

Министерство 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»

Коммуникация с семьей как основа эффективного социального сопровождения

Тамбов
2024

Брошюра: «Коммуникация с семьей как основа эффективного социального сопровождения» / сост. А.А.Вахрушева; ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего».- Тамбов, 2024.- 25 с.

В сборнике представлены основные рекомендации по выстраиванию коммуникации с членами семьи, а также правила вовлечения родителей в партнерство.

Данные материалы могут быть использованы в практической деятельности специалистов, занимающихся проблемой охраны прав детства и социального сиротства.

Министерство образования и науки Тамбовской области, 2024г.
ТОГБУ Центр «Ради будущего», 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|---|--|----|
| | Введение | 4 |
| 1 | Общие правила эффективной коммуникации | 5 |
| 2 | Профессиональная коммуникация в работе с семьей: установление контакта, вовлечение в сотрудничество. | 10 |
| 3 | Внутрисемейная коммуникация | 17 |
| 4 | Упражнения для улучшения семейной коммуникации | 22 |
| | Список использованных источников | 25 |

Введение

В рамках работы по профилактике социального сиротства в Тамбовской области реализуется технология раннего выявления семейного неблагополучия. Обязательным условием данной технологии является назначение куратора-специалиста. Куратор — это администратор случая, который в процессе построения доверительных отношений с семьей, исследования природы проблем, ставших основанием к его открытию, способен привлечь для помощи семье услуги, адекватные потребностям, как всей семьи, так и ее отдельных членов, а затем осуществлять координацию и мониторинг процесса предоставления помощи семье.

Особенность работы куратора с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации, заключается в том, что такие семьи часто бывают не замотивированы на сотрудничество и не осознают опасность своего положения.

Поэтому при установлении контакта с такими семьями специалисту следует подготовиться и знать некоторые особенности построения взаимоотношений и этапы работы с семьей.

Для установления и поддержания контакта при первом посещении семьи специалисту следует учесть некоторые особенности:

- семья намного лучше воспринимает человека, который готов выслушать, понять ее;

- одна из задач первого визита в семью заключается в том, чтобы показать, что вы как специалист настроены на результативное сотрудничество;

- важно снять напряженность, которая может возникнуть при посещении семьи специалистом.

Многие родители недооценивают сложность процесса консультирования, временных затрат, ориентированы на получение быстрого результата, переоценивают возможности куратора. Важно избегать неоправданных ожиданий, которые

могут привести к чувству неудовлетворенности от общения со специалистом.

1. Общие правила эффективной коммуникации.

Эффективная коммуникация – это применение определенных навыков общения для верного донесения своих мыслей слушателям.

Благодаря эффективной коммуникации повышается доверие, доносится информация до окружающих, улучшаются отношения и т. п. Общение помогает наладить и укрепить контакт.

Эффективная коммуникация способствует минимизации недопонимания, проблем в отношениях, снижает уровень стресса и беспокойства, а также дарит социальную поддержку. Общение помогает принимать решения, делать выводы, справляться с проблемами посредством взаимодействия в сложных или конфликтных ситуациях. Правильная беседа помогает доносить до других неприятные известия.

Не обойтись без умения общаться и в семейных, и дружеских отношениях. Навыки эффективной коммуникации позволяют делиться с близкими своими чувствами или возникающими сложностями, получать от них поддержку, налаживать контакты, быть независимыми от других, донося информацию самостоятельно, а не ожидая, пока это сделает кто-то еще.

Для начала остановимся на принципах эффективной коммуникации:

1. Общение должно быть двусторонним. Нужный результат будет достигнут при равной заинтересованности всех участников.

2. Для сообщения важны четкость, структурированность и краткость.

3. От слушающего требуется доверие оратору, уважение его мнения и отсутствие сомнений в его компетентности.

4. Эмоции в общении должны присутствовать в приемлемой для ситуации степени.

5. Участникам общения следует быть терпеливыми и снисходительными к недостаткам других, принимать их такими, какие они есть, не пытаться изменить и исправить.

В процессе сопровождения семьи может возникнуть сопротивление у родителей. Данный факт необходимо учитывать в работе. Сопротивление со стороны членов семьи является нормальным и должно стать для специалиста ожидаемым явлением. Работа с сопротивлением – это профессиональный навык и компетенция, которую можно и нужно развивать для успешной коммуникации.

Для минимизации сопротивления необходимо учитывать причины, по которым клиент сопротивляется:

1. Клиент может бояться негативных последствий и наказания, например, привлечения к ответственности, «заберут» ребенка.

2. Клиенту трудно принять, что в жизни есть то, с чем он не справляется, утрачено ощущение уверенности в жизни.

3. Предыдущий негативный опыт общения с органами защиты детства или другими государственными организациями.

4. Потребность в защите социального статуса, страх осуждения окружением.

5. Неудобные условия для контакта и обсуждения проблем семьи.

Как понять, что контакт установлен и сопротивление семьи снижено?

- Семья предоставляет больше значимой информации о своих членах.

- Родитель демонстрирует невербальные признаки включенности в контакт.

- Родитель демонстрирует поведение, выражающее согласие на продолжение работы.

- Сформировано пространство диалога (семья не боится не соглашаться с специалистом и одновременно прислушивается к его мнению).

- Клиент принимает приглашения выйти в социальное пространство.

10 правил эффективной коммуникации

Для того, чтобы достигать поставленных задач, необходимо следовать правилам эффективной коммуникации:

1. Сначала слушать

Активное восприятие предполагает не только получение информации, но и задавание уточняющих вопросов, и приложение усилий для безоценочного понимания ответов. Умение слушать других позволяет быть в курсе событий их жизни, проблем и достижений, неудач и успехов. При этом человек понимает, что его жизнь важна для собеседника. Это приводит к тому, что мнение слушателя ценится выше прочих, поскольку в его основе лежит его собственная реальность.

2. Проявлять эмпатию

Слушая чужую историю, важно смотреть на мир с позиции рассказчика, пытаться понять, как он мыслит. Эмпатия – это не только про умение слушать, но и про понимание мыслей, мотивов, эмоций и чувств собеседника. Это достаточно сложный навык, которому стоит научиться, чтобы коммуникация была более эффективной.

3. Сосредоточиться на позитиве

Постоянное негативное отношение ко всему не поможет наладить эффективное общение. Мало кому понравится слушать пессимистично настроенного собеседника, который все время жалуется на жизнь и обвиняет всех вокруг. Позитивные и оптимистичные люди вызывают намного больше интереса и желания общаться. Хорошее настроение поможет наладить правильную коммуникацию с окружающими.

4. Быть искренними

Это – важное условие эффективной коммуникации. Большинство людей легко считывает лесть, поэтому не стоит петь дифирамбы сомнительным качествам собеседника. Критикуя или давая обратную связь, не нужно негатива, ведь основная цель – помочь собеседнику, прийти к консенсусу, убедить в ошибочности суждений и т. п.

5. Быть конкретными

Люди не умеют читать чужие мысли. Поэтому не стоит ограничиваться перечислением того, что не устраивает или беспокоит. Следует говорить также и о том, что необходимо сделать, чтобы исправить ситуацию. В случае, если собеседник делает что-либо не так, как нужно, лучше прямо сказать ему об этом. Поскольку для него может быть неочевидным, что его действия задевают.

6. Уважать собеседника

Уважение – ответная мера на проявленное чувство к окружающим. Показать его можно, например:

кивком головой;

улыбкой;

приветствием.

Сарказм и резкие замечание, вызывающие негатив, не способствуют достижению целей эффективной коммуникации. К другим нужно относиться так, какого отношения хочется к себе.

7. Делать паузы

Пауза в эффективной коммуникации – это умение остановиться, подумать и только потом продолжать разговор. Навык автоматизма не учит чему-либо новому, только вовремя сделанные перерывы на обдумывание происходящего помогают прививать и развивать полезные умения.

8. Быть честными

Мало кому нравится ощущение, что от него что-то скрывают. Впрочем, рассказывать собеседнику абсолютно обо всем тоже не следует. Честность в контексте эффективной коммуникации означает прозрачность в процессе общения. Разговаривая на какую-либо тему, не стоит увильнуть и врать.

9. Знать, когда нужно уступить

Некоторые люди начинают критиковать любое мнение, которое не совпадает с их точкой зрения. Кто-то впоследствии жалеет о своей несдержанности. Люди испытывают эмоциональную привязанность к собственным убеждениям. В случае, когда собеседник подвергает сомнениям и критике каждое высказывание, они будут чувствовать себя ущемленными.

Впрочем, нет необходимости безоговорочно соглашаться с заведомо неправильным мнением. Нужно просто помнить о том, что критика требуется не всегда.

10. Быть последовательными

Эффективная коммуникация должна быть похожа на равномерно текущую реку, а не напоминать хождение по раскаленным углям.

2. Профессиональная коммуникация в работе с семьей: установление контакта, вовлечение в сотрудничество.

Некоторые особенности подготовки к визиту в семью.

Во время первого визита в семью специалисту и самому необходимо подготовить себя и настроиться на установление контакта. Чтобы все прошло быстрее и проще необходимо:

- обрести состояние комфортности;
- настроить себя на сотрудничество;
- быть уверенным, что совместно возможно улучшить ситуацию в семье;
- активизировать профессиональную установку на оказание социально-педагогической помощи;
- не сомневаться в собственной профессиональности;
- не включать негативное самопрограммирование;
- «встать на одну сторону с семьей»;
- не противопоставлять себя семье;
- не говорить, что правильно, а что неправильно, прежде чем не узнаете мнение семьи по этому поводу;
- не форсировать события: семья, может оказаться неготовой и будет защищаться;
- не сосредоточивать особое внимание на проблемах семьи, если семья не готова сама о них говорить.

Основные элементы первого визита специалиста в семью:

Знакомство. Представьтесь, будьте при этом доброжелательным, спокойным и, если получится, уверенным в себе.

Беседа. Если волнуетесь, чувствуете, что сами или семья не готовы к содержательной части диалога, — не спешите (иногда первый визит может завершиться знакомством). В этом случае договоритесь о времени следующего визита и распрощайтесь.

Содержание первого визита специалиста в семью:

- Объясните, что хорошего может получить семья от общения с вами как с профессионалом. Семья может принять ваши объяснения, а может — нет.

- Спросите, в какой помощи семья нуждается, согласна ли она сотрудничать. Помните, что отказ семьи от сотрудничества не является окончательным.

- Обязательно проверьте, как члены семьи вас поняли и как восприняли.

- Узнайте, каким семья видит ваше сотрудничество

- Оцените качество контакта с семьей.

- Спокойно выслушайте ответы членов семьи, примите их за основу вашего будущего диалога. Ответы семьи могут вам и не понравиться, но они являются той первоначальной базой, на которой придется налаживать отношения.

Принципы работы с семьей:

- Предметом внимания должна быть семья как целостная социальная единица.

- Каждая семья может и имеет право нуждаться в необходимой ей помощи.

- Всегда искать в семье позитивные стороны и ресурсы.

- Контролировать получение семьей помощи.

- Методическая помощь семье: обучение членов семьи различным навыкам, семейное консультирование.

- Составление индивидуального плана реабилитации каждой семьи.

Принципы создания и поддержки партнерских отношений:

- Специалисту нужно самому хотеть быть вовлеченным в дела семьи, чтобы образовались определенные отношения.

- Степень глубины взаимоотношений прямо пропорциональна затрачиваемому времени, усилиям, умению, эмоциям, а также зависит от позиции специалиста.

- Отношения профессионально строятся по программе, которая начинается с вежливости и уважения, формирует

взаимопонимание, устраняет безразличие, создает взаимосвязи и, наконец, кристаллизует партнерство.

- Совместная работа еще не является неоспоримым доказательством установления искомых отношений. Часто она просто является средством манипуляции.

- Способность нравиться, чувство взаимной предрасположенности очень важны для создания необходимых отношений между социальным педагогом и семьей.

- Самые лучшие партнерские отношения между куратором и семьей – это отношения на личностном уровне.

Таким образом, придерживаясь вышеизложенных рекомендаций, можно избежать некоторых трудностей, связанных с установлением и поддержанием контакта с семьей, организовать эффективную работу по сопровождению и преодолению семьей трудной жизненной ситуации.

Рекомендации речевой коммуникации при проведении обследования условий жизни ребенка и его семьи (подготовлено по материалам Методических рекомендаций о правилах коммуникативного поведения, включая речевую коммуникацию, специалистов органов опеки и попечительства, подготовленным Министерством просвещения Российской Федерации)

1. Продумайте и составьте план посещения:
 - о чем спросить, какие вопросы уточнить у родителей;
 - какие вопросы задать ребенку;
 - на что обратить особое внимание (стиль общения, наличие игрушек и библиотеки и др.);
 - соблюдайте этику поведения, чтобы показать родителям, что визит не принесет вред ребенку, он в его интересах;
 - любой разговор лучше начинать и заканчивать в позитивном, дружественном тоне;

- не говорите только сами, дайте возможность членам семьи рассказать о своем ребенке, задать вопросы;
- умеете наблюдать и слушать.

Нежелательное поведение специалиста при посещении семьи:

- сжиматься, сводя внутрь плечи;
- теребить волосы дергать ногой;
- стучать пальцами по столу;
- играть с ручкой;
- вертеться из стороны в сторону размахивать руками;
- хмурить брови сердитый взгляд.

| <i>Некорректное поведение специалиста</i> | <i>Речевой модуль / Рекомендуемое поведение</i> |
|---|---|
| Вести беседу стоя у входа, в верхней одежде | Попросить разрешения снять верхнюю одежду, обувь (или надеть бахилы) и пройти в квартиру. Нужно действовать по ситуации и в некоторых случаях для обеспечения безопасности целесообразно остаться в верхней одежде. |
| Вести беседу в агрессивных тонах | Уважительный тон |
| Поучать родителей | Объективное описание, озвучивание ситуации |
| Давать оценки | Фиксация данных |
| Использовать профессиональные термины | Понятная речь |

Вопросы, способствующие мотивирующей беседе с родителями

Позитивные вопросы

«Как Вам удается договариваться с ребенком?»
«Что помогло Вам выучить такое длинное стихотворение с ребенком?»

Развитие темы

«Как организован режим дня у ребенка?»
«В каких ситуациях обычно ребенок плачет?»
«Что помогает ему успокоиться?»
«Какие дела Вы делаете вместе с ребенком?»
«В какое время суток Вы читаете ребенку?»
«Какие игры ребенку наиболее интересны?»

Уточнения

«В какой именно помощи Вы нуждаетесь?»
«Пожалуйста, уточните, что Вы имеете в виду?»
«В чем именно Вам надо помочь?»
«Что конкретно Вам не понятно?»

Побуждение делиться позитивными эмоциями

«Вы гордитесь его выступлением на празднике?»
«Вам понравилось, как она нарисовала кота?»

Реакция на фразу: «Я не знаю...»

«А как Вы справлялись раньше?»
«А что больше всего любит Ваш ребенок?»
«А что Вы делаете, его обычно переключаете на какую-нибудь деятельность, когда он кричит?»

Иные вопросы

«Что говорил Ваш ребенок полгода назад? Только фрагменты слов? Но ведь Вам есть чему радоваться – еще полгода назад Ваш ребенок говорил только фрагменты слов, а сейчас он использует фразы!»

Примеры конкретных открытых вопросов, помогающих на разных этапах коммуникации с членами семьи

Этап: начало общения, установление контакта

Могу ли я несколько минут с вами поговорить

Я хотела бы понять, что вы по этому поводу думаете

Я хотела бы, чтобы мы работали сообща, возможно что вы сейчас думаете по другому. Возможно вам надо лучше меня узнать, прежде чем вы сможете мне доверять.

Я знаю вам трудно. Я попытаюсь сделать все, чтобы облегчить вам эту задачу.

Нам надо об этом поговорить. С чего вы бы хотели начать.

Этап: оценка положения дел в семье

Расскажите мне, что вы думаете об этом.

Помогите мне понять, что вы пытаетесь сказать...

Какие, по-вашему мнению, у вас сильные стороны?

С чем вам труднее всего справляться?

Что вы делаете, когда вам плохо?

Кажется, вы боитесь довериться кому бы то ни было, в том числе и мне.

Похоже вы не верите в то, что что-то может измениться ...

Вы говорите так, будто совсем потеряли надежду ...

Люди иногда боятся потерпеть неудачу. Вы уже несколько раз сказали «даже не знаю...» Волнуетесь, что у вас ничего не получится?

Этап: формулирование стратегии необходимых изменений.

У меня возникла одна идея...

А что из того, что вы делали в прошлом, давало нужные результаты?

Вы не обязаны делать это в одиночку.

Самое главное это ... давайте на этом остановимся.

Что ж придется поработать. Давайте начнем с того, что вы можете довести до конца. Итак, что это может быть?

Вы хотите, чтобы я сказала, что вам делать, но я не могу гарантировать, что мой вариант будет для вас оптимальным. Давайте я вам расскажу, что думаю, а потом вы можете принять решение.

Этап: конфронтация

Вы твердите, что у вас нет проблем, но у вас есть задолженность по оплате за ..., в доме нет еды, холодно, я бы сказала, что у вас масса проблем.

Я понимаю, что это трудно признавать, но вы не можете отрицать, что отец/отчим причиняет вред ребенку.

Нет, просто стараться недостаточно. В прошлый раз вы сказали, что можете это сделать и пообещали, что сделаете. Вы можете мне объяснить, почему не сделали? Что-то помешало? Или вы передумали?

Этап: одобрение и поддержка

Вам немало пришлось пережить в течение последних нескольких месяцев. Неудивительно, что вы так устали!

Вы в этом не одиноки. Я знаю много людей, которые пережили нечто подобное.

Я знаю, что все это кажется неподъемным. Давайте попробуем продвигаться по чуть-чуть. Так вам будет легче.

Когда у вас в последний раз была возможность хотя бы пару часов посвятить себе?

Этапы проведения беседы с ребенком

Установить доверительные отношения для оказания необходимой помощи.

Собрать информацию для оценки состояния ребенка и положения дел в семье.

Успокоить ребенка, помочь ему справиться со страхами.

Вовлечь ребенка старшего возраста или подростка в решение стоящих проблем перед семьей.

Оказать ему помощь и поддержку.

Помочь ребенку старшего возраста добиться позитивных перемен.

Обсуждается не проблема семьи, а вместе с семьей проблема.

3. Внутрисемейная коммуникация.

Здоровые формы коммуникации являются одним из важных элементов гармоничного и счастливого климата в семье. Это важная основа взаимоотношений, которая влияет на многие аспекты семейной жизни.

Внутрисемейная коммуникация отвечает задачам обмена информацией, согласования усилий и выполнения семейных ролей в совместной деятельности, установления и развития отношений, которые подразделяются на супружеские отношения и отношения между ребенком и родителями.

Семейные роли - устойчивые функции семейной системы, закрепленные за каждым из ее членов. Ролевая структура семьи предписывает ее членам что, когда и в какой последовательности они должны делать, взаимодействуя друг с другом. Кроме актуального поведения, в понятие «роль» включаются цели, желания, убеждения, чувства, социальные установки, ценности и действия, которые ожидаются или приписываются тому или иному члену семьи.

Примеры основных ролей в семье: ответственный за материальное обеспечение семьи; хозяин или хозяйка; роль ответственного по уходу за ребенком; роль воспитателя и другие.

Всякое поведение в присутствии другого человека есть коммуникация. Муж и жена говорят друг другу приятные слова, папа объясняет сыну как собирать конструктор, жена гремит кастрюлями на кухне, человек уходит, хлопнув дверью, закрытая в комнату дверь – всё это коммуникация.

Коммуникация – важная составляющая семейной системы, следовательно, она оказывает сильное влияние на эмоциональный банк каждого члена семьи. В зависимости от особенностей семейной коммуникации, эмоциональный банк отдельных членов семьи может наполняться тяжелыми хроническими чувствами, либо, наоборот, сбалансированными здоровыми.

Эмоциональный банк зависимого человека переполнен хроническими чувствами стыда, вины, страха, обиды и одиночества. Чувства эти начали копиться у него с самого детства. Какие вклады, формирующие подобный эмоциональный банк, поступают от авторитетных взрослых на уровне вербального и невербального общения? Можно выделить несколько возможных вариантов. Конечно, всего перечисленного в процессе воспитания, да и общения, не всегда возможно избежать, но чрезмерное и частое воспроизведение данных вариантов приводит к формированию хронических чувств у человека, на которого они направлены.

Приказы, команды.

Предупреждения, предостережения, угрозы.

Мораль, нравоучения, проповеди.

Советы, готовые решения.

Лекции, нотации, логические выводы.

Критика, нотации, обвинения.

Похвала.

Обзывание, высмеивание.

Догадки, интерпретации.

Выспрашивание, расследование.

Сочувствие на словах, уговоры.

Отшучивание, уход от разговора.

Манипуляции.

Сообщения и взаимодействия, которые часто повторяются, называются стереотипами взаимодействия. Патологичные стереотипы создают хронические чувства. Кроме того, грубая или жесткая интонация голоса, отсутствие

тактильного контакта, например, объятий, грубые жесты – также формируют хронические чувства в эмоциональном банке.

Существует ещё один вид коммуникации – это метакоммуникация. Метакоммуникация невидна явно, но все мы считываем её, соотнося между собой сигналы вербального и невербального общения, а также контекст, в котором передаётся сообщение. Метакоммуникация представляет собой сигналы, помогающие правильно понять смысл сообщения, например, является ли фраза шуткой или оскорблением, игрой или приказом.

Построение сообщения на двух уровнях, противоречащих один другому, то есть когда коммуникация и метакоммуникация противоречат друг другу, приводит к парадоксу или, иначе, к двойным посланиям. Вот несколько примеров.

Слишком заботливые родители требуют от подростка самостоятельности, ответственности, и в тоже время постоянно руководят сыном, даже не отпускают его гулять после восьми, так как это слишком опасно.

Мама наркозависимого сына ругает его за взятый кредит и угрожает, что не даст ни копейки на его погашение, в тоже время, после этих слов, она начинает платить кредит. Коммуникативное послание: “Я не буду платить твой кредит – это твоя ответственность”, а метакоммуникативное: “Я выплачу твой кредит, так что можешь взять ещё один”.

С двойными посланиями между членами семьи часто приходится сталкиваться при зависимом – созависимом поведении. Ещё одним видом парадоксальной коммуникации является различные требования матери и отца к ребёнку, когда сообщение одного родителя отрицает сообщение другого.

Исследователи выделяют условия эффективного общения в семье, включающие как общие принципы организации успешной коммуникации, так и специфические нормы и правила, устанавливаемые применительно к семье:

- открытость коммуникации;

- высокая активность коммуникации, обеспечивающая интенсивное обсуждение значимых для членов семьи проблем. Регламент семейной жизни должен предусматривать специальное время и создание ритуалов для возможности такого обсуждения - вечернее совместное чаепитие, разговор с детьми перед сном и т.д.;

- необходимая степень самораскрытия в процессе общения, равенство общения;

- согласованность представлений о семейном укладе, общность семейных ценностей, целостность системы «Мы»;

- точность невербальной коммуникации, непротиворечивость вербальных и невербальных сообщений;

- чувствительность к высказываниям партнера, использование техники активного слушания («Я-сообщений») с обратной связью;

- безоценочность и принятие как условие позитивного развития эмоциональных отношений в семье, создания атмосферы психологической безопасности;

- проявление любви, взаимной эмпатии и поддержки, уважения супруга, что особенно важно в кризисных периодах жизненного цикла семьи и при возникновении стрессовых и проблемных ситуаций;

- формирование семейного языка - определенных, согласованных и легко узнаваемых семейных символов, традиций, норм. Семейный словарь включает особые имена, прозвища, символы значимых событий (годовщины знакомства, первого свидания, объяснения и пр.), шутки, остроты, дразнилки, «приколы», семейные рассказы. Существует согласованный язык взглядов, мимики, жестов, поз. Семейные реликвии - предметы, связанные с определенными «знаковыми» событиями семьи, - также выполняют важную функцию стабилизации семейного общения, взаимодействия и формирования семейного самосознания, задающего нормативность жизни семьи.

Очень часто нарушения и трудности в коммуникации усугубляют нерешенные семейные проблемы.

Нарушения в семейной коммуникации:

- Невысказанные слова
- Нерешенные проблемы
- Невыраженные эмоции и чувства
- Неоправданные ожидания и надежды
- Неоговоренные вопросы
- Выяснение и высказывание всего перечисленного в

негативном эмоциональном состоянии, особенно при детях

С каждым пунктом можно и даже нужно отдельно работать, искать новые варианты проговаривания и обсуждения того, что накопилось, решать самостоятельно или с помощью специалистов.

"Невысказанное" может влиять не только на родителей, но особенно на детей, которые намного больше восприимчивы к негативным словам и эмоциям.

Один из вариантов здоровых форм коммуникации заключается в том, чтобы находить определенное время, комфортное и удобное для обоих партнеров, и обговаривать всё, что накопилось. Например, можно договариваться на какой-то отдельный день, отложить все дела и обсудить всё, что накопилось за несколько дней или неделю. Таким образом, проблемы не накапливаются и потом обрушиваются на семью как снежный ком, а решаются с помощью диалога и совместных усилий.

Если не получается сделать самостоятельно и супруги постоянно переходят на негатив, то лучше это делать со специалистом.

4. Упражнения для улучшения семейной коммуникации

Далее представлены советы и упражнения, которые помогут укрепить отношения и создать теплую атмосферу в семье. Специалист может совместно с семьей выполнить данные

задания или рекомендовать для самостоятельного изучения. Данные упражнения также являются поводом для налаживания контакта с семьей, а также сбора дополнительной информации.

Магическое соотношение

Психолог с мировым именем Джон Готтман всего за четверть часа, может определить, разведется ли семейная пара. В 94 процентах случаев профессор оказывается прав. Такую точность прогноза ему обеспечивает знание феномена магического числа в отношениях, которое выражается соотношением 1:5 в пользу позитивной коммуникации.

Иными словами, если все негативное во взаимодействии (упреки, злость, враждебность, обиды) перевешивает все позитивное (взаимный интерес, заботу, нежность), то семья находится на грани разрыва.



Инструкция: Запишите элементы позитивной и негативной коммуникации с супругом за последнюю неделю. И постарайтесь сделать так, чтобы позитивного было в пять раз больше негативного.

Упражнение: Семейные традиции

Для того чтобы в семье сложилась особая, близкая атмосфера, придающая сил и уверенности в себе, нужны традиции. Это может быть что-то совсем незамысловатое — например, пицца в пятницу вечером или хоровое пение за новогодним столом. Ритуалы сближают членов семьи и способствуют семейному благополучию.

Составьте список традиций своей семьи.

Упражнение: Радость слушать друг друга

Внимательное слушание — это разновидность активного слушания, при котором мы даем собеседнику возможность выговориться, не прерывая его и не оценивая его слова. Пользуйтесь этим способом намеренно. Уделяйте любимому человеку немного времени каждую неделю, чтобы он понял, что его всегда готовы выслушать.

Выберите спокойное время и место и позаботьтесь о том, чтобы вас никто не побеспокоил. Сядьте поудобнее друг напротив друга, расслабьтесь. Решите, кто начнет, и включите таймер.

— Первый говорит десять минут, высказывая все, что захочет: разрозненные мысли, надежды на будущее, мечты, мысли о незавершенной ссоре. Если первый закончит раньше времени, насладитесь совместным молчанием.

— Пока первый говорит, второй внимательно, не перебивая, слушает его. Демонстрировать интерес к рассказу можно только невербально.

— После сигнала таймера вновь установите его на десять минут и поменяйтесь ролями. Упражнение можно выполнять на открытом воздухе, во время прогулки. Оно успокаивает и помогает уделить внимание любимому человеку.

Упражнение: Эффект соседа

Семейный очаг строится из кирпичиков, но в гораздо большей степени — из эмоций. Семейное благополучие во

многим зависит от способности к самоконтролю. В подтверждение предлагается провести эксперимент.

Представьте себе, что в семье разгорелась ссора. Крики, жалобы, упреки — все мечут громы и молнии. И вдруг раздается звонок в дверь: пришел сосед. Его впускают, и вся семья разом успокаивается и переключается на гостя. Для него ничего не жалко: его усаживают на диван и предлагают выпить чаю, собирают разбросанные вещи, наводя порядок, мило общаются, в том числе друг с другом.

Сосед уходит. Далее события могут разворачиваться по двум сценариями: или ссора продолжится, или каждый спокойно займется своими делами. Вопрос: «Почему нам нужен сосед, чтобы включился самоконтроль, которым обладает каждый из нас?»

Взрослым членам семьи необходимо научиться контролировать себя, используя свой эмоциональный интеллект без влияния внешних факторов.

Это упражнение очень простое. Попробуйте целый день вести себя с остальными членами семьи так, будто в доме присутствует сосед. Вы же можете не произносить слов, которые заставят вас покраснеть перед посторонним человеком? Многие признаются, что это дается им с трудом.

Поэтому психологи советуют выполнять упражнение систематически: «Говори с семьей в уважительном тоне. Избегай мелких упреков и обидных слов. Если все будут вести себя так хотя бы раз в неделю, за 52 сеанса в год можно будет достигнуть стабильного эмоционального равновесия в семейных взаимоотношениях».

И тогда каждый сможет сказать: «Я знаю, что мои родители (или муж, жена) любят меня по-настоящему. Они доказывают мне это постоянно, а не только когда в гости заходит сосед». Именно это и необходимо для поддержания здоровой эмоциональной атмосферы в семье.

Список использованных источников

Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.

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

Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. - М.: Гардарики, 2008.

Методические рекомендации о правилах коммуникативного поведения, включая речевую коммуникацию, специалистов органов опеки и попечительства. Министерство просвещения Российской Федерации, 2023 год. (<https://frcopca.ru/methodical-materials/>)

Раннее выявление признаков нарушения прав и законных интересов несовершеннолетних. Методическое пособие, Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, - М. 2023. (<https://sirotstvo.ru/library>)