

Управление образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение
«Центр по развитию семейных форм устройства
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Ради будущего»

**«Из опыта работы по сопровождению семей
выпускников организаций для детей – сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей»**

(методические рекомендации)

Тамбов
2021

Рецензенты:

Л.В. Варкова, начальник отдела охраны прав детства управления образования и науки области;

Е.М. Барсукова, директор Тамбовского областного государственного бюджетного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего».

Методические рекомендации «Из опыта работы по сопровождению семей выпускников организаций для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» / сост. Т.В. Илясова, Н.В. Гончарова; ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего» – Тамбов, 2021. – 49 с.

Методические рекомендации предназначены для специалистов центров постинтернатного сопровождению, центров по профилактике социального сиротства, психологов, социальных работников, воспитателей, работающих в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и ведущих работу по подготовке воспитанников к семейной жизни.

В методическом пособии рассмотрены вопросы добрых отношений, адаптации молодых супругов к условиям современной жизни, описаны трудности, с которыми сталкивается молодая семья в период ожидания и появления ребенка. Также в сборнике представлены материалы для занятий по формированию ответственного отношения к родительству.

Управление образования и науки Тамбовской области, 2021г.
© ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего», 2021 г.

Содержание

1. От составителей	4
2. Раздел 1. Формирование ценностей сознательного материнства и отцовства.	5
3. Раздел 2 Особенности организации работы по выходу из сложной жизненной ситуации.	8
2.1. Тренинг коммуникации в парах	13
2.2. Занятие «У нас будет своя семья».	32
4. Рекомендуемая литература	49

От составителей

Несмотря на принимаемые меры по подготовке воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к самостоятельной жизни, проблема постинтернатной адаптации выпускников этих организаций не теряет своей актуальности. Выпускнику придется решать много сложных задач, связанных с жилищным устройством, организацией собственного быта, профессиональным обучением или трудоустройством, поиском и выбором спутника жизни. В перспективе юношам и девушкам нужно будет строить собственную семью, выполнять супружеские и родительские функции.

На сегодняшний день в нашей стране создаются и успешно функционируют центры постинтернатного сопровождения, однако, опыт работы с выпускниками организаций свидетельствуют о том, что оказываемая помощь направлена в, первую очередь, на решение жилищных проблем, профориентацию, обучение и трудоустройство подростков, решение комплекса бытовых проблем и др. Центры постинтернатного сопровождения в меньшей степени способны подготовить воспитанников к будущей семейной жизни и выполнению роли родителей. Эти задачи оказываются наиболее актуальными и сложными, требуют решения для того, чтобы не получить новую волну социального сиротства.

Воспитанники и выпускники нуждаются в социально-педагогической поддержке и сопровождении, т.к. не имеют личного опыта жизни в семье, испытывают тревогу при создании семьи, рождении ребенка, связанную со страхом невозможности «быть хорошим родителем», что может влиять на сокращение времени общения с ребенком или отказу от родительства. Таким образом, возникает некоторый замкнутый круг негативных отношений, актуализирующий ситуацию «вторичного социального сиротства». Известный психолог Э. Эриксон писал: «Все проблемы детей – это концентрированные проблемы их родителей». Поэтому наибольшее значение приобретает оказание социально-педагогической и психологической поддержки молодым мамам. Учитывая юный возраст этих мам и отсутствие родительской семьи как института, способствующего социализации каждой из них, только организация оперативной и системной помощи позволяет устойчиво повлиять на решение их проблем.

В Тамбовской области на базе центров постинтернатного сопровождения выпускников созданы родительские клубы, которые работают по определенной программе. В работу клубов входят циклы занятий, охватывающие все сферы жизни, индивидуальное консультирование, мастер - классы и др. Цель работы клубов молодых родителей – это профилактика социального сиротства и сокращение числа отказов мам, находящихся в кризисной жизненной ситуации от своих детей.

Раздел 1. Формирование ценностей сознательного материнства и отцовства

Психология родительства

Природой и обществом каждый мужчина подготавливается к тому, чтобы стать мужем и отцом, а женщина – женой и матерью. В самом общем плане отношения в семье, ролевые предписания матери и отца определяются, прежде всего, экономическим строем общества. Материнство и отцовство, описываемы в настоящее время, существенно отличается от тех образов и ролевых моделей поведения матерей и отцов, которые были характерны для предыдущих исторических периодов.

Материнская любовь как нормативная установка и общественная ценность начала формироваться только к концу XVIII - нач. XIX в. Матери начали иначе заботиться о ребенке: кормить грудью собственного ребенка, отказываясь от услуг кормилиц, стали воспитывать детей в условиях дома, а не пансионов, стали проявлять к детям чувства. В этот период общество начало увеличивать объем социальной заботы о детях: возникает новое направление в медицине – педиатрия; растет интерес к воспитанию и обучению детей и т.д. Детская жизнь становится приоритетом семьи. Понятие «материнская любовь» наполняется новым содержанием. Мать благодаря периоду беременности и родов, значительно теснее «связывается» с ребенком. ПРИМЕР: в психологическом эксперименте 27 матерей отличают по магнитофонной записи голос своего 3 - 7 дневного ребенка от голоса других четырех младенцев.

Традиционный культ мужчины – это культ силы и суровости, где нет места чувствам. В мужской роли основное значение придается поступкам, а не переживаниям. Многие исследователи отводят отцу второстепенную роль. Однако сейчас меняется восприятие роли отца в воспитании ребенка. Исследования доказывают, что уже с самого раннего возраста дети испытывают потребность общаться с отцом, хотя еще отдают предпочтение матери. Наблюдения показывают, что дети, за которыми отцы хоть немного, но регулярно ухаживают, особенно в первые годы жизни, меньше боятся незнакомых людей, с большей готовностью вступают в контакт с другими людьми, более любознательны.

В современных источниках по проблеме детско-родительских отношений выделяется четыре аспекта, в рамках которых принято рассматривать взаимосвязи психического здоровья родителя и его отношения к ребенку.

Во – первых, это изучение психических состояний матери. К этой категории относятся реакции на потерю ребенка, переживание на рождение ребенка с отклонениями в развитии, невротические состояния, связанные с рождением нежеланного ребенка и т.д. Рождение «особого» ребенка является самым критическим травмирующим событием, когда не только утрачиваются семейные отношения и ценности, но еще рушатся надежды и планы на будущее. Со временем травматические переживания у родителей не уменьшаются, а могут даже увеличиваться. Многие специалисты рождение неполноценного ребенка, мертворождение или рождение ребенка раньше срока, приравнивают по степени тяжести к смерти супруга или тюремному заключению.

Во - вторых, это исследования проблем родительства у акцентуированных личностей. Этот вопрос чаще обсуждается при исследованиях девиантного и делинкветного поведения матери/отца по отношению к ребенку, и связи с их личностными особенностями. Еще в 1930 –е гг. у женщин, отвергающих своих детей, были обнаружены психологическая и эмоциональная незрелость и эгоцентризм. Чаще подобное состояние встречается у тех женщин, которые в детстве сами подвергались психологической депривации и агрессии или которым не удалось разрешить свои возрастные конфликты. Согласно наблюдениям В.И.Бутмана, среди девиантных матерей часто встречаются эмоционально незрелые личности, которых отличают аффективная несдержанность, низкая толерантность к стрессам, эгоцентризм и независимость.

В – третьих, и это наиболее многочисленная группа исследований, акцент делается на психических заболеваниях, возникающих (обостряющихся) в соответствии с фазами репродуктивного цикла и обусловленных эндокринными сдвигами, сопровождающими эти циклы. К этой группе относятся дородовые психозы; психотические расстройства, сопровождающие роды; послеродовые психические расстройства, в ряду которых особенную популярность в литературе приобрела послеродовая депрессия, описываемая как «послеродовая грусть». Отмечена связь между психическим здоровьем матери перенесшей послеродовую депрессию, и формированием у ребенка привязанности к матери. Последнее, в свою очередь, может иметь негативное влияние на психическое здоровье потомства матерей с послеродовой депрессией.

В – четвертых, последний и наименее изученный аспект в исследованиях патологии родительской сферы – это материнство у психически больных. Такие женщины крайне редко попадают в поле зрения психологов, так как часто не могут адекватно сформулировать соответствующий запрос. Но, даже оказавшись под наблюдением, они бывают крайне закрыты в своих переживаниях. Это происходит из-за особенного значения (зачастую с искажением реальности), которое больные придают своим материнским чувствам.

Наиболее интересное различие полов в восприятии перемен четко просматривается при оценке супружеского стресса. Молодые мамы отмечают более высокий стресс в браке после рождения ребенка, чем до родов, и еще более высокий стресс к тому времени, когда ребенку исполнилось 8 месяцев, тогда как показатели супружеского стресса отца оставались примерно на одном уровне на протяжении года исследований.

Таким образом, материнство – сложный феномен, имеющий физиологические механизмы, эволюционную историю, культурные и индивидуальные особенности. В обществе постоянно происходит изменение модели материнства и детства, изменяется, и отношение женщины к своей роли матери.

Направления и содержание коррекционно - развивающей работы

В последнее время одной из целей образования стало воспитание выпускника как семьянина и сознательно активной личности. Проблема демографии, утрата социальной сущности брака, искажение духовных ценностей под влиянием средств массовой информации, криминализация общества (желание, в особенности мужского населения, соответствовать новым «героям»), снижение образованности населения, алкоголизация семей подрастающего поколения - факторы, которые часто не позволяют ребенку получить знания, умения и навыки нормальных взаимоотношений между людьми.

Общество встает на путь переосмысления ценностей и здесь неопределима роль семьи. Образец поведения дети черпают в семье, но не всегда семья может дать тот образец, который бы соответствовал социально - нравственным нормам. Научить молодых людей элементарному этикету в семье, заставить задуматься о духовной сущности брака, показать реальные пути и возможности налаживания отношений, формировать навыки общения в среде сверстников – одни из главных задач психолого-педагогического сопровождения ребят.

В каждом человеке изначально заложена потребность любить и быть любимым, каждому хочется встретить своего единственного и неповторимого человека и жить с ним счастливо всю жизнь, разделяя радости и горести, воспитывая детей, именно поэтому работа с молодыми мамами направлена на формирование потребности в создании семьи, готовности вступить в брак, умению правильно строить внутрисемейные отношения и воспитывать будущих детей.

Работа по формированию осознанного материнства и отцовства включает следующие направления:

1. Развитие навыков личной гигиены и здорового образа жизни:

- личная гигиена, ее особенности в подростковом возрасте;
- здоровый образ жизни – основа здоровья будущих детей;
- заболевания половых органов, ЗППП, меры профилактики этих заболеваний;
- физиологическая сущность беременности, первые признаки беременности;
- контрацепция и ее методы.

2. Формирование культурно- нравственных представлений о семье:

- этика и психология семейной жизни;
- готовность к созданию семьи;
- роли, обязанности, ценности семьи;
- материнство и отцовство: социальное и нравственное взросление;
- ответственность родителей за детей;
- особенности внутрисемейных отношений;
- семейные конфликты и их разрешение.

3. Развитие адаптивных возможностей, формирование психологической гибкости в решении трудных жизненных ситуаций:

- особенности психологии мужчин и женщин;
- выстраивание личных границ во взаимоотношениях с окружающими;
- позитивное программирование будущего;
- навыки саморегуляции, умение справляться со стрессовой ситуацией;
- ответственность за принятие собственных решений.

Методы работы с молодыми мамами:

- индивидуальное консультирование;
- психомышечная и аутогенная тренировка и другие техники релаксации и саморегуляции;
- телесноориентированные техники;
- просмотр и обсуждение материалов;
- арт-терапия;
- библиотерапия;
- проведение совместных праздников;
- включение в решение проблем ближайшего социального окружения;
- эмоциональная поддержка.

Теоретические и практические исследования в области психологии материнства свидетельствуют, что для эффективной подготовки женщины к рождению и воспитанию ребенка необходимо осуществлять психологическую работу в нескольких направлениях: повышение личностной зрелости; коррекция родительских установок и форм взаимодействия с ребенком; оптимизация мотивации рождения ребенка; повышение материнской компетентности; коррекция онтогенетического развития материнской сферы.

Мы хотим помочь девушкам и юношам изменить те характеристики личности, которые закрепились под влиянием определенных условий жизни: повысить самооценку, научить строить перспективы своего будущего и конструктивно решать жизненные задачи. Эти изменения личности будут основой для формирования сценария позитивного материнства.

Раздел 2. Особенности организации работы по выходу из сложной жизненной ситуации

Программы клубов молодых родителей в первую очередь направлены на многоуровневую социальную работу. Одной из составных частей деятельности клуба является индивидуальная работа с молодыми мамами. Отрабатывая ее проблемы, специалист готовит маму к самостоятельности и способности разрешать трудные ситуации, принимая соответствующие решения. В психологии «родительство» рассматривается как интегральное психологическое образование личности (отца и матери), включающее совокупность ценных ориентаций родителя, установок и ожиданий, родительских чувств, отношений и позиции, родительской ответственности и стиля воспитания.

Не менее важным при анализе феномена родительства является понятие «внутренняя позиция родителя». Родительская позиция – интегративная характеристика, отражающая совокупность эмоционального отношения родителя к ребенку, восприятие ребенка родителем и способов поведения с ним. Родительская позиция как совокупность установок родителей существует в трех планах: эмоциональном, когнитивном и поведенческом. Таким образом, родительская позиция рассматривается не столько с точки зрения функций, выполняемых родителями, сколько с точки зрения принятия мужчиной и женщиной новых социальных ролей – отца и матери. Если эти роли не приняты, то выполнение неизбежных родительских функций вызывает раздражение или апатию, что негативно сказывается на состоянии и развитии ребенка.

Психологические исследования показали, что для психологических установок на материнство у молодых мам большое значение имеет образ собственной матери. В этом отношении молодые мамы из детских домов и интернатов с детства приобретали негативный опыт. Накопленные на сегодняшний день исследования свидетельствуют о том, что семья является первичным и необходимым условием формирования материнства. Зарубежные исследователи подчеркивают неблагоприятное влияние нарушений межличностных взаимоотношений в родительской семье на развитие личности будущей матери. Известно, что большинство матерей, отказавшихся от своих детей, воспитывались в нестабильных семьях и с раннего детства имели негативный опыт межличностных взаимоотношений.

Молодые мамы, не имеющие опыта подлинной близости с собственной матерью, пережившие в детстве амбивалентные отталкивающие – притягивающие отношения с нею, в своей жизни воплощают подобную модель отношений с другими. Для таких матерей характерен внутренний конфликт любви - ненависти, в основе которого лежит стремление к глубоким эмоциональным отношениям с другими и неспособность их выстроить, желание любви и неспособность любить. Исследования подтверждают наличие у отвергаемого ребенка тенденции стать отвергающим родителем. Никакая психологическая, педагогическая и социальная помощь не принимается ребенком и не приводит к стабильным позитивным результатам, если она не основана на устойчивых, безопасных и принимающих отношениях со взрослым. Ребенок учиться устанавливать близкие и доверительные отношения с окружающими только в том случае, если взрослые последовательно и целенаправленно стараются установить такие отношения с ребенком, несмотря на все сложности, возникающие при этом.

Создание таких отношений в ходе реализации работы клубов молодых родителей между специалистами и молодыми родителями, а затем между молодыми родителями и их детьми и является целью и условием психологической помощи. Воспитание молодой мамы направлено на установление эмоционального контакта с ребенком. Во время беременности женщины слышат от своих знакомых, что сразу после рождения ребенка происходит «взрыв» материнской любви. Но воспитанницы интернатных учреждений зачастую могут не испытывать никаких чувств к своему ребенку. Это происходит, потому

что их беременность бывает неожиданной, отец ребенка в большинстве случаев неизвестен или отказывается его признать, а социальные условия неблагоприятны. Кроме шока и депрессии, после родов молодую маму посещает чувство вины и страх перед будущим. В этот момент ей важно установить эмоциональный контакт с ребенком. На помощь приходят специалисты центров постинтернатного сопровождения.

В целом можно отметить следующие характеристики женщин с нарушением готовности к материнству:

1. Эмоциональная и психологическая незрелость, низкая толерантность к стрессам, несдержанность аффектов.

2. Неготовность к браку в силу эмоциональной неустойчивости, эгоцентризма, стремления к независимости.

3. Состреченность на своих проблемах, переживание чувства несправедливости и недостатка любви.

4. Неразрешенность детских и пубертатных конфликтов.

5. Неполная собственная семья, нередко отсутствует муж, часто воспитывается отчимом.

6. В ее семейной истории существует паттерн отказа от ребенка; разводы и физическое насилие регистрируются уже в поколении бабушки.

7. Эмоциональная зависимость от матери, несмотря на то, что отношения с ней могут быть негативными.

8. Мать характеризуется ею, как агрессивная, директивная и холодная; она либо не знает о беременности дочери, либо возражает против нее.

9. Ребенок для нее – источник психологических проблем, страха и тревоги. Он кажется ей недоступным для контакта, как нечто незначительное и далекое от нее самой.

Проблема психологической готовности к материнству является важнейшей в плане развивающей, профилактической и коррекционной работы в области психологии материнства.

Любой вид насилия формирует у детей и подростков такие личностные и поведенческие особенности, которые делают их малопривлекательными для общества. Они испытывают трудности при создании собственной семьи, не могут дать своим детям достаточно тепла, поскольку не решили собственные эмоциональные проблемы.

Психологическое сопровождение юных воспитанниц начинается с диагностики. Это наблюдение, беседы и тестирование.

Диагностический пакет включает следующие методики:

1. Характерологический опросник К. Леонгарда – Г. Шмишека (акцентуация характера).

Акцентуация характера – это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим. Тип акцентуации указывает на слабые места характера и тем самым позволяет предвидеть факторы, способны вызвать психогенные реакции, ведущие к дезадаптации, тем самым открываются перспективы для психопрофилактики.

2. Анкета «Уровень сформированности брачно - семейных представлений».

Анкета «Уровень сформированности брачно - семейных представлений» позволяет обсудить с юными воспитанницами их представления о семье, семейных ролях, о готовности к построению собственной семьи.

3. Проективные методики «Человек под дождем», «Дом. Дерево. Человек».

Проективные методики помогают раскрыть индивидуальные особенности девочек и увидеть их личностные резервы и готовность справиться с трудностями.

Все молодые мамы разные – со своим темпераментом, характером, установкой. Но поскольку почти все они из детского дома, интернатов и социально неблагополучных семей, у них много общих проблем, свойственных детям, пережившим эмоциональное насилие, пренебрежение потребностями ребенка. Типичный психологический портрет наших воспитанниц выглядит следующим образом:

- заниженная самооценка;
- нарушение полоролевой идентификации;
- отсутствие понимания роли женщины в семье;
- эмоциональная неуровновешанность;
- эмоциональная холодность: отсутствие сострадания, замкнутость, недоверие;
- агрессивное поведение;
- неумение подчиняться правилам и этическим нормам поведения; искажение или отсутствие ценностей;
- отсутствие перспектив своего будущего;
- неумение понимать взаимосвязь между своим поведением и его последствиями;
- неумение общаться: замкнутость, нецензурная лексика, конфликтность;
- склонность ко лжи и воровству;
- множество страхов и комплексов;
- наличие зависимостей от психоактивных веществ;
- характерные установки: «я никому ничего не должна», «я прожила без родителей - и мой ребенок проживет без меня».

Все эти качества отнюдь не способствуют формированию надежной материнской привязанности и развитию теплых эмоциональных отношений мамы с младенцем.

На основе диагностики намечается план реабилитации.

Задачи коррекционной работы:

- сформировать позитивные установки материнства у беременных и молодых мам - сирот, а также молодых женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию;
- развить материнские чувства и помочь осознать свое материнское предназначение;
- сформировать устойчивые положительные эмоциональные связи между мамой – сиротой и ее ребенком;
- изменить сценарий девиантного материнства на сценарий позитивного адекватного материнства;
- развить способность безусловного принятия своего ребенка и любви к нему;
- прервать «генетическое» сиротство девочек, выросших без родителей;
- уменьшить количество детей, находящихся в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Психологи пришли к выводу, что материнская забота и привязанности к ребенку глубоко заложены в реальных биологических условиях зачатия и вынашивания, родов и кормления грудью. Только сложные и сильные социальные факторы могут полностью подавить их.

В норме привязанность к ребенку начинает формироваться с беременности. Чрезвычайно важны особые внутренние ощущения будущей матери, появление которых совпадает с началом шевеления плода, вызывая у нее чувство родственной связи с ребенком. До этого момента образ ребенка обычно отражает только сложившиеся у будущей мамы семейные и социальные представления, на которые влияет текущая ситуация. Так, будущие мамы, испытывающие дефицит тепла и любви, склонны идеализировать будущего младенца, приписывать ему качества, которые позволяют

компенсировать этот недостаток. При этом часто они недооценивают материальные, временные и психологические сложности ухода за ребенком, игнорируют то обстоятельство, что ребенок обладает собственной индивидуальностью, не всегда соответствующей запросам матери.

Перинатальная психология доказала связь между эмоциональным состоянием беременных и постнатальным развитием младенцев. Важно использовать этот период для развития, как будущего ребенка, так и самой мамы. В процессе как индивидуальной, так и групповой реабилитации проводятся беседы, консультирование, занятия, релаксация для снятия внутреннего напряжения и тревожности, обучение саморегуляции при агрессивности.

Основная наша задача – формирование надежной, безопасной материнской привязанности. Первое и необходимое качество материнского отношения – это эмпатия, которая складывается из трех уровней:

- уровень принятия ребенка в целом;
- эмоциональный образ ребенка, сложившийся у матери;
- эмоциональный отклик матери (сопереживание, сочувствие, содействие) в процессе реального взаимодействия с ребенком.

Уровень принятия ребенка тесно связан с особенностями сложившегося у матери его эмоционального образа. Если спросить маму, как она ласково называет своего ребенка, то можно услышать в ответ: «лапуля», «котенок», «солнышко» и т.д. У этих мам образ ребенка насыщен положительными эмоциями. Однако не все мамы ответят на такой вопрос без явных затруднений, некоторых он ставит в тупик. Можно организовать выведение внутреннего эмоционального образа во внешний план. Этой задаче могут служить рисуночные тесты, выполняемые мамой. Уровень принятия мамой и образ ребенка можно изменить, всесторонне развивая малыша вместе с мамой, отмечая его успехи, восхищаясь им. Эмоциональный отклик можно корректировать, обучая маму распознаванию сигналов ребенка. Такие занятия направлены не только на развитие малыша. На них особое внимание уделяется методам телесно - эмоционального контакта мамы с ребенком (прикосновение, ласка, объятия, пение).

Мы считаем необходимым включение в работу метода свободного рисования, разработанного американским арттерапевтом Натали Роджерс, который позволяет рисующему человеку выразить себя, и исключает какие – либо интерпретации изображения со стороны психолога. Молодой маме приходится быть гибкой и отзывчивой по отношению к быстро меняющимся потребностям, возможностям и интересам ребенка. Чтобы поддержать природную любознательность малыша, ей необходимо вместе с ним восхищаться и удивляться тому, что казалось привычным. В какой-то мере ей надо открыть ребенка в самой себе. Занятия «спонтанным рисованием» как нельзя лучше помогают это сделать.

Молодая мама получает лист бумаги, краски (гуашь или акварель), кисточки и баночку с водой. Дается первая инструкция: «Вы видите перед собой краски. Возьмите, которую Вам нравятся, и рисуйте». Только тем, кто оказывается в затруднении, дается следующее уточнение: «Если Вы не знаете, что рисовать, рисуйте полосы». Именно поэтому цветные полосы являются компонентом многих рисунков, однако никто не ограничивается ими. Авторы, закончившие рисунок, получают следующий лист и так – пока сохраняется желание рисовать. Далее проходит обсуждение чувств, возникших в процессе рисования.

Задачи, решаемые при помощи свободного рисования:

- выражение в рисунке и осознание собственных психологических мотивов, установок, чувств, отношений;
- изменение чувств под влиянием свободного рисования;
- получение эффективного средства регуляции эмоциональных состояний;

-принятие индивидуальности каждого человека (выражаемой в его рисунке);

-осознание необходимости приобщения ребенка к спонтанной изобразительной деятельности с раннего возраста.

Свободное рисование способствует экстерииоризации переживаний и в результате изменению их. Таким образом, методика свободного рисования является необходимой составной частью психологической работы с молодой мамой в период ожидания ребенка, выполняя ряд задач, как актуальных в период беременности, так и долгосрочных, направленных на развитие ребенка в будущем.

На формирование готовности женщины к принятию социальной роли матери влияет огромное количество сложно взаимодействующих факторов: репродукция родительского опыта, личностные особенности женщины, изменения в эмоциональном состоянии под влиянием эмоциональных стрессов, и др.

Психологическая готовность женщины к материнству трактуется, как способность матери обеспечивать адекватные условия для развития ребенка, проявляющаяся в определенном типе материнского отношения и как специфическое личностное образование, стержневой образующей которого является субъектная ориентация в отношении к ребенку. С этой целью применяются в работе элементы куклотерапии. Кукла – это возможность вспомнить о себе, о том, зачем мы в этом мире и попробовать сказать об этом с ее помощью.

Женщины устраивали посиделки, открывая женский круг энергии. И каждая кукла несла свой определенный смысл и изготавливалась в определенные дни, связанные с важными датами семьи или в народные праздники. Тряпичные обрядовые куклы изготавливались только женщинами и наделялись особой силой при помощи определенных воздействий. Эту силу кукла приобретала и в результате наделения ее силой веры женщины. Женщина делала куклу эмоционально настроившись, неистово веря в силу сделанного. Ведь от качества ее работы зависела судьба семьи, рода.

В традициях славянского народа бытовало множество обрядовых обережных кукол. Вечерами девки, бабы собирались в избах, занимались рукоделием, делились опытом, мудростью. Передавали из поколения в поколение мастерство, а вместе с тем традиции, энергию, любовь...



Первой куклой в жизни человека являлась кукла-пеленашка.

«Пеленашка» изготавливалась непосредственно перед рождением ребенка с молитвами и мыслями о дитятке. С этой куклой человек приходил в мир, она сопровождала его всю жизнь и уходила с ним. На вид очень простая куколка – младенец в платочке, запеленутый в пеленку и обвитый свивальником. Куклу – оберег нельзя было купить, только сделать самим. «Пеленашку» нельзя мастерить с помощью иголки или ножниц – это могло «поранить» куклу и повредить, а ведь в нее вкладывалась материнская любовь и забота. Делают ее из длинного лоскута белой ношеной ткани, которая несет в себе частичку жизненной силы предков. Кукла – пеленашка делается на принятие себя, своего рода. Только в разговоре с куклой человек оказывается равен самому себе, только ей он может раскрыть свою душу.

Кукла «Званка - желанка». Эта кукла помощница в исполнении любого заветного желания. Ее руки подняты вверх, тем самым она просит Высшие силы об исполнении желания для своего хозяина. В основе куклы – берестяная трубочка, в нее вкладывают заветное желание в виде записочки. Обрядовая кукла «Званка - желанка» относится к циклу кукол материнства. Их делали, чтобы зачать долгожданное дитя, легче перенести беременность и роды, уберечь маму и ребенка от болезней или сглаза. Кукла делалась на заветное желание, когда женщина



чувствовала, что готова стать мамой, и хотела притянуть к себе новую душу, помочь ей воплотиться в мире. Званка – желанка помогала и бездетным парам. Если у супругов долго не получалось зачать ребенка, они вместе писали записку будущему младенцу, просили прийти в их жизнь, и вкладывали в волшебную куколку. Для создания куклы всегда использовались только самые новые, яркие ткани. Основу куклы составляла трубочка из бересты, в которую вкладывали записку. Украшали ее разноцветной тесьмой и яркими нитями для вышивания.

Опыт показывает, что включение воспитанниц в различные виды деятельности является эффективным средством их социально – психологической реабилитации. У многих девушек разрушены или искажены нормальные социальные связи, деформировано нравственное сознание, нет семейных традиций. Их эмоциональное состояние определяется отсутствием перспективы, стремлением жить одним днем. Поэтому необходимо поднимать их уровень самостоятельности, формировать способность контролировать свою жизнь и поведение и эффективно решать возникающие проблемы.

2.1. Тренинг коммуникации в парах

В программу тренинга вошли хорошо зарекомендовавшие себя коммуникативные упражнения и терапевтические техники.

В данном методическом пособии занятия тренинга коммуникаций будут описаны в форме руководства для психолога-консультанта. Все необходимые для тренинга материалы (правила коммуникаций, контракт на терапию, лист ожиданий) приведены в приложении к каждому занятию.

Но для лучшего понимания мы все же должны дать некоторые пояснения к тренингу.

Цель тренинга состоит в том, чтобы выработать новые, более совершенные формы коммуникации и одновременно прорабатывать актуальные конфликты партнеров.

На первых трех занятиях отрабатываются основные элементы партнерской коммуникации (способность проявлять чувства, понимать чувства других, говорить о своих желаниях). Во второй части тренинга речь идет об интегрированном применении этих образцов поведения для преодоления конфликтов желаний и интересов.

Структура каждого занятия и порядок проведения различных коммуникационных упражнений подробно описаны в программе тренинга, содержание упражнений зависит от специфических проблем и интересов конкретной пары.

Данная тренинговая программа разрабатывалась на основе принципов терапии поведения и теории коммуникации. Желаемое коммуникативное поведение формируется путем соответствующих включений психолога посредством относительно жестко структурированных упражнений. Упражнения проводятся с использованием такого актуального материала, как чувства, желания и конфликты конкретных пар. Включения психолога означают прежде всего дифференцированное подкрепление, указания на возможность альтернативного поведения, подсказки. Кроме того, для каждого занятия составлены короткие точные правила коммуникации, которые облегчают когнитивную переработку выученного и должны поддерживать процесс саморегуляции.

В ходе последних трех занятий между партнерами достигается конкретное соглашение, которое касается их поведения вне тренинговых занятий. От пары требуется соблюдать это соглашение вне занятий, а также - выполнять дополнительные коммуникативные упражнения.

1. Первое занятие

Задача занятия: На этом занятии речь пойдет об умении воспринимать и подробно описывать собственные чувства, причем высказываться будут как чувства, переживаемые

в этот момент, так и пережитые в прошлом. Одновременно будет тренироваться навык проникновения в чувства партнера с помощью слушания, повторения и переспрашивания.

Оборудование:

Магнитофон или диктофон, кассеты, микрофон.

Видеоаппаратура.

Игровые карточки (10-15 шт.)

Инструкция к вводной ролевой игре.

Общие указания.

Правила коммуникации: «Проявлять чувства».

Протокол наблюдения.

1.1 Структура занятия

«Не будем с самого начала пускаться в пространные рассуждения о смысле тренинга, начнем лучше сразу с первого упражнения. Структуру тренинга и способы работы мы объясним и обсудим позже на примере первого упражнения».

1.2 Коммуникационное упражнение: «Проявлять чувства»

1.2.1 Вводная ролевая игра

(Эта игра может быть записана на видеопленку и служить своего рода тестом успешности поведения).

Раздают инструкции к ролевой игре (см. Прил. I)

Пояснение: «Попытайтесь в рамках инструкции разыграть реальный для Вас конфликт. Затем мы его обсудим».

Определяют, кто играет «А», кто «Б». Оговаривают ситуацию и конфликт. В случае если возникают вопросы, поясняют, что ролевую игру можно будет посмотреть после окончания упражнения. Проводится ролевая игра.

1.2.2 Введение в упражнение

«Упражнение состоит в том, чтобы сообщить партнеру, какие у Вас вызвало чувства его поведение в ролевой игре. Ваши чувства должны быть увязаны с конкретными образцами поведения партнера».

1.2.3 Пояснение правил игры

«Один из партнеров начинает, другой должен сначала хорошо все выслушать. Тому, кто начинает, нужно сосредоточиться на ситуации, вслушаться в себя и сказать, какие чувства у него вызвало поведение партнера, сказать, например, что он почувствовал себя неуверенно, или что он разозлился, или что-либо подобное. Я буду помогать. Далее, он должен попытаться уточнить и в деталях описать свои чувства. В заключении задача второго партнера состоит в том, чтобы подобным же образом выразить свои чувства».

1.2.4 Ход упражнения

Определяют, кто начинает.

А выражает чувства, Б слушает.

А повторяет чувства в уточненной форме, Б выслушивает.

Смена ролей.

1.2.5 Интервенции

а) общие интервенции (важны для любого упражнения):

во время упражнения: - следить за соблюдением правил;

- подсказывать;

- краткое подкрепление;

- побуждать к повторению;

- вкратце предлагать варианты поведения;

- следить за контактом глаз.

после упражнения:

- дифференцированное подкрепление;
- подкрепление соблюдения Правил;
- пояснение Правил коммуникации;
- предложение позитивных вариантов поведения.

б) для этого упражнения:

во время упражнения:

- подкрепляются (например, кивком головы) любые проявления чувств;
- инструкции, подсказки («Ты сможешь яснее выразить свои чувства, если ты ...»);
- требовать обращаться непосредственно к партнеру («Нужно говорить о своих чувствах партнеру, а не терапевту ...»)

после упражнения:

- дифференцированное подкрепление прямого выражения чувств с использованием местоимения «Я», конкретного описания их причин;
- вмешиваться не слишком часто, говорить кратко, чтобы не помешать сконцентрироваться на чувствах.

1.3 Общие указания

Раздать «Общие указания ...» (см.Прил.І), дать их прочесть. Ответить на возникшие вопросы и обсудить неясности. Можно также пояснить, каким образом можно использовать опыт, полученный при проведении первого упражнения в последующих тренинговых заданиях.

1.5 Коммуникационное упражнение: «Проявлять радость»

Техника «открытого выражения чувств», безразлично, позитивных (которые хочется испытывать как можно дольше) или негативных (от которых хочется как можно быстрее избавиться) не нова для терапии поведения. Практически в любой тренинговой программе улучшения межличностных отношений сейчас включается блок «открытого выражения чувств». Чаще всего тренируют следующую последовательность действий:

1) назвать, кто именно испытывает чувство (т.е. использовать местоимение «Я», «Мне»);

2) назвать чувство «по имени»;

3) описать четко и конкретно события или поведение, которое вызвало чувство. «Нулевым этапом» открытого выражения чувств может быть объективное описание ситуации. Открытому выражению чувств противостоит т.н. «барьеры общения» (Т.Гордон): оскорбления, приказы, вопросы, на которые невозможно отвечать, ложные аргументации, обобщения, переход на личности, ирония, угрозы, обвинения, упреки, оценки и т.д. Вообще говоря, карточки можно заменить фишками, мелкими монетками, спичками, конфетами.

1.5.1 Введение в упражнение

«Это упражнение научит нас проявлять радость по отношению к партнеру. Попробуйте сначала вспомнить, чем Вас в течение последней недели обрадовал партнер. Важно при этом не то, что было из ряда вон выходящим, а какое-либо конкретное поведение партнера, которое Вас обрадовало».

1.5.2 Пояснение правил игры

Раздать «Правила коммуникации: Выражение чувств» (см.Прил.ІІІ) и дать возможность их прочесть.

Пояснение: «Этот листок содержит то, что, по нашему мнению, важно при выражении чувств, и зачем нужно особенно следить. При проведении тренинга мы будем

ссылаться на отдельные пункты Правил, если это будет необходимо. Частично мы тренировали это в первом упражнении».

Приводят примеры.

«На следующих занятиях вы тоже получите специальные листки, которые будут иметь отношение к содержанию занятий».

Отвечают на вопросы и устраняют неясности, однако, не вступают в долгие дискуссии о смысле и цели этих правил. Предлагают сначала в упражнении накопить опыт их использования.

Пояснение процесса: «Лучше всего, если сейчас начнет другой, не тот, кто в предыдущем упражнении. Ему дается 5 минут, чтобы сообщить партнеру, чем тот его порадовал на последней неделе. Партнер должен хорошо выслушать, и каждый раз, когда он понял какую-либо мысль, передать первому игровую карточку. Эти карточки нужны для того, чтобы быстро и не прерывая партнера, сообщить ему, что он понял. Затем тот, кто слушал, повторяет слова первого. Первый подтверждает или уточняет пересказ. В заключении слушавший получает возможность высказать свою точку зрения на высказывания партнера, то есть он должен переспросить, если ему что-либо не ясно, и описать, какие чувства у него вызвали высказывания партнера. Наконец, партнеры меняются ролями.

1.5.3 Ход упражнения

Определяют, кто начинает.

А около 5 минут говорит о своей радости, Б слушает, выдает игровые карточки. Б повторяет слова А.

А внимательно слушает, подтверждает или уточняет пересказ и отдает игровые карточки назад.

Б высказывает свое мнение по поводу слов А, т.е. он выражает свои собственные чувства

Смена ролей.

1.5.4 Интервенции

а) Общие интервенции: см. 1.2.5 а)

б) для этого упражнения:

во время упражнения:

- в случае возможных проблем со сменой карточек: еще раз точно поясняют их функцию и следят за тем, чтобы их передавали непосредственно партнеру, а не разбрасывали тут и там по столу. после упражнения:

- дифференцированная, ориентированная на Правила коммуникации, обратная связь.

1.6 Вспышка

Вспышка - это обсуждение занятия, которое содержит следующие элементы: сообщение о пережитых чувствах, описание полученного опыта, критика занятия, тренера и предложения по улучшению тренинга.

Пояснение: « В конце каждого занятия мы будем проводить короткую беседу, в которой вы должны описать, как вы чувствуете себя в настоящий момент, что вы получили от этого занятия. Мы это называем «Вспышкой».

В случае неудовлетворенности результатами или процессом тренинга: Тренер не оправдывается, а указывает на ценность этого упражнения в рамках тренинга в целом. Более сложные упражнения еще будут, тренировка простых форм поведения, наподобие выражения чувств, служат предпосылкой для выполнения более сложных упражнений. Если у партнеров при выполнении упражнения нет никаких проблем: Тем лучше!

1.7 Домашнее задание

К следующему занятию нужно выполнить две задачи:

- ежедневно заполнять протокол наблюдений;
- провести разговор, который должен пройти в той же форме, что и упражнение «Выражение чувств».

Пояснение: (Раздаются Протоколы наблюдений): «Эти листки нужно использовать для того, что мы уже начали во время занятия: Замечать в партнере позитивное, возможно, обнаруживать что-либо новое. Вы можете сами выбрать, когда вам заполнять этот протокол, но вы должны это делать минимум один раз в день. Пишите все, что вам нравится в партнере, если одного листа недостаточно, то продолжайте на новом. Пишите отдельно друг от друга. В конце недели поговорите об этом, проведите этот разговор так, как мы это сегодня делали».

Еще раз напоминают о ходе упражнения. «С помощью этого листа в беседе поделитесь с партнером, что в его поведении вас радует. Не читайте при этом с листа, лучше снова сформулируйте свои чувства. Разговор должен длиться примерно полчаса. Это упражнение мы обсудим на следующей встрече, поэтому принесите, пожалуйста, эти листки с собой»

Важно: Всем должно стать ясно, что это упражнение очень важно, нужно также договориться о месте и времени следующей встречи.

Приложение I: Общие указания

Сначала несколько общих замечаний:

В противоположность традиционным терапевтическим воззрениям в последнее время появилось множество новых экспериментальных работ, в которых показано, что жизненные проблемы можно разрешать путем участия в особых упражнениях, т.е. можно прямо и непосредственно устранять проблемы коммуникации в супружеских отношениях, в семье, на работе.

Проблемы поведения и переживаний тогда рассматриваются как результат нежелательных условий жизни. Их можно устранить в процессе переучивания или специального обучения.

При этом мы должны действовать следующим образом:

В ходе шести занятий мы попробуем научиться улучшенным формам коммуникации и одновременно поработать над актуальными жизненными конфликтами. В первой части программы центр тяжести будет лежать на тренировке базовых элементов (выражение чувств, принятие чувств других, проявление желаний). Во второй части речь будет идти об интегральном использовании этих образцов поведения при преодолении конфликтов чувств и интересов.

Структура занятий заранее определена: Мы будем сами предлагать конкретные упражнения и техники.

Напротив, **содержание занятий** будет зависеть от ваших интересов и проблем.

Мне кажется важным сослаться на то, что мы ни в коем случае не понимаем образцы поведения, которые мы будем тренировать, и Правила коммуникации, которые Вам будут предложены, как общие нормы для любой жизненной ситуации и любого партнера по разговору. Мы рассматриваем их как основу для хорошей коммуникации в партнерских отношениях, которая уже многократно опробована.

Чем активней Вы будете работать в ходе тренинга, тем более он будет полезным для Вас!

Ситуация вводной ролевой игры (к п. 1.2.1)

Пожалуйста, представьте себе следующую ситуацию:

Партнер «А» очень старался доставить радость другому (приготовил его любимое блюдо, купил билеты в театр, подготовил ужин для двоих или т.п.)

У партнера «Б» в этот день было очень много неприятностей на работе. Кроме того, «Б» никак не мог влезть в транспорт и пришел немного позже, чем ожидалось. «Б» не звонил «А», поскольку поблизости не было телефона и поэтому он ничего не знает о планах партнера. «А» обижен и разозлен. «Б» раздражен, очень устал после трудного дня и дороги домой.

Попытайтесь понять партнера и разыграть ситуацию. Выражайте свои чувства и попытайтесь найти удовлетворительное решение конфликта. Начните с того момента, когда «Б» подходит к дверям.

Игра должна длиться от трех до пяти минут.

Приложение III: Правила коммуникаций: «Выражение чувств»

1. Принимайте свои чувства такими, какие они есть.
2. Прямо и открыто выражайте свои чувства.
3. Говорите о своих чувствах, используя местоимение «Я».
4. Назовите конкретную причину, вызвавшую Ваши чувства - конкретные ситуации или образцы поведения.
5. Избегайте обобщений при выражении чувств.
6. Формулируйте свои чувства без оценок или обвинений.

2. Второе занятие

Задача занятия: На этом занятии речь пойдет о том, чтобы осознать неприятные чувства по отношению к партнеру и соответствующим образом сообщить об этих чувствах. Одновременно будут тренироваться следующие способы реагирования на чувства партнера: понимание чувств партнера и выражение собственных чувств, вызванных высказываниями партнера.

Оборудование:

Магнитофон или диктофон, кассеты, микрофон.

Карточки для игры (10-15).

Правила коммуникации: Восприятие и понимание чувств других.

2.1 Обсуждение домашнего задания

Сначала спрашивают о том опыте, который был получен при выполнении домашнего задания и хвалят, если оно вообще было выполнено. Спрашивают о Протоколах наблюдений и говорят, что такой же бланк нужно будет заполнить и к следующему занятию.

Вкратце обсуждают организационные трудности (например, участники забыли о правилах коммуникаций) и определяют критические пункты, чтобы суметь устранить их в будущих упражнениях. На содержательных трудностях, по возможности, не останавливаются, а просто ссылаются на упражнение «Выражение злости». Если задание не было выполнено, то спрашивают, что конкретно помешало его выполнению и вместе с клиентами обдумывают, как можно устранить эти трудности. Ни в коем случае не начинают долгих дискуссий о смысле и цели домашнего задания. Упомянут только, что домашнее задание необходимо, поскольку тренировочное занятие очень непродолжительное. Трудности при выполнении домашнего задания должны быть устранены в принципе.

Если затруднения не устранены, то предлагают: «Попытайтесь сделать все еще раз точно также, как мы об этом говорили. Если что-то не будет получаться, то запомните точно, что именно, и мы поговорим об этом на следующем занятии».

2.2 Структура занятия

«На этом занятии речь пойдет о чувствах, однако, не о радости, а о чувстве гнева, злости. Сначала мы будем тренироваться в восприятии и выражении злости. Во втором

упражнении мы попробуем научиться, каким образом можно реагировать на чувства других. В последнем упражнении мы будем учиться вести разговор о чувствах партнера».

2.3 Коммуникационное упражнение: «Выражение злости I»

Важной характеристикой социально компетентного поведения признается способность к адекватному выражению негативных чувств. В этом и последующих упражнениях вместо «Барьеров общения» тренер должен дать клиентам иные, более эффективные способы общения, способы поведения. Не только злость, но и любое другое негативное чувство, если мы заинтересованы в развитии личностных отношений с партнером, заслуживает того, чтобы быть выраженным в открытой форме. Открытое выражение негативных чувств имеет позитивные последствия, если чувство увязывается с конкретными образцами поведения партнера, если партнеру понятно, что конкретно в его поведении злит, раздражает, обижает значимого для него другого.

2.3.1 Введение в упражнение

«В этом упражнении каждый участник сообщает другому об испытываемой им «злости», об образцах поведения партнера, которые в ходе последней недели доставили ему неприятные переживания. Для нас неважно, были ли это очень серьезные события или досадные мелочи»

2.3.2 Пояснение правил игры

«Выражая злость, нужно следить за следующими моментами:

Каждый партнер должен иметь возможность говорить о своей злости, то есть каждый должен разрешить другому говорить о своих чувствах (в том числе - и неприятных). Нужно уметь понять, что другой чем-то разозлен. Проявления злости всегда односторонни, что несправедливо по отношению к партнеру. Несмотря на это, конечно же, желательно говорить о своей злости, чтобы затем иметь возможность поговорить о ее причинах. Это лучше, чем пытаться скрыть свою злость, которая все равно рано или поздно даст о себе знать.

Упражнение проводится следующим образом: Партнер описывает образцы поведения, которые в ходе последней недели его разозлили; он описывает свою злость так подробно, насколько это только возможно. Другой внимательно слушает и затем повторяет услышанное. Первый подтверждает пересказ, и, если это необходимо, уточняет услышанное. Второй описывает чувства, которые у него вызвал рассказ о злости.

Попытайтесь, пожалуйста, использовать рекомендации Правил коммуникации «Выражение чувств».

2.3.3 Ход упражнения - Определяют, кто начинает.

А выражает злость (по отношению к поведению партнера), Б слушает.

Б повторяет слова А, А внимательно слушает.

А подтверждает пересказ или уточняет его.

Б говорит о своих чувствах, вызванных словами А.

Смена ролей.

2.3.4 Интервенции

а) Общие интервенции: см. 1.1.5 а)

б) для этого упражнения: во время упражнения:

- если вообще не выражают никакой злости, то вспоминают о последних 14 днях или используют незаконченные предложения: «Иногда ты меня очень злишь тем, что ...», «Одна вещь в тебе меня очень злит ...»;

- важно также указать на различие между содержательными аспектами и плоскостью взаимоотношений (т.е., что говорится и как говорится);

- подкрепление и подсказки с использованием следующих правил;

- злость выражается как субъективно переживаемое чувство;

- злость выражается со своей точки зрения;
- не используются упреки и обвинения;
- описывается конкретное поведение, имеющее отношение к злости; никаких нападков на личность партнера;
- не нужно долгих извинений.

после упражнения:

- подвести итоги, еще раз сослаться на правила, прояснившиеся во время выполнения упражнения;
- дифференцированная и подробная обратная связь по поводу выполнения упражнения с использованием этих правил.

2.4 Коммуникационное упражнение: «Выражение злости II»

2.4.1 Введение в упражнение

«В следующем упражнении речь опять пойдет о злости. Последовательность будет той же, что и в упражнении «Выражение радости», которое мы выполняли на прошлом занятии. В дополнение к этому нужно научиться способу обращения с партнером, выражающим злость».

2.4.2 Пояснение правил игры

Раздают Правила коммуникации: «Восприятие и понимание чувств других» (см. Прил. IV); дают возможность их прочитать.

Пояснение: «Часть правил, которые записаны на этом листке, мы уже использовали в предшествующих упражнениях, например: «внимательно слушать» и «повторять своими словами». Здесь есть и совершенно новый пункт: «Замечать чувства».

Поясняют, что под этим имеется в виду, - может быть, на примере этого занятия.

«Упражнение выполняется следующим образом: Каждый получает возможность около 5 минут говорить о своей злости по отношению к партнеру. Суть не в том, чтобы говорить очень много. Постарайтесь вернуться в мыслях к событиям прошлой недели.

Упражнение в целом нужно выполнять точно также, как мы выполняли упражнение «Выражение радости» на прошлом занятии. Для этого я снова дам вам игровые карточки» (Можно еще раз повторить инструкцию - см. п. 1.5)

2.4.3 Ход упражнения

Определяют, кто начинает.

А около 5 минут говорит о своей злости, Б слушает, дает игровые карточки.

Б повторяет слова А, А внимательно слушает и отдает карточки назад.

А подтверждает или уточняет пересказ.

Б выражает свои чувства по поводу слов А.

Смена ролей.

2.4.4 Интервенции

а) общие интервенции: см. п. 1.2.5 а) б) см. п. 2.3.4

б) дополнительно во время и после упражнения: - дифференцированное подкрепление выполнения Правил коммуникации: «Восприятие и понимание чувств других»

2.5 Коммуникационное упражнение: «Выражение злости III»

2.5.1 Введение в упражнение

«В этом упражнении мы должны научиться обращаться с партнером, который говорит о своей злости, научиться понимать его, уточнять и вникать во все частности, с которыми связана, возможно, его злость. Вы должны попробовать расспросить его о причинах и взаимосвязях, попробовать понять чувства партнера».

2.5.2 Пояснение правил игры

«Каждый сейчас должен рассказать другому о какой-либо проблеме, о злости и раздражении. Это может быть что-либо новенькое, но вы можете взять за основу и то, о чем вы уже говорили. Партнер должен постараться, пересказывая собственными словами и переспрашивая, понять чувства другого и сообщить о своих собственных чувствах».

2.5.3 Ход упражнения

Определяют, кто начинает.

А выражает злость.

Б пытается переспрашивать, исходя из чувств А.

А ...

Б ... Диалог о злости А

А ...

Смена ролей.

2.5.4 Интервенции

а) Общие интервенции: см. 1.2.5 а) б) см. 2.3.4

б) дополнительно во время упражнения:

- чувство должно быть описано не в общих словах, как просто злость, а во всех деталях и нюансах (например: разочарование, беспомощность и т.д.);

- следить за плоскостью содержания и плоскостью взаимоотношений;

- если это важно, объяснить разницу между чувствами и интерпретацией дополнительно после упражнения;

- дифференцированное подкрепление с опорой на Правила коммуникации: «Восприятие и понимание чувств других»

2.6 Вспышка

См. 1.6

Если при выполнении упражнения злость кого-либо сильно задела, то здесь снова вспоминают это и обсуждают.

2.7 Домашнее задание

К следующему занятию снова нужно будет выполнить два задания:

- еще раз заполнить Протокол наблюдений (см. 1.7);

- провести часовую беседу друг с другом, в которой: в диалоге на тему последнего упражнения поговорить о злости каждого из партнеров;

- в той же форме, что и на прошлой неделе, обменяться позитивными наблюдениями (см. 1.7).

Приложение IV: Правила коммуникаций: «Восприятие и понимание чувств других»

1. Помогите партнеру выражать свои чувства, слушайте его внимательно.

2. Повторите своими словами то, что сказал партнер, этим Вы показываете ему, что Вы его понимаете.

3. Устраняйте любые неясности, переспрашивайте партнера.

4. Помогите партнеру прояснить его собственные чувства, замечайте его чувства и называйте их.

5. Сообщите партнеру, как его слова действуют на Вас, т.е. выражайте свои собственные чувства.

Приложение V: Правила позитивного выражения чувств.

1. Вы не теряете свой авторитет, если выражаете свои чувства.

2. Позитивные чувства ни к чему не обязывают.

3. Попробуйте выразить позитивные чувства также и жестиком, мимикой, улыбкой, рукопожатием и т.п.
4. Разделяйте позитивные и негативные чувства. Не смешивайте их.
5. Если Вы одновременно испытываете позитивные и негативные чувства, то старайтесь формулировать их отдельно и не смешивать их в малопонятный коктейль (например, похвала с угрожающим выражением лица).
6. Принимайте и цените похвалу Вашего партнера!

Приложение VI: Выражение злости и восприятие злости - несколько указаний по технике ведения разговора.

Тот, кто говорит: Цель: Поделиться важными неприятными чувствами. Редукция возбуждения. Облегчение обсуждения проблемы.

1. Злость не нужно скрывать, она должна находить конгруэнтное выражение, агрессивных нападок не требуется.
2. Определенная некорректность взаимно допускается, но не принимается во внимание (редукция обиды).
3. Время обсуждения: С одной стороны, лучше - в тот же момент. С другой стороны: возможна также взаимная договоренность относительно желаемого момента для обсуждения конфликта.
4. Предварительно объективно описывают содержание проблемы.
5. Избегают чрезмерных извинений за испытываемые чувства.
6. Последовательность: Сначала точное выражение чувств, затем обоснование, сначала важная информация, затем дополнительная информация.
7. Претензии к конкретному поведению, событиям, ошибкам понимания, а не вообще к личности партнера.
8. Избегают обобщений (вообще, всегда, никогда и т.п.).
9. Прошлое и будущее оставляют в стороне.
10. Точное описание собственного восприятия ситуации, обстоятельств, слов, которые вызвали злость.
11. При этом признают право собеседника противопоставить этому собственное восприятие, желательно также исправлять ошибочное восприятие источника, устранять недопонимание.
12. Устраняют возможные ошибки восприятия.
13. Проведут обсуждение проблемы, в котором, возможно, вместо злости, желаний, просьб, требований будут предложены новые решения конфликта в будущем.

Тот, кто слушает:

1. Перефразирование того, что говорит партнер (для обеспечения лучшего взаимопонимания).
2. Не допускается принижение значимости чувств или личности партнера!
3. Примите и поймите злость на основе услышанной информации.
4. Информацию всегда можно поставить под сомнение, если она противоречит собственной информации, восприятию.
5. Можно перенести разговор, можно перейти к метакоммуникации или выражению собственной злости, если стиль партнера очень раздражает.

6. Самое важное: Показать, что вы принимаете партнера, но что сами имеете право на собственную точку зрения, которая может отличаться от его воззрений. Общая цель: Не выиграть в споре, а закончить спор и начать конструктивный разговор.

3. Третье занятие

Задача занятия: На этом занятии речь пойдет о том, как научиться выражать свои желания по отношению к партнеру в форме желаний, касающихся его поведения. Мы постараемся описывать желаемое поведение конкретно и специфично.

Оборудование:

Магнитофон или диктофон, кассеты, микрофон.

Карточки для игры (10-15).

Правила коммуникаций: «Выражение желаний».

Перечень желаний (См. «Перечень моих желаний по отношению к моему партнеру»).

3.1 Обсуждение домашнего задания

См. 2.1 3.2

3.2 Структура занятия

«На этом занятии мы будем тренироваться так говорить партнеру о своих желаниях, чтобы ему все стало ясно. Предусмотрено два упражнения, которые структурированы также, как и упражнения нашего второго занятия. В заключении некоторые желания будут сформулированы письменно. Они станут началом перечня желаний по отношению к партнеру, который каждый будет продолжать дома. Итак, речь сейчас пойдет не о том, возможно ли выполнение ваших желаний. Мы сначала лишь будем пытаться конкретно и специфично сообщить партнеру, какое его поведение нам было бы приятно видеть».

3.3 Коммуникационное упражнение: «Проявление желаний I»

3.3.1 Введение в упражнение

«В этом упражнении каждый сообщает каждому о двух своих желаниях».

3.3.2 Пояснение правил игры

«Упражнение проводится следующим образом: партнер А сообщает другому о двух своих желаниях; партнер внимательно слушает и в заключении повторяет его слова. Первый подтверждает или уточняет; второй переспрашивает, если что-то остается неясным».

3.3.3 Ход упражнения

Определяют, кто начинает.

А говорит о желаниях, Б слушает.

Б повторяет желания А в уточненной форме, А выслушивает.

А подтверждает пересказ и при необходимости уточняет.

Б при необходимости переспрашивает.

Смена ролей.

3.3.4 Интервенции

а) Общие интервенции: см. 1.2.5 а)

б) для этого упражнения:

во время выполнения упражнения психолог вмешивается:

- если партнеры не могут найти какое-либо желание: можно дать незаконченные предложения, например: «Вот та вещь, о которой я давно хотел сказать ...» - если к желанию примешивается сильная негативная критика, то требуют сначала прямо сказать о

соответствующем чувстве таким образом, как это тренировалось на последнем занятии, а лишь затем сформулировать свое желание;

- если слушающий партнер сразу отвергает выраженное желание, то напоминают о том, что ему сначала нужно выслушать. после упражнения:

- исходя из Правил коммуникации «Выражение чувств» и «Принятие чувств других» разрабатывают правила «Выражение желаний» и на основе этих правил дифференцированно подкрепляют соответствующее поведение.

3.4 Коммуникационное упражнение «Проявление желаний II»

3.4.1 Введение в упражнение

«Далее речь пойдет о формулировании желаний относительно поведения. По форме упражнение соответствует второму заданию последнего занятия и упражнению «Выражение радости».

3.4.2 Пояснение правил игры

Раздают Правила коммуникаций:»Выражение желаний» (см.Прил.7), дают возможность их прочесть и поясняют на примерах, желательно - на позитивных примерах предшествующих упражнений.

Пояснение: «Упражнение проводится следующим образом: Каждый в течение около 5 минут может говорить о своих желаниях относительно образцов поведения партнера. При этом вы даете друг другу игровые карточки, т.е. ход упражнения соответствует упражнениям предшествующих занятий (см., н-р, 1.5).

3.4.3 Ход упражнения

Определяют, кто начинает.

А ок. 5 мин.выражает желания, Б слушает, выдает игровые карточки.

Б повторяет слова А , А выслушивает, возвращает игровые карточки.

А подтверждает или уточняет.

Смена ролей.

3.4.4 Интервенции

а) Общие интервенции: см. 1.2.5 а)

б) см. 3.3.4 б)

3.5 Заполнение листа желаний

Пояснение: Перечень желаний нужен для того, чтобы собрать материал, при помощи которого на следующем занятии будут тренироваться способы выполнения желаний партнера. Перечень желаний нужно заполнить дома, крайние столбцы понадобятся на следующем занятии. Каждый партнер под руководством терапевта должен записать в свой лист 3-4 желания. Это могут быть как желания, о которых говорилось во время занятия, так и совершенно новые желания. Эти желания должны формулироваться очень конкретно с учетом Правил. Помочь может указание на возможные сферы выполнения желаний: свободное время (один/вместе с партнером), ведение домашнего хозяйства, родственники, друзья, дети, сексуальность, выходные, отпуск и т.д.

3.6 Вспышка

см. 1.6

3.7 Домашнее задание

В дополнение к листу желаний к следующему занятию с использованием Правил коммуникации нужно провести часовую беседу относительно следующих вопросов:

- Чем партнер меня порадовал на прошлой неделе?
- Что меня разозлило?
- Какое поведение я хотел бы видеть вместо этого?

Приложение VII: Правила коммуникаций: «Выражение желаний»

1. Сообщите о своих желаниях совершенно открыто. Говорите также о вещах, которые Вам неприятны, но очень важны.
2. Формулируйте Ваши желания именно как желания, а не как требования, критику или угрозы.
3. Формулируйте Ваши желания совершенно конкретно с указанием на количественные и ситуативные условия.
4. Формулируйте Ваши желания применительно к будущему.
5. Объясните партнеру, насколько важно для Вас это желание.
6. Поясните партнеру, какие чувства и потребности связаны с Вашим желанием.

Приложение VIII: Лист желаний

Лист желаний представляет собой чистый лист желаний с пронумерованными пунктами. В зависимости от хода тренинга этих пунктов может быть от 3 до 10

4. Четвертое занятие

Задача занятия: «На этом занятии будут обсуждаться желания и устанавливаться конкретная договоренность. В особенности будут следить за тем, чтобы адекватно сообщить партнеру о своих желаниях, ранжировать желания по степени их важности и выполнимости, обсуждать возможность преодоления противоречий и достигать конкретных соглашений».

Оборудование: Магнитофон или диктофон, кассеты, микрофон.

Правила коммуникаций: «Выполнять желания».

Соглашение о желаниях.

Бумага для черновиков.

4.1 Обсуждение домашнего задания

Спрашивают об опыте, полученном при выполнении домашнего задания, и хвалят, если оно вообще было выполнено.

4.2 Ссылки на структуру занятия

«На этом занятии нужно так поработать с легковыполнимыми, но важными желаниями, чтобы суметь достичь конкретного соглашения. Сначала вы должны подробно обсудить ваши желания и, руководствуясь определенными критериями, выбрать некоторые из этих желаний. Трудновыполнимые желания и конфликты интересов будут темой следующих занятий».

4.3 Коммуникационное упражнение: «Работа с перечнем желаний»

4.3.1 Введение в упражнение «В этом упражнении каждый партнер сообщает другому о своих желаниях, записанных на прошедшей неделе.»

4.3.2 Пояснение правил игры

«Упражнение проводится следующим образом: Партнер сообщает другому о всех желаниях, которые он записал на прошедшей неделе. Свой список желаний он использует лишь для напоминания. Свои же желания он формулирует заново и при этом старается соблюдать выработанные на последнем занятии правила коммуникации. Сначала партнер говорит о всех своих желаниях, у другого же следующая задача: сначала выслушать и, переспрашивая, помочь другому сформулировать свои желания.

4.3.3 Ход упражнения

Определяют, кто начинает.

А перечисляет свои желания, Б слушает, переспрашивает, если что-либо неясно.

Смена ролей.

4.3.4 Интервенции

а) Общие интервенции: см. 1.2.5 а)

б) для этого упражнения:

во время упражнения:

- если желания парадоксальны (например: будь спонтанным!) поясняют, почему это желание невыполнимо и просят заново его сформулировать,

- если слушающий очень плохо вербально и невербально реагирует на желания (например: все отрицает), то еще раз просят сначала выслушать желание и суметь его понять. Согласия еще никто не ждет.

4.4 Ранжирование желаний по важности и выполнимости

4.4.1 Введение в упражнение

«В этом упражнении каждый должен упорядочить свои желания по важности, а желания партнера - по выполнимости. В заключении по этим критериям нужно выбрать два желания, с которыми будут работать в последующих упражнениях».

4.4.2 Пояснение правил игры

«Каждый ранжирует желания партнера. Напротив желания, которое легче всего выполнить, в самой правой колонке листа желаний ставят цифру 1, второе по легкости выполнения желание получает цифру 2 и т.д. В случае, если несколько желаний должны быть обозначены как очень трудновыполнимые, в порядке исключения они могут быть оценены одной и той же цифрой. Наконец, загнийте этот столбец так, чтобы его не было видно, и обменяйтесь листками. Затем каждый таким же образом ранжирует свои желания по степени их важности. Самые важные желания в левом столбце будут обозначены цифрой 1, второе по важности - 2 и т.д. Затем каждый отгибает правый столбец и из своего листа желаний выбирает два желания, с которыми будут работать в следующих упражнениях. Выбранные желания должны быть с одной стороны, важными, с другой - выполнимыми для партнера. Затем каждый сообщает другому о выбранных желаниях.»

4.4.3 Ход упражнения

А ранжирует желания Б по выполнимости.

Б ранжирует желания А по выполнимости.

А ранжирует свои желания по степени важности.

Б ранжирует свои желания по степени важности.

А из перечня своих желаний выбирает два относительно важных, и, одновременно - легковыполнимых желания.

Б из перечня своих желаний выбирает два относительно важных, и, одновременно - легковыполнимых желания.

А сообщает Б о выбранных желаниях.

Б сообщает А о выбранных желаниях.

4.4.4 Интервенции

а) общие интервенции: не требуются

б) следят только за соблюдением правил

4.5 Коммуникационное упражнение: «Принимать и понимать желания»

4.5.1 Введение в упражнение

«В этом упражнении мы обсудим выбранные желания. Мы должны достичь единства, прийти к согласию и при этом - принять во внимание интересы обоих партнеров».

4.5.2 Пояснение правил игры

Раздают Правила коммуникаций: «Выполнять желания» и дают возможность их прочесть. Правила вкратце обсуждают и отвечают на вопросы.

Пояснение: «Желания, которые вы выбрали из списка, должны быть «обработаны» партнером. Сначала один говорит о своем желании и просит другого высказать свое мнение по этому поводу. Партнер объясняет, какую часть этого списка легко, а какую трудно выполнить, описывает условия, которые могут облегчить выполнение этого желания. Он объясняет, с чем он ни в коем случае не может согласиться, предлагает что-либо свое. Партнер, который говорил о желании, высказывает свое мнение по поводу услышанного. Во второй части разговора желания другого прорабатываются подобным же образом».

4.5.3 Ход упражнения

Определяют, кто начинает.

А описывает свое желание.

Б поясняет, при каких условиях желание выполнимо.

А и Б дискутируют о возможностях и трудностях, которые возникают при выполнении желания.

А и Б устанавливают конкретное соглашение.

Смена ролей.

4.5.4 Интервенции

а) Общие интервенции: см. 1.2.5 а)

б) для этого упражнения:

во время упражнения:

- если можно предположить, что за желанием, о котором говорят, скрывается другое желание, то просят назвать именно это, скрытое желание. Можно дать стимул: «... Желание, о котором я до сих пор не отважился сказать, состоит в том, что ...»

- может оказаться так, что партнеры будут противопоставлять друг другу свои позиции и не смогут прийти к соглашению. В этом случае нужно прервать разговор, сославшись на то, что техника конфликтного разговора будет тренироваться на следующем занятии;

- следят за тем, чтобы «честно» говорили о своих желаниях. Если можно предположить, что один из партнеров хочет отомстить за что-либо, или поддается, чтобы просто прекратить надоевший разговор, то настаивают на совершенно точных формулировках как желаний, так и условий их выполнения, чтобы оставить как можно меньше «лазеек»;

- в случае нормативных проблем («Я имею право на то, чтобы ты ...») возникает опасность затяжной дискуссии. Тогда вскрывают конфликт, на котором базируются эти заявления, потребности каждого, которые за ним стоят и указывают на то, что все это будет обсуждаться на следующем занятии;

- если партнерам не приходит на ум никаких возможностей решения спорных вопросов, то тренер сам предлагает что-либо.

после упражнения:

- проблемы, о которых говорилось, формулируют в качестве тем следующего занятия.

4.6 Письменное формулирование соглашения о желаниях

4.6.1 Введение в упражнение

«Достигнутое в предшествующем упражнении соглашение сейчас нужно занести в специальный формуляр» (см. «Соглашение о желаниях» - Прил.Х) Если необходимо - тренер помогает.

4.6.2 Пояснение правил игры

Формуляры заполняются партнерами в 2х экземплярах - так что каждый получает по экземпляру. Письменная фиксация соглашения должна исключить недопонимание или уклонение от условий соглашения. Если же кто-либо почему-либо не выполнит желания партнера, то он обязан каким-либо другим образом доставить ему радость. Что именно он должен будет сделать в этом случае, должно быть уже сейчас определено и записано в заранее подготовленные формуляры.

4.6.3 Ход упражнения

Соглашение о желаниях заносится в формуляры.

4.6.4 Интервенции

а) Общие интервенции: см. 1.2.5 а)

б) для этого упражнения:

- следят за тем, чтобы соглашение формулировалось с максимальной точностью и с указанием всех условий

- побуждают к максимально конкретному описанию желаемых образцов поведения.

4.7 Вспышка

См. 1.6

4.8 Домашнее задание

К следующему занятию партнеры должны выполнить желания, записанные в соглашении о желаниях. Если это имеет смысл, то каждый партнер также может отмечать, как часто и какие желания партнера он выполнял. В зависимости от условий можно выбрать любую форму ведения протокола. За один или два дня перед следующим занятием должен быть проведен часовой разговор, в ходе которого оценят выполнение соглашения о желаниях. Нужно обсудить, что удалось и в чем возникли трудности. В результате этого разговора может возникнуть новое соглашение о желаниях. (Для этого раздадут формуляры «Соглашение о желаниях»).

Приложение IX: Правила коммуникаций: «Выполнять желания»

1. Поймите и примите то обстоятельство, что у партнера есть определенные желания, даже если они не согласуются с Вашими установками.

2. Сообщите партнеру, что вы поняли его желания.

3. Сообщите партнеру о своих чувствах, которые у Вас вызвали его желания.

4. Сделайте свои предложения, сообщите, при каких условиях его желание может быть выполнено.

5. Совершенно конкретно определите вместе с партнером, кто, при каких условиях и какие будет выполнять желания.

Приложение X: Соглашение о желаниях

ИМЯ:

В промежуток времени с ...по ... я выполню следующие желания моего партнера:

Если же я не выполню это желание, то я

Дата:

Подпись:

5. Пятое занятие

Задача занятия: На этом занятии будет прорабатываться актуальный конфликт, который существует между партнерами. Здесь должны интегративно использоваться ранее выученные техники.

Оборудование: Магнитофон или диктофон, кассеты, микрофон.

Правила коммуникаций: Конфликтный разговор.

Карты структурирования к конфликтному разговору.

Соглашение о желаниях.

Бумага для черновиков.

5.1 Обсуждение домашнего задания

См. 4.1

5.2 Структура занятия

За этот час должна быть проведена беседа по поводу конфликтов в ваших отношениях. Для этого нужно привлечь уже выученные техники и выработать конкретные возможности решения этого конфликта.

5.3 Коммуникационное упражнение: «Конфликтный разговор»

5.3.1 Введение в упражнение

В последующем разговоре попробуйте интегративно применить уже проработанные на предыдущих занятиях Правила коммуникаций. Тематику разговора, так сказать, конфликтный материал, можно взять из предшествующих упражнений, например, из перечня желаний или из упражнения «Выражение злости». Однако, вы можете взять и совершенно новое содержание. Но в любом случае речь должна идти о конфликте между обоими партнерами, а не о проблемах людей или организаций вне отношений между вами. Выбор конфликта вы должны произвести совместно. Это может быть проблема, в решении которой оба партнера одинаково заинтересованы, но речь может идти и о конфликте, который особенно интересен лишь для одного из вас. В этом случае сегодня один из вас будет определять тему конфликтного разговора, другой же - займется этим на следующем занятии».

5.3.2 Пояснение правил игры

Раздают «Правила коммуникаций: Конфликтный разговор» (см. Прил 11.), дают возможность их прочесть.

Обсуждают неясности и отвечают на вопросы.

Раздают «Карты структурирования», дают прочесть и обсуждают.

Пояснение: «карты структурирования» отражают отдельные фазы конфликтного разговора. Каждый раз, когда мы достигнем определенной фазы, я буду класть на стол соответствующую карту, чтобы помочь вам лучше структурировать процесс переговоров. Если будет необходимо, мы можем вкратце обсуждать, на самом ли деле окончилась соответствующая фаза, или же вы хотели бы еще раз обсудить или прояснить и другие аспекты. На первой фазе («Описание темы конфликта») каждый партнер должен представить конфликт со своей точки зрения. Другой его внимательно выслушивает, переспрашивает, повторяет, отражает чувства партнера и т.д. На второй фазе («Формулирование желаний и стоящих за ними потребностей») вы должны действовать таким же образом с вашими желаниями, которые играют роль в рамках данного конфликта, и стоящими за ними потребностями. На третьей фазе («Переформулирование проблемы») каждый должен постараться заново сформулировать суть конфликта на основе полученной информации и на основе чувств, которые он теперь испытывает. При этом каждый должен говорить о желаниях относительно поведения партнера. На четвертой фазе («Возможности решения») каждый должен изложить, при каких условиях желания партнера могут быть выполнены и какие теоретические возможности преодоления конфликта он видит. Сначала вы должны просто собрать то, что вам приходит на ум, стараясь воздержаться от немедленных оценок. На последней фазе («Соглашение») вы должны сойтись на конкретной возможности решения конфликта и заключить соглашение относительно этого.

5.3.3 Ход упражнения

Выбирают конфликт.

Определяют, кто начинает.

(«Описание темы конфликта»)

А описывает конфликт со своей точки зрения.

Б слушает, расспрашивает, повторяет, отражает чувства и т.д..

Смена ролей.

(«Формулирование желаний и стоящих за ними потребностей»)

А формулирует потребности и желания.

Б слушает, расспрашивает, повторяет, отражает чувства и т.д.

Смена ролей.

(«Переформулирование проблемы»)

А описывает проблему на основе знания потребностей и чувств обоих партнеров и заранее формулирует желания.

Смена ролей.

(«Возможности решения»)

А говорит, при каких условиях какие желания партнера могут быть выполнены и какие существуют теоретические возможности преодоления конфликта..

Смена ролей.

(«Соглашение»)

Устанавливают конкретное соглашение.

5.3.4 Интервенции

а) Общие интервенции: см. 1.2.5 а)

б) для этого упражнения: во время упражнения:

- побуждают к подлинному диалогу, при этом в ходе разговора не обязательно жестко придерживаться описанной последовательности фаз, отдельные фазы могут сменять друг друга и в другом порядке;

- можно тематизировать отдельные фазы;

- следят за конкретным описанием конфликта применительно к поведению и ситуации;

- при переформулировании проблемы и при поисках решения можно также предлагать что-либо, например, уточнять такие характеристики поведения, как его частота, интенсивность или описывать условия, которые могут облегчить или осложнить осуществление названных образцов поведения;

- подводить итоги;

- записывать самые «яркие» выражения;

- дополнительные возможности: техникой парадоксов наталкивать пару на проверку выполнимости соглашения; описывать все «за» и «против».

5.4 Вспышка

См. 1.6

5.5 Домашнее задание

К следующему занятию должны быть выполнены два задания:

- соглашение о желаниях, которое было достигнуто на предшествующем занятии, должно быть выполнено. Если во время обсуждения конфликта на этом занятии также было достигнуто конкретное соглашение, то это соглашение также должно выполняться.

- за один или два дня перед следующим занятием нужно провести конфликтный разговор, который должен протекать таким же образом, что и на этом занятии. Тему этого

разговора должна выбрать сама пара (для помощи в проведении этого разговора можно выдать «Карты структурирования»).

Приложение XI: Правила коммуникаций: «Конфликтный разговор»

1. Не пытайтесь выиграть в споре, старайтесь устранить конфликт.
2. Не пытайтесь найти виновных в прошлом, старайтесь решить проблему в настоящем.
3. Открыто скажите партнеру, что Вы хотите обсудить конфликтную тему.
4. Ограничьтесь конкретными пунктами конфликтной темы.
5. Открыто выражайте свои чувства и желания.
6. Помогите партнеру проговорить его чувства и желания.
7. Формулируйте конкретные желания.
8. Обсудите несколько возможностей решения.
9. Точно и конкретно определите, каким образом конфликт должен быть решен.

6. Шестое занятие

Задача занятия: На этом занятии нужно либо закончить конфликтный разговор пятого занятия, либо начать новый конфликтный разговор, который будет протекать таким же образом, что и этот последний. Во второй части занятия проводят заключительное обсуждение тренинга в целом.

Оборудование:

Магнитофон или диктофон, кассеты, микрофон.

Видеоаппаратура.

Карты структурирования.

6.1 Обсуждение домашнего задания

См. 4.1

6.2 Структура занятия

В зависимости от того, как протекало предыдущее занятие, на этом занятии может быть продолжен прежний конфликтный разговор, или же начат новый, который будет протекать таким же образом, что и конфликтный разговор на предшествующем занятии. В конце занятия будет проведено обсуждение тренинга в целом.

6.3 Коммуникационное упражнение: «Конфликтный разговор»

См. 5.3

6.4 Заключительное обсуждение

Для этого разговора нет четких правил. Важно лишь, чтобы участники тренинга отреагировали следующие моменты:

- чему они научились, какой приобрели опыт, что для них было особенно важным;
- что они считают позитивным, что негативным, что можно было бы изменить в тренинге;
- как можно использовать выученное для решения будущих проблем.

6.5 Заключительная ролевая игра

См. 1.2.0

Основные требования к работе с супружеской парой

Консультирование супружеской пары должно соответствовать принципу гуманного отношения к каждому члену семьи и семье в целом и веры в ее силы; не переделка, а квалифицированная помощь и поддержка естественного развития. Мир семьи представляет собой безусловную ценность. Консультант должен принимать семью и ее позиции и давать клиентам почувствовать это.

- Консультанту следует уважать автономность семейной диады, обратившейся за помощью, ее права на свободный выбор своего пути развития (если, конечно, ее образ жизни не угрожает жизни и здоровью ребенка). Помните: консультирование эффективно только тогда, когда оно способствует поддержанию, сохранению и позитивному развитию семьи как целостности.

- Консультант осуществляет индивидуальный подход к семье и каждому из ее членов, опираясь при этом на ресурсы развития, которые реально есть у семьи. Консультирование должно осуществляться в логике позитивных возможностей развития семьи, а не искусственно навязывать супругам цели и задачи извне.

- Осуществляя консультирование семейной пары, психолог должен соблюдать принцип реалистичности: не пытаться «переделать семью или кого-либо из ее членов», «обеспечить жизненное благополучие или трудоустройство». Он может лишь поддержать в период преодоления «разрывов жизни», помочь преодолеть типичное для кризисных периодов отчуждение от себя и мира, создать условия для выявления внутренних ресурсов, позволяющих «стать автором и творцом своей жизни» и обрести большую гибкость в отношениях как между членами семьи, так и в отношениях семьи с «большим миром».

2.2. Занятие «У нас будет своя семья».

Задачи занятия:

1. Диагностика уровня сформированности представлений о будущей семье, выявить основные проблемы группы.
2. Формирование представления о семье как многофункциональном явлении.
3. Осознание подростками ответственности брачного выбора и построения семейных взаимоотношений.

Структура занятия:

1. Анкета «Уровень сформированности брачно-семейных представлений».
2. Работа со схемой «Функции семьи».
3. Упражнение «Слагаемые счастливой семьи».

Ход занятия:

1. Разминка. Упражнение «Никто не знает».

Участники перебрасывают друг другу мяч. Тот, у кого оказывается мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...»

2. Анкета «Уровень сформированности брачно-семейных отношений».
3. Работа со схемой функции семьи.

Цель: сформировать представление о семье как многофункциональном явлении.

Работа со схемой «Функции семьи».

Задание: проанализировать схему, пояснить ее элементы, выделить наиболее значимые функции семьи.

Семья как функциональная система					
Хозяйственно-бытовая функция	Сексуально-репродуктивная функция	Эмоционально-этическая функция	Социально-статусная функция	Функция социализации	Функция духовного развития

Хозяйственно-бытовая функция – ведение домашнего хозяйства, содержание детей, накопление и наследование частной собственности, обеспечение отдыха. Вот как описывает эту функцию Т.И. Дымнова: «Здесь уют в твоём вкусе, надёжность и

всегдашняя уверенность, что все тебе рады, здесь все до боли знакомо, а каждая вещь навеивает дорогие воспоминания и ценна этим, а не своей стоимостью. Здесь ни с какой другой не сравнима домашняя еда, здесь не вызывает сомнения и опасения чистота белья и супружеской постели. Здесь нет страха заболеть (а чем благополучнее семья, тем реже это случается), о тебе позаботятся. Сюда нетерпеливо стремишься после рабочего дня, уверенный, что кто-то непременно помнит, что ты придешь голодный и усталый, и позаботиться, чтобы побыстрее согреть тебя и накормить».

Сексуально-репродуктивная – эта функция уходит корнями в не менее сильный, чем самосохранение, инстинкт продолжения рода. Самое великое чудо на земле – создание новой жизни. И этот новый человек будет чем-то похож на родителей, и будет безраздельно принадлежать только им, и будет к ним безмерно привязан. Они будут для него самыми родными, самыми близкими, самыми незаменимыми на земле.

Эмоционально-этическая функция – потребность человека любого возраста в психологической защищенности, эмоциональном сопереживании, безусловном принятии, любви. Если эта функция не выполняется в семье, мы, находясь в обществе, где постоянно подвергаемся эмоциональным атакам, эмоционально истощаемся. Есть универсальный способ поддерживать душевное благополучие в семье посредством трех простых «инструментов» - это прикосновение, контакт глаз и активное слушание.

Социально-статусная функция отвечает за удовлетворение потребностей интеллектуальной сферы, самостоятельное принятие решений, стремление до всего доходить своим умом. Удовлетворение этой потребности проходит более буднично и незаметно: когда близкие спрашивают о самочувствии друг друга, о том, что произошло за день. Тот, кто не понимает значимости этой функции, может расценивать эти вопросы как назойливое любопытство, посягательство на личное пространство, однако вопросы в последнем случае ведутся с целью контроля. Форма реализации этой потребности – содействие каждому из членов семьи в получении хорошего образования и постоянном самообразовании, профессиональном росте, приобретении значимого положения в обществе.

Функция социализации отвечает за нормальное вхождение ребенка в общество (социум). Пока ребенок не овладел всеми нормами, контроль и ответственность за его поведение несут родители.

Функция духовного развития предполагает привнесение в дом, в жизнь, в отношения членов семьи всего того, что помогает им стать богаче внутренне, иметь какие-то увлечения, познавать красоту жизни.

4. Упражнение «Атомы».

Все участники олицетворяют собой атомы и постоянно двигаются по комнате в свободном порядке. По команде ведущего (например: три) атомы объединяются в молекулы, причем количество атомов в молекуле должно быть таким, какое задал ведущий.

5. Упражнение «Слагаемые счастливой семьи».

Цель: дать представление об ответственности брачного выбора и построения семейных взаимоотношений.

Попробуем сегодня выделить слагаемые счастливой семьи. Прежде чем это сделать, нам необходимо обсудить некоторые положения. Одним из важнейших условий построения счастливой семьи является ответственный выбор, заключающийся, прежде всего, в обдуманности и осознанности брака, желании не получать, а отдавать душевное тепло, ласку, заботу. При выборе брачного партнера необходимо также учитывать представление другого о семейных ролях, согласованности ожиданий и требований. Конфликт представлений может возникнуть в таких сферах семейной жизни, как быт, досуг, интимные отношения.

Создание портрета счастливой семьи.

Участники делятся на 2 группы, которые создают свои портреты счастливой семьи, используя предложенные карточки.

Задание участникам: предложите, какие, на ваш взгляд, черты наиболее характерны для счастливой семейной пары.

Примерный портрет:

- брак по любви;
- общие цели и жизненные планы супругов;
- хорошие жилищные условия;
- отказ от опеки родителей (с самого начала);
- равные обязанности по ведению домашнего хозяйства;
- наличие детей;
- сходство характеров;
- взаимная ответственность, требовательность к себе;
- взаимная поддержка.

При обсуждении портрета подчеркиваются те из названных черт семейной пары, которые отражают взаимоотношения супругов, основанные на доверии и уважении.

АНКЕТА

«Уровень сформированности брачно-семейных представлений»

1. В каком возрасте ты хотел бы создать семью? (запиши)

- 1) _____ лет
- 2) затрудняюсь с ответом, не думал (а) об этом.

2. Как ты считаешь, сможешь ли прожить счастливо, не создавая собственной семьи (подчеркни один вариант ответа):

- 1) да, конечно;
- 2) в общем, да;
- 3) скорее нет, чем да;
- 4) нет, конечно;
- 5) нет, абсолютно неверно.

3. Я думаю, что вступать в брак буду с целью (подчеркни 1-2 варианта):

- 1) чтобы иметь рядом любимого человека;
- 2) чтобы иметь рядом человека, который всегда поможет, поддержит;
- 3) хочу иметь своих детей;
- 4) хочу иметь свой дом, домашний уют;
- 5) вдвоем легче преодолевать трудности;
- 6) хочется иметь семью, как у всех;
- 7) семейному легче решить жилищные проблемы;
- 8) другое (что именно?)

4. Какие причины могут помешать тебе при создании собственной семьи (подчеркни 1-2 варианта):

- 1) считаю, что мне рано об этом думать;
- 2) не смогу материально содержать семью;
- 3) не позволяет состояние здоровья;

- 4) мешает моя стеснительность, неуверенность в себе;
- 5) не буду иметь жилплощади;
- 6) хочу пожить для себя, не связывать себя обязательствами, детьми;
- 7) боюсь ошибиться в выборе;
- 8) не имею достаточного опыта для общения с детьми, с супругой;
- 9) другие причины (какие именно)

5. Как ты полагаешь, сколько у тебя будет детей?

- 1) _____ детей;
- 2) не хочу иметь детей;
- 3) затрудняюсь ответить, не думал (а) об этом.

6. Какие трудности в жизни, на твой взгляд, ты будешь испытывать больше всего после выхода из детского дома (отметь 1-2 наиболее существенные):

- 1) материальные трудности;
- 2) трудности с трудоустройством, получением работы;
- 3) жилищные трудности;
- 4) трудно купить нужную одежду, обувь;
- 5) трудно самому организовать питание;
- 6) трудно будет находить общий язык в коллективе (учебном, рабочем);
- 7) трудно уживаться с соседями по квартире, общежитию;
- 8) не знаю, чем заняться в свободное время;
- 9) трудно найти настоящих друзей и будущего супруга;
- 10) не с кем посоветоваться в жизненных вопросах;
- 11) другие трудности (какие именно?)

7. Какое вознаграждение за свою работу ты предпочел бы получать? (отметь один вариант ответа):

- 1) иметь пусть и небольшой заработок, но много свободного времени и легкую работу;
- 2) иметь пусть небольшой, но твердый заработок и уверенность в завтрашнем дне;
- 3) много работать и хорошо получать, даже без особых гарантий на будущее;
- 4) затрудняюсь ответить.

Измерение установок в семейной паре

Фамилия Имя _____

Дата тестирования _____

Инструкция: «Просим оценить степень Вашего согласия с предлагаемыми ниже суждениями, выражающими ту или иную позицию человека в жизни. Нет и не может быть правильных или неправильных ответов, важно, чтобы выбранный вариант наиболее полно отражал Вашу личную точку зрения».

Текст опросника

1. Я думаю, что многих людей оставляют равнодушными неприятности окружающих:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

2. Большинство людей заняты только собой, и их мало интересует, что происходит вокруг:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

3. Я уверен(а), что существуют определенные моральные принципы, которыми следует руководствоваться в любых обстоятельствах:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

4. Плохие поступки люди совершают чаще всего не по своей воле, а по вине обстоятельств:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

5. Что бы человек ни делал, главное, чтобы он от этого получал удовольствие:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

6. Я считаю, что даже незнакомые охотно помогают друг другу, не говоря уже о близких людях:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

7. Я думаю, что по возможности нужно избегать делать то, что тебе неприятно:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

8. Чтобы быть счастливым, нужно, прежде всего, выполнять свои обязанности перед другими людьми:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

9. Единственное, что придает смысл человеческой жизни - это дети:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

10. Я думаю, что супруги должны рассказывать друг другу обо всем, что их волнует:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

11. Семья, в которой нет детей, - неполноценная семья:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

12. Я думаю, что в хорошей семье супруги должны разделять различные хобби и увлечения друг друга:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

13. Чем больше детей в семье, тем лучше:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

14. Быть постоянным свидетелем ссор родителей для ребенка значительно тяжелее, чем остаться с одним из родителей после развода:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*

4) *нет, независимо от отношений родителей для ребенка лучше жить с отцом и матерью*

15. В хорошей семье супруги должны проводить свободное время всегда вместе:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *думаю, что свободное время следует проводить порознь*

16. Радость, которую ребенок доставляет своим родителям, не компенсирует всего того, чего они лишаются из-за него:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, ребенок в жизни семьи может заменить все*

17. Я считаю, что настоящая любовь бывает один раз в жизни:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, любить можно и несколько раз в жизни*

18. Часто люди разводятся, не используя всех возможностей наладить отношения:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

19. Когда люди любят друг друга, то ничто их понастоящему не радует, если рядом нет любимого человека:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, любовь не означает, что ничто другое уже не радует*

20. Я думаю, что взаимное уважение и любовь супругов друг к другу часто бывает важнее, чем сексуальная гармония между ними:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

21. Развод, по моему, дает человеку возможность, в конце концов, найти себе такого спутника жизни, какой ему нужен:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, возможность развода лишь мешает этому*

22. Я считаю, что если у любимого есть какие-то недостатки, то нужно стремиться исправить их, а не закрывать на них глаза:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, если уж любишь человека, то любишь и его достоинства, и его недостатки*

23. В последнее время о сексуальных проблемах слишком уж много говорят:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

24. Я думаю, что доступность развода привела к тому, что рушатся многие браки, которые могли бы быть удачными, если бы развод был невозможен:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*

4) *нет, возможность развода помогает сохранить удачный брак, и дает средство исправить ошибку*

25. Я считаю, что все семейные проблемы легко разрешимы, если физическая близость обоим приносит настоящее удовлетворение:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

26. Если люди любят друг друга, то они каждую свободную минуту стремятся провести вместе:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*

4) *нет, я думаю, что то, что люди любят друг друга, не означает, что они постоянно хотят быть вместе*

27. Я считаю, что лучше, чтобы супруги как можно реже обсуждали между собой проблемы, связанные с физической близостью:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

28. Я думаю, что значение сексуальной гармонии в семейной жизни обычно преувеличивается:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

29. Я считаю, что семейные отношения зависят только от того, как складываются сексуальные отношения супругов:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

30. Секс может быть такой же темой для разговора между супругами, как и любая другая:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

31. Я думаю, что не стоит обращаться к специалисту по поводу затруднений в своей сексуальной жизни:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, необходимо обращаться*

32. Современные женщины все реже соответствуют истинному идеалу женственности:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

33. Как сейчас, так и в будущем, все основные обязанности женщины будут связаны с домашним очагом, а мужчины - с работой:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

34. Для современной женщины так же важно обладать деловыми качествами, как и для мужчины:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, для мужчины это значительно важнее*

35. И жена, и муж должны иметь некоторую сумму, которую каждый может тратить так, как считает необходимым:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, все траты нужно обсуждать вместе*

36. Профессиональные успехи жены мешают счастливой семейной жизни:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

37. Если есть деньги, то не стоит раздумывать, купить или не купить понравившуюся вещь:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

38. Я думаю, что следует регистрировать (например, записывать) все произведенные расходы:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*
- 4) *нет, это не так*

39. Бюджет семьи необходимо планировать до мельчайших покупок:

- 1) *да, это так*
- 2) *вероятно, это так*
- 3) *вряд ли это так*

4) нет, я думаю, планировать бюджет не надо

40. Я считаю, что необходимо делать сбережения, даже если при этом приходится себе в чем-то отказывать:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли есть смысл делать сбережения, если средств недостаточно

4) делать сбережения следует только в том случае, если для этого не надо экономить

Обработка данных

Все суждения группируются в 10 установочных шкал.

1 шкала: отношение к людям (позитивность отношения к людям): суждения № 1, 2, 4,6;

2 шкала: альтернатива между чувством долга и удовольствием: суждения № 3, 5, 7, 8;

3 шкала: отношение к детям (значение детей в жизни человека): суждения № 9, 11, 13, 16;

4 шкала: ориентация на преимущественно совместную или же преимущественно раздельную деятельность, автономность супругов или же зависимость супругов друг от друга: суждения № 10, 12, 15, 35;

5 шкала: отношение к разводу: суждения № 14, 18, 21, 24;

6 шкала: отношение к любви романтического типа: суждения № 17, 19, 22, 26;

7 шкала: оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни: суждения № 20, 25, 28, 29;

8 шкала: отношение к «запретности секса» (представление о запретности сексуальной темы): суждения № 23, 27, 30, 31;

9 шкала: отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи (ориентация на традиционные представления): суждения № 32, 33, 34, 36;

10 шкала: отношение к деньгам (легкость трат - бережливость): суждения № 37, 38, 39, 40.

По каждой шкале считается среднее арифметическое значение четырех ответов; альтернативам приписываются следующие значения: 4 («да, это так»); 3 («вероятно, это так»); 2 («вряд ли это так»); 1 («нет, это не так»), т.е. обработка по шкалам ведется следующим образом:

1 шкала $(-1-2+4+6):4$ - чем выше балл, тем более оптимистичное представление респондента о людях вообще;

2 шкала $(3-5-7+8):4$ - чем выше балл, тем выраженнее ориентация респондента на долг по сравнению с удовольствием;

3 шкала $(9+II+I3-I6):4$ - чем выше балл, тем более значимой представляется респонденту роль детей в жизни человека;

4 шкала $(I0+I2+I5-35):4$ - чем выше балл, тем выраженнее у респондента ориентация на совместную деятельность супругов во всех сферах семейной жизни;

5 шкала $(-14+18-^1+24):4$ - чем выше балл, тем менее лояльно отношение респондента к разводу;

6 шкала $(17+19+22+26):4$ - чем выше балл, тем выраженнее ориентация на традиционно представляемую романтическую любовь;

7 шкала $(20-25+28-29):4$ - чем выше балл, тем менее значимой представляется сексуальная сфера в семейной жизни;

8 шкала (23+27-30+31) :4- чем выше балл, тем более запретной представляется респонденту сексуальная тема;

9 шкала (-32-33+34-36) :4 - чем выше балл, тем менее традиционно представление респондента о роли женщины;

10 шкала (-37+38-39+40) :4 - чем выше балл, тем более бережливое отношение респондента к деньгам, чем ниже - тем легче он считает возможным их тратить.

Общение в семье

Фамилия Имя _____

Дата тестирования _____

Инструкция: «Ответьте, пожалуйста, на предложенные ниже вопросы. Постарайтесь, чтобы выбранный вариант ответа наиболее полно соответствовал именно Вашей точке зрения на ситуацию, сложившуюся в Вашей семье.

Текст опросника

1. Можно ли сказать, что Вам с женой (мужем), как правило, нравятся одни и те же фильмы, книги, спектакли?

а) да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) нет

2. Часто ли у Вас в разговоре с женой (мужем) возникает чувство общности, полного взаимопонимания?

а) очень редко

б) довольно редко

в) достаточно часто

г) очень часто

3. Есть ли у вас любимые фразы, выражения, которые значат для вас обоих одно и то же, и вы с удовольствием используете их?

а) да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) нет

4. Можете ли Вы предсказать, понравится ли Вашей жене (мужу) фильм, книга и т.п.?

а) да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) нет

5. Как Вы думаете, чувствует ли Ваша жена (муж), нравится ли Вам то, что она (он) говорит, или делает, если Вы прямо ей об этом не говорите?

а) практически всегда

б) достаточно часто

в) довольно редко

г) *практически никогда*

6. Рассказываете ли Вы жене (мужу) о своих отношениях с другими людьми?

а) *рассказываю практически все*

б) *рассказываю достаточно много*

в) *рассказываю довольно мало*

г) *не рассказываю практически ничего*

7. Бывают ли у Вас с женой (мужем) разногласия по поводу того, какие отношения поддерживать с родственниками?

а) *да, бывают почти постоянно*

б) *бывают довольно часто*

в) *бывают достаточно редко*

г) *нет, не бывают почти никогда*

8. Насколько хорошо Ваша жена (муж) понимает Вас?

а) *очень хорошо понимает*

б) *скорее хорошо, чем плохо*

в) *скорее плохо, чем хорошо*

г) *совсем не понимает*

9. Можно ли сказать, что Ваша жена (муж) чувствует, что Вы обижены или раздражены чем-то, но не хотите этого показать?

а) *да, это так*

б) *вероятно, это так*

в) *вряд ли это так*

г) *нет, это не так*

10. Как Вы считаете, рассказывает ли Вам жена (муж) о своих неудачах и промахах?

а) *рассказывает практически всегда*

б) *рассказывает достаточно часто*

в) *рассказывает довольно редко*

г) *не рассказывает практически никогда*

11. Бывает ли так, что какое-то слово или предмет вызывает у вас обоих одно и то же воспоминание?

а) *очень редко*

б) *довольно редко*

в) *достаточно часто*

г) *очень часто*

12. Когда у Вас неприятности, плохое настроение, становится ли Вам легче от общения с женой (мужем)?

а) *да, практически всегда*

б) *достаточно часто*

в) *довольно редко*

г) *нет, почти никогда*

13. Как Вы думаете, есть ли темы, на которые жене (мужу) трудно и неприятно разговаривать с вами?

а) *таких тем очень много*

б) *их довольно много*

в) их достаточно мало

г) таких тем очень мало

14. Бывает ли так, что в разговоре с женой (мужем) Вы чувствуете себя скованно, не можете подобрать нужных слов?

а) очень редко

б) довольно редко

в) достаточно часто

г) очень часто

15. Есть ли у Вас с женой (мужем) «семейные традиции»?

а) да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) нет

16. Может ли Ваша жена (муж) без слов понять, какое у Вас настроение?

а) практически никогда

б) довольно редко

в) достаточно часто

г) практически всегда

17. Можно ли сказать, что у Вас с женой (мужем) одинаковое отношение к жизни?

а) да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) нет

18. Бывает ли так, что Вы не рассказываете жене (мужу) новость, важную для Вас, но к ней (к нему) не имеющую прямого отношения?

а) очень редко

б) достаточно редко

в) довольно часто

г) часто

19. Рассказывает ли Вам жена (муж) о своем физическом состоянии?

а) рассказывает почти все

б) рассказывает достаточно много

в) рассказывает довольно мало

г) не рассказывает почти ничего

20. Чувствуете ли Вы, нравится ли Вашей жене (мужу) то, что Вы делаете или говорите, если она (он) прямо не говорит об этом?

а) практически всегда

б) достаточно часто

в) довольно редко

г) практически никогда

21. Можно ли сказать, что вы согласны друг с другом в оценке большинства своих друзей?

а) нет

б) скорее нет, чем да

в) скорее да, чем нет

г) да

22. Как Вы думаете, может ли Ваша жена (муж) предсказать, понравится ли Вам тот или иной фильм, книга и т.п.?

а) думаю, да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) думаю, нет

23. Если Вам случается совершить ошибку, рассказываете ли Вы жене (мужу) о своих неудачах?

а) не рассказываю практически никогда

б) рассказываю довольно редко

в) рассказываю достаточно часто

г) рассказываю практически всегда

24. Бывает ли так, что когда Вы находитесь среди других людей, жене (мужу) достаточно посмотреть на Вас, чтобы понять, как Вы относитесь к происходящему?

а) очень редко

б) довольно редко

в) достаточно часто

г) очень часто

25. Как Вы считаете, насколько Ваша жена (муж) откровенна (ен) с Вами?

а) полностью откровенна (ен)

б) скорее откровенна(ен)

в) скорее неоткровенна(ен)

г) совсем неоткровенна(ен)

26. Можно ли сказать, что Вам легко общаться с женой (мужем)?

а) да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) нет

27. Часто ли вы дурачитесь, общаясь друг с другом?

а) очень редко

б) достаточно редко

в) довольно часто

г) очень часто

28. Бывает ли так, что после того, как Вы рассказали жене (мужу) о чем-то очень для Вас важном, Вам приходилось пожалеть, что Вы «сболтнули лишнее»?

а) нет, практически никогда

б) довольно редко

в) достаточно часто

г) да, почти всегда

29. Как Вы думаете, если у Вашей жены (мужа) неприятности, плохое настроение, становится ли ей (ему) легче от общения с Вами?

а) нет, почти никогда

б) довольно редко

в) достаточно часто

г) да, практически всегда

30. Насколько Вы откровенны с женой (мужем)?

а) полностью откровенен

б) скорее откровенен

в) скорее неоткровенен

г) совсем неоткровенен

31. Всегда ли Вы чувствуете, когда Ваша жена (муж) обижена или раздражена чем-то, если она не хочет Вам этого показать?

а) да, это так

б) вероятно, это так

в) вряд ли это так

г) нет, это не так

32. Случается ли, что Ваши взгляды по какому-нибудь важному для Вас вопросу не совпадают с мнением Вашей жены (мужа)?

а) очень редко

б) довольно редко

в) достаточно часто

г) очень часто

33. Бывает ли так, что Ваша жена (муж) не делится с Вами новостью, которая важна лично для нее (него), но к Вам непосредственного отношения не имеет?

а) очень часто

б) довольно часто

в) достаточно редко

г) очень редко

34. Можете ли Вы без слов понять, какое у Вашей жены (мужа) настроение?

а) практически всегда

б) достаточно часто

в) довольно редко

г) практически никогда

35. Часто ли возникает у Вас с женой (мужем) «чувство мы»?

а) очень часто

б) достаточно часто

в) довольно редко

г) очень редко

36. Насколько хорошо Вы понимаете свою жену (мужа)?

а) совсем не понимаю.

б) скорее плохо, чем хорошо

в) скорее хорошо, чем плохо

г) полностью понимаю

37. Рассказывает ли Вам жена (муж) о своих отношениях с другими людьми?

а) не рассказывает практически ничего

б) рассказывает довольно мало

в) рассказывает достаточно много

г) рассказывает практически все

38. Бывает ли так, что в разговоре с Вами жена (муж) чувствует себя напряженно, скованно, не может подобрать нужных слов?

- а) очень редко*
- б) достаточно редко*
- в) довольно часто*
- г) очень часто*

39. Есть ли у Вас тайны от жены (мужа)?

- а) есть*
- б) скорее есть, чем нет*
- в) скорее нет, чем есть*
- г) нет*

40. Часто ли Вы, обращаясь друг к другу, используете смешные прозвища?

- а) очень часто*
- б) достаточно часто*
- в) довольно редко*
- г) очень редко*

41. Есть ли темы, на которые Вам трудно и неприятно говорить с женой (мужем)?

- а) таких тем очень много*
- б) их довольно много*
- в) их достаточно мало*
- г) таких тем очень мало*

42. Часто ли у Вас с женой (мужем) возникают разногласия по поводу того, как воспитывать детей?

- а) очень редко*
- б) довольно редко*
- в) достаточно часто*
- г) очень часто*

43. Как Вы думаете, можно ли сказать, что Вашей жене (мужу) легко общаться с Вами?

- а) да*
- б) скорее да, чем нет*
- в) скорее нет, чем да*
- г) нет*

44. Рассказываете ли Вы жене (мужу) о своем физическом состоянии?

- а) рассказываю почти все*
- б) рассказываю достаточно много*
- в) рассказываю довольно мало*
- г) не рассказываю почти ничего*

45. Как Вы думаете, приходилось ли Вашей жене (мужу) жалеть, что она (он) рассказала (-л) Вам что-то очень важное для нее (него)?

- а) практически никогда*
- б) довольно редко*
- в) достаточно часто*
- г) практически всегда*

46. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что у Вас с женой (мужем) существует свой язык, неизвестный никому из окружающих?

- а) да
- б) скорее да, чем нет
- в) скорее нет, чем да
- г) нет

47. Как Вы считаете, есть ли у Вашей жены (мужа) тайны от Вас?

- а) да,
- б) скорее да, чем нет
- в) скорее нет, чем да
- г) нет

48. Бывает ли так, что когда вы находитесь среди других людей, жене (мужу) достаточно посмотреть на Вас, чтобы понять, как Вы относитесь к происходящему?

- а) очень часто
- б) достаточно часто
- в) довольно редко
- г) очень редко

Вопросы следующим образом разбиваются по шкалам:

- 1) Доверительность общения № а) 6, 23, 25, 39, 44
б) 10, 19, 30, 37, 47
- 2) Взаимопонимание между супругами № а) 4, 20, 31, 34, 36
б) 5, 8, 9, 16, 22
- 3) Сходство во взглядах супругов № 1, 17, 21, 32, 42
- 4) Общие символы семьи № 3, 11, 15, 40, 46
- 5) Легкость общения между супругами № 2, 14, 26, 27, 43
- 6) Психотерапевтичность общения № 12, 28, 29, 41, 45

Во всех вопросах первой альтернативе приписывается значение «4», второй - «3», третьей - «2», четвертой - «1». По каждой из шкал подсчитывается индекс, значение которого равно среднему арифметическому значений, входящих в шкалу вопросов.

Ниже приводятся формулы расчета каждого индекса.

1. а) $6-23+25-39+44$ чем выше балл, тем более доверительный характер носит общение в семье;

б) $10+19+30-37-47$

2. а) $4+20+31+34 - 36$ чем больше балл, тем выше взаимопонимание между супругами;

б) $5+8+9-16+20$

3. $1+17-21+32+42$ - чем выше балл, тем более сходны взгляды супругов;

4. $3-11+15+40+46$ - чем выше балл, тем больше оснований говорить о существовании «семейного» языка

5. $-2+14+26-27+43$ - чем выше балл, тем легче супругам общаться между собой

6. $12+28+29-41+45$ - чем больше значение индекса, тем «психотерапевтичнее» протекает процесс общения в семье.

Шкалы «Доверительность общения», «Взаимопонимание между супругами» распадаются на две субшкалы: а) как респондент оценивает себя по этому признаку, б) как он оценивает партнера, - которые подсчитываются отдельно.

Рекомендуемая литература

1. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М., 1994.
2. Байярд Р., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей. – М., 1991.
3. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей. – М., 1997.
4. Лосева В. К., Луньков А. И. Рассмотрим проблему. – М., 1995.
5. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб., 2000.
6. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. - М., 1997.
7. Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М., 1992.
8. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. – СПб., 1999.
9. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Семейная психотерапия. – Л., 1990.
10. Юнда И.Ф., Юнда Л. И. Социально-психологические и медико-биологические основы семейной жизни. – Киев, 1990.