой работе. Возьмите лист бумаги и ручку. В течение двадцати минут необходимо записать те пункты, которые, на ваш взгляд, определяют дух существующего между вами союза.

Определено ли у вас, кто является главой семьи, кто отвечает за семейную кассу, кто занимается «внешними связями», а кто занимается воспитанием детей? Каковы приоритеты семьи в строительстве семейного очага, взгляды на место проживания и его особенности, на досуг, на материальную ответственность, на степень свободы, которую предоставляют супруги друг другу.

Итак, вы имеете перед собой на листе основные положения существующего между вами брачного договора. Сейчас вам необходимо освежить восприятие формально скрепленного или предполагаемого вами семейного контракта, ведь брачный контракт как и множество других существующих договоров, принято обновлять через какое-то время. Представьте, что срок действия вашего семейного контракта истек, и вы можете составить новый.

- Посмотрите свой ныне существующий брачный договор и определите, что вы хотите изменить в нем?
- Что важно дополнить?
- Какие старые условия сохранить?
- Кто из вас будет заниматься созданием экономической базой семьи?
- Кто будет заниматься ремонтом?
- Кто будет заниматься хозяйством?
- Кто будет заниматься воспитанием детей?
- Кто будет заниматься покупками?
- Кто будет заниматься организацией семейного досуга, праздников?
- Как часто встречаться с родителями?
- Как вы будете пользоваться семейной кассой?
- Где и как собираетесь проводить свой отпуск?
- Сколько времени вы планируете проводить в кругу семьи, на работе, с детьми?
- Кто и каким образом решает вопросы питания?

Мне 40 лет. Я директор магазина одежды эконом-класса всероссийской торговой сети. Дважды разведена. Воспитываю дочь Юлию (16 лет), которая учится в школе.

Я родилась и выросла в обычной советской семье. Мой папа (Анатолий. Умер в 2001 году от инфаркта) занимал достаточно высокий пост в партийных структурах области, мама (Лидия, 71 год) занималась воспитанием меня и моей старшей сестры Марины (47 лет).

После школы я решила, что хочу заниматься бизнесом. Своим и только своим, и что для этого мне помощь отца и старшей сестры, которая к тому моменту уже вплотную работал вместе с папой по организации семейной пекарни, меня на тот момент это не интересовало, так как я считала, что готова и что у меня обязательно все получится самостоятельно без чьей-либо помощи.

Занималась бизнесом – от небольшой торговой палатки на рынке до цветочного бизнеса. Когда исполнилось 22 года, встретила своего первого мужа (Кирилл, 44 года. В настоящее время – предприниматель), быстро поняла, что беременна. Вскоре мы поженились. Родилась дочь Юлия – любимица и моих родителей и родителей мужа. После рождения ребенка постепенно наш брак стал распадаться. Так как мне не давали покоя мои бизнес-амбиции, а мужа со временем из-за его вечного спокойствия по всем поводам я просто перестала воспринимать.

Спустя четыре года после развода вышла замуж еще раз. После моего второго замужества сильно испортились отношения с мамой, которая всегда меня считала не такой хорошей, как старшая сестра. По мнению мамы, я всегда была непредсказуемой и непонятной ей. Повторный брак ничего кроме разочарований не принес. Второй муж (Семен, 42 года, сотрудник полиции) так и не сумел найти общего языка с дочкой и моими родными.

Три год назад я встретила своего нынешнего молодого человека (Сергей, 25 лет, арбитражный управляющий), который на 15 лет младше меня. Мы так и не начали жить вместе, потому что и меня, и его совместный семейный быт, по меньшей мере, угнетает.

Постепенно я перестала строить карьеру и заниматься развитием бизнеса. Сейчас работаю нанятым директором в магазине одной из торговых сетей. Меня все устраивает.

3.2. Анализ проблемной ситуации клиента

1. Опишите в форме эссе проблемную семейную ситуацию, с которой человек обратился за психологической помощью к психологу консультанту или психотерапевту (формулируемая проблема).

К психологу обратился Алексей (35 лет) со следующей проблемой: после трагической гибели 5 месяцев назад их с женой домашнего питомца – а их азиатская овчарка Найс погиб под колесами автомобиля, при этом сумев спасти от верной гибели супругу обратившегося Елену (31 год), вторая половинка Алексея после пережитого стресса, связанного с серьезной потерей, стала приносить в их дома едва ли не еженедельно новых питомцев. Если после гибели Найса, они практически сразу завели себе еще одного «азиата» и это, по мнению Алексея, было вполне нормальным, то однажды, вернувшись, домой Алексей увидел в их дворе еще одного пса – обычную дворнягу с травмированной лапой, которую нашла Елена где-то на улице. И если на нового питомца Алексей сразу пристального внимания не обратил, то последующие события в их семейной жизни его сильно породили – Елена стала всерьез заниматься работой с бездомными, нездоровыми и потерявшимися животными, принося каждое новое животное домой.

Спустя месяц их дом стал напоминать небольшой зоопарк, в котором в большом успехом и в максимально комфортных для себя условиях стали проживать – крольчиха с ампутированной лапой, бездомная кошка с 6 котятами, которых надо было дополнительно подкармливать сухим кошачьим молоком, семейство индоуток, старый и очень агрессивным персидский кот, который, по мнению Алексея, просто выжил из ума и на всех бросался, несколько дворняг разного возраста и размеров и два той-терьера, которых бывшие хозяева отдали на время отпуска в специализированную гостиницу для животных, но после так их и не забрали.

Возмутительным для Алексея являлся тот факт, что в уходе за животными Елена полностью перестала обращать внимания на их детей – Мишу (9 лет) и Алёну (8 лет).

В один не очень хороший день обоих детей супругов покусала очередная дворняга. В свою очередь Елена посчитала, что именно дети были виновны в неадекватном поведении очередного домашнего питомца.

Доказывать, что такое количество домашних животных, уход и содержание которых становятся просто непосильны для здоровья членов семьи и их семейного бюджета, Алексей больше не мог терпеть и с этой проблемой обратился к

практикующему психологу.

1. Проведите анализ ситуации, личностных характеристик клиента и его социального окружения.

Можно утверждать, что рассматриваемая проблема – это форма переживания женщиной утраты, форма горевания. Помимо травмы от потери четвероногого друга-спасителя, заботясь о животных, женщина заботится о собственном внутреннем ребенке, как будто жалеет и балует его. Пройти мимо брошенного животного для нее – это как будто пройти мимо самой себя в беде.

1. Определите уровень психологической проблемы, дайте интерпретацию проблемной ситуации в рамках определенной психотерапевтической теории, охарактеризуйте психологическую проблему как крайне поляризованную, оценочную позицию индивидуума к элементам действительности

Рассматриваемая проблема относится к уровню эмоциональных нарушений. На этом уровне индивид переживает временные, но весьма серьезные невротические состояния: это депрессивные состояния, вспышки гнева, отчаяние, чувство вины, печали и т.д. Все признаки, о которых шла речь выше, во время таких состояний усиливаются: сознание становится еще менее ясным и более суженным, утрачивается гибкость мышления, возрастает внутреннее и телесное напряжение и т.д.

Мы уже указывали на наличие факта горевания. Психолог-психотерапевт Константин Ягнюк отмечает, что рано или поздно горюющий становится способным сказать умершему «прощай». Это не означает ни полного отсутствия воспоминаний о разделенном прошлом, ни желаний избавиться от приходящих мыслей о умершем. Лишь в результате полного признания утраты и удастся сохранить связь с утраченным объектом любви и вернуться к жизни. В процессе, который, после Фрейда, мы называем «работой горя», ранее принадлежащий к настоящему и внешнему миру объект (в данном случае – погибший питомец) постепенно заменяется в нашем представлении на другой объект, принадлежащий к прошлому и области воспоминаний. Иначе говоря, обращения к воспоминаниям об умершем и оплакивание ведет к завершению горевания, но вместе с тем, в каком-то смысле, этот процесс никогда не завершается полностью.

Следует признать, что такой «уход» женщины в новое увлечение – это еще и неосознаваемое применение ей анималотерапии (терапии животными, пет-

терапии, зоотерапии); не секрет, что питомцы могут оказаться полезнее лекарств и действеннее, чем консультация с психологом. Например, фелинотерапия (терапия кошками) поможет тому, кто страдает от неврозов, депрессии, головных болей, хронической усталости, бессонницы, невралгии и сердечно-сосудистых заболеваний. Доказано, что мурлыканье обладает особым лечебным эффектом, успокаивает, снимает головную боль, способствует заживлению ран и укреплению костей.

1. Выделите детерминанты, определяющие динамику психологической проблемы личности клиента.

- осознание женщиной конечности жизни, шок перед лицом смерти;
- чувство вины перед питомцем (умер, спасая ее). Моховиков А.Н., Дыхне Е.А отмечают, что «горюющий пытается отыскать в событиях и поступках, предшествующих утрате, то, чего он не сделал для умершего. Малейшие оплошности, невнимания, упущения, ошибки преувеличиваются и способствуют развитию идей самообвинения»;
- утрата женщиной прежних, естественных моделей поведения.

1. Предложите форму и метод целенаправленного психологического или психотерапевтического воздействия, обоснуйте Ваше предложение.

Что сделать, чтобы женщина смогла пережить потерю питомца?

1. Подумайте, хорошо, что питомец умер раньше вас. Что было бы с ним, если бы он остался без вас? Известно много случаев, когда животные из-за потери хозяина впадали в депрессию и заболели, сбегали из дома и пропадали в поисках хозяина или понимая, что хозяина больше нет, умирали от разрыва сердца.
2. Подумайте, хорошо, что он прожил жизнь в любви и заботе (даже, если она была короткая). Представьте, какая бы была у него жизнь на улице, в приюте, в руках живодера...
3. Порадуйтесь, что он не родился в Китае и не стал обедом для местных жителей, а жил у вас, как член семьи.
4. Перестаньте себя обвинять. Не думайте, что он умер, что его больше не существует! Думайте, что он ушел только из этой реальности, но существует в другой параллельной, пока невидимой нам. Его душа продолжает существовать

там, где нет боли, страха, грусти, только радость и легкость. Верьте в жизнь после смерти! Возможно его душа в раю для животных, а возможно ждет перерождения в другом теле. Это мы узнаем, когда сами оставим свое тело...

5. Сделайте альбом, посвященный любимцу. Запишите в нем свои воспоминания и забавные истории, связанные с ним. Заполните его фотографиями животного и рисунками его любимых игрушек. Этот альбом поможет вам сохранить приятные воспоминания об умершем четвероногом друге.

6. Создайте веб-страничку в память о питомце. Разместите там его фотографии и оставьте место для комментариев. Так вы сможете познакомиться и подружиться с теми, кто тоже пережил смерть домашнего животного. Вас обязательно поддержат и помогут пройти через это.

Сайт Виртуальный рай для животных <http://petsparadise.ru/> поможет увековечить память о своем умершем животном и познакомиться с другими обитателями животного рая.

Супругу необходимо убедить жену разделить дом и приют для животных, превратив заботу о животных в свою профессию. Можно пойти работать в уже существующий центр, а можно организовать свой собственный.