

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Иркутский государственный университет»**

**(ФГБОУ ВО «ИГУ»)**

**Методические разработки**

**по работе с семьей подростков**

Выполнила: студентка группы 4 ПС

заочной формы обучения

Абдрахманова Анна Ильинична

Проверила: Рерке В.И.

ИРКУТСК 2023

**Тема 1.** Ценностные ориентации (ЦОЕ) в семье.

**Методы диагностики семейных отношений:**

* Опросник «Общение в семье» (Алёшина, Гозман, Дубровская) — измеряет доверительность общения в супружеской паре, сходство во взглядах, общность символов, взаимопонимание супругов, лёгкость и психотерапевтичность общения.
* Проективный тест «Семейная социограмма» (Эйдемиллер) — направлен на диагностику коммуникации в семье.
* Методика «Ролевые ожидания и притязания в браке» (Волкова) — выявляет представления супругов о значимости в семейной жизни тех или иных ролей, а так же о желаемом распределении их между мужем и женой.
* Методика «Распределение ролей в семье» (Алёшина, Дубровская, Гозман) — определяет степень реализации мужем и женой той или иной роли: ответственного за материальное обеспечение семьи, хозяина/хозяйки дома, ответственного за воспитание детей, организатора семейной субкультуры, развлечений, сексуального партнёра, психотерапевта.
* Методика «Типовое семейное состояние» (Эйдемиллер, Юстицкис) — позволяет выявить наиболее типичное состояние индивида в собственной семье: удовлетворительное/неудовлетворительное; нервно-психическое напряжение; семейную тревожность. Известно, что зарактер общения и взаимоотношений в супружеской паре детерминирован эмоциональной атмосферой в родительской семье.
* Проективная методика «Семейная генограмма» (Эйдемиллер) — позволяет представить истоки модели общения супругов, изобразить в виде графической схемы родственные связи в семье, представить характер взаимоотношений, не осознаваемый членами семьи.

***Приемы и методики коррекции ЦОЕ в семье***

Многие психологи используют в своем арсенале различные **коррекционные техники для работы с семьей**. Любая техника представляет собой инструмент, подобный молотку или пианино. Молоток может быть использован в качестве оружия и для строительства дома, пианино - может издавать множество раздражающих звуков или, наоборот, изумительную музыку. Ценность любого инструмента определяется тем, как он используется и какова квалификация пользователя.

**1. "Семейная фотография".**Эта техника используется для работы с любой семьей, члены которой могут вербально общаться. Применяется для изучения структуры семьи, ролей, коммуникаций и внутрисемейных взаимоотношений.   
На основе данной техники можно проанализировать влияние прошлого семьи на ее настоящее. Эта техника поощряет членов семьи подвергать сомнению семейные мифы, правила, системы верований и роли, которые они играют. Методика используется для диагностики и коррекции семейных взаимоотношений.

**2. "Семейная скульптура" и "Семейная хореография".**Эти методики относятся к социометрическим методикам коррекционной работы с семьей. Они представляют психологу следующие возможности:   
1.   Уводят коррекционный процесс от интеллектуального и эмоционального обсуждения к реальному взаимодействию членов семьи. Это увеличивает активность каждого члена семьи, что, в свою очередь, повышает спонтанность и уменьшает сопротивление клиента, в основе которого лежит интеллектуальная сфера.   
2.  Помещают настоящее, прошлое и предвидимое будущее в операциональную систему "здесь и сейчас". Клиент может помнить о прошлом, но не в состоянии его изменить. Клиент может предвидеть будущее, но не в состоянии жить в нем. Помещая все это в "здесь и сейчас" клиенты могут непосредственно взаимодействовать с прошлым и с будущим, изменяя при этом свое поведение, межличностное и в семье.   
3.  Методики содержат в себе элементы личностной проекции и идентификации: чувства, установки поведенчески выражаются   в   межличностном   взаимодействии   и   таким   образом   становятся доступными изучению и изменению.  
4.  Рельефно представляют и драматизируют ролевое поведение. Члены семьи могут наблюдать, что каждый из них делает, как его поведение воспринимается другими, какие роли поддерживаются семьей, а какие - отвергаются.   
5. Содержат элемент неожиданности для клиентов - не соответствуют тому, как они представляют себе работу на коррекционном занятии, и поэтому могут снять сопротивление клиентов, с которым так или иначе приходится сталкиваться.   
6.  Привлекают внимание и интерес клиента, представляя собой своеобразную форму метакоммуникации. Новые сообщения формулируются, выражаются и принимаются без каких бы то ни было предварительных обсуждений. Например, когда   
семья занимается ваянием скульптуры и отца помещают вне семейного круга, спиной к остальным членам семьи, здесь возникает множество мощных посланий для мужа, жены, детей и всей семьи как единого целого.   
7. Фокусируют внимание на социальной системе и процессе социального взаимодействия. Чувство изоляции и одиночества, возникающее у идентифицированного клиента, у того, кто, по мнению семьи, "болен", подвергается вызову по мере того, как семья как бы смотрит на себя со стороны. На основе социометрических методик можно наблюдать и изучать такие факторы, как индивидуализация, навыки разрешения конфликтов, регуляция близости, отдаленности и т.д.

**3. "Ролевая карточная игра"**- метод определения ролевого поведения, которое ожидается от членов семьи и воспринимается другими членами этой семьи как адекватное. Техника "ролевой карточной игры" представляет собой невербальную методику, выявляющую те роли и обязанности во внутрисемейном взаимодействии, которые выполняет каждый член семьи.   
Участие в игре дает возможность членам группы увидеть более или менее полный набор обязанностей, существующих в семье, и то, как они распределяются между всеми ее членами. Методика позволяет выявить индивидуальные способности и особенности членов семьи, негативные механизмы и семейную динамику.

**4. "Семейный ритуал".**Методика относится к структурным методикам психокоррекционной работы в семейных отношениях.   
Цель структурных методик - так реорганизовать систему, чтобы ее члены могли перейти с одной позиции на другую, от одной роли к другой, установить и поддержать адекватные границы между позициями в системе и, таким образом, способствуя тому, чтобы система реорганизовала сама себя.   
Структурные методики особенно важны и применяются на начальных стадиях коррекционной работы.   
Главное для психолога в данной системе - присоединиться к системе и одновременно не быть поглощенным ею.   
Работа с семьей как с системой создает новую систему - психокоррекционную, что   
**включает в себя:**   
·     структурирование процесса (правил игры);   
·    эмпатию (соглашение по поводу того, как будет работать новая группа - семья + психолог).   
Психолог дает клиентам знать, что он их слышит, понимает и ценит самих по себе, что они самоценны и самодостаточны.   
Структурные методики используются для решения следующих задач:   
**Создание движения.**Клиенты чувствуют, что они "застряли" в их реальной актуальной ситуации и не знают, как из нее выбраться. Структурные ходы немедленно вызывают изменение ситуации. Это поощряет клиента к дальнейшему движению. Освобождение ребенка от родительской роли может создать пространство для родителя и стимулировать его движение к большей компетентности, принятия на себя родительской роли.   
**Изменение перспектив.**Играя новые роли, клиенты занимают новую позицию в семейной системе, начинают следовать новым правилам. Это стимулирует их к тому, чтобы смотреть на вещи с иной точки зрения и находить новые смыслы для старых фактов.   
**Перераспределение власти.**Присоединяясь к различным субсистемам, психолог может увеличить значимость одного родственника для другого, преодолеть неравенство или разрушить тупики, к которым привела конфронтация. Поддержка родителей в их роли создателей семейных правил и поддержка детей в их потребности уважения и большей ответственности могут выступить в качестве примера подобных альянсов.   
**Разрушение коалиций.**Иногда двое или большее число людей объединяются для того, чтобы противостоять третьим. Например, один из родителей и ребенок объединяются для противостояния другому родителю. В данном случае необходимо сделать все возможное для того, чтобы разрушить данный альянс, прекратить вмешательство ребенка в дела родителей.   
**Формирование новых альянсов.**Клиентам можно помочь в их усилиях, направленных на объединение и совместную деятельность. Например, родителям помогают достичь соглашения по поводу их родительской позиции и выполнения его на практике.   
**Прояснение границ между субсистемами.**Психолог помогает выяснить клиентам, кто, каким образом и в какой функции включен в данную субсистему; кто за что отвечает. Уменьшение числа слишком жестких границ для поддержки совместных действий - вот пример тех вопросов, которые могут служить предметом обсуждения.   
**Открытие новых сторон своей личности.**Изменяя свое место в системе внутрисемейных взаимодействий, люди получают возможность попробовать новые поведенческие образцы и открыть новые стороны своей личности.   
**Нормализация опыта нахождения в определенной позиции.**Иногда люди рассматривают самих себя как плохих, не имеющих ценностей, бессильных только потому, что занимают определенное место в системе.   
Психолог может сказать: "Если бы я находился на вашем месте, я бы тоже был подавлен" или "Люди в положении, подобном вашему, обычно чувствуют и делают то же самое".   
**Изменение смысла нахождения в определенной позиции.**Один из клиентов жалуется на неудобство быть старшим ребенком в семье. Реплика психолога: "Да, в этом есть своя правда. Именно так случается с большинством старших детей. Но если взглянуть на ситуацию с другой стороны, можно сказать, что старшие дети получают в своей семье хорошую подготовку для того, чтобы быть лидерами и чтобы другие смотрели на них снизу вверх".   
**Изменение семейной системы, работая с одним из ее членов.**Если верно предположение о том, что изменение одним человеком своего положения в системе приводит к тому, что вся система должна к этому изменению приспособиться, то в таком случае психолог может способствовать изменению семейной системы, поддержав изменение положения одного из ее членов.   
Одним из методов осуществления структурных изменений в семейной системе является метод "семейный ритуал". Это методика, призванная изменить правила существующей семейной игры с помощью изменения структуры семьи и устойчивых способов взаимодействия в ней. Данный вариант методики разработан Миланской школой семейной терапии (1977-1978).   
Помимо этого, существуют другие варианты методики.   
**5. Социальный ритуал**- это система действий, совместно выработанных членами группы, в которой все виды поведения определены в строгой последовательности. Ритуалы являются основным источником групповой сплоченности и внутригрупповых связей. Они служат нормативному регулированию функционирования группы, координируя поведение каждого для осуществления общей цели. Примерами культурных и семейных ритуалов могут быть похороны и траурные церемонии, дни рождения, свадьбы, годовщины, окончание института и другие события, особые для данной группы.   
Повторяющиеся симптоматические стереотипы взаимодействия присутствуют как ритуальные формы поведения.   
Методика семейного ритуала - это своеобразный ритуал, созданный психологом и предписанный семье без каких либо объяснений, в расчете на то, что требуемое поведение будет осуществляться членами семьи по аналогии. Особое внимание при этом уделяется конкретным предписываемым действиям, включая время, последовательность, детали места, а также то, кто именно и каким образом должен выполнять необходимое действие.  
Достаточно трудно придумать подходящий для семейной системы ритуал, который бы дисфункционально заменил существующий. Поэтому психологу необходимо досконально разобраться в функционировании семейной системы, выявить все те мифы данной дисфункциональной семьи, которые жизненно необходимы для ее сохранения. Если выживание семьи находится под угрозой, создаются жесткие ритуалы для обслуживания мифа, способствующего ее сохранению. Для выявления семейного мифа и значений симптоматического поведения психолог вынужден исследовать несколько поколений семьи. После этого можно приступать к разработке семейного ритуала, способного изменить существующую систему, вводить новые коллективные нормы. Если семья соглашается действовать в соответствии с предписанным ритуалом, она принимает новые нормы, изменяя, таким образом, функционирование своей семейной системы.   
Методика "семейный ритуал" драматично освещает существующие семейные образцы и семейные мифы, демонстрируя их всем членам семьи. Она парадоксальным образом использует ригидные стороны семейной структуры для позитивных изменений и способствует возникновению новых конструктивных образцов поведения и поведенческих норм, как заменителей дисфункциональных паттернов. Ритуал функционирует на уровне метакоммуникаций и аналогии и потому вызывает меньше сопротивлений, чем прямая интерпретация симптома. С помощью данной методики психолог, следуя за семьей (а не противостоя ей), постепенно изменяет качество семейных отношений.

**7. Создание аналогичных ситуаций.**Под аналогичными ситуациями понимается использование метафор, которые помогают клиентам (семьям или отдельным клиентам) более четко определить свою проблему для того, чтобы ее разрешить. Метафора является эффективным способом обсуждения жизненного опыта и символизирует конкретные формы общения и поведения, предлагая такое их описание, которое отражает совсем другое явление, существующее в иной системе внутригруппового взаимодействия. Через аналогии позитивные поведенческие изменения могут осуществляться спонтанно и в соответствии с общими целями коррекционного процесса.   
Методики, основанные на метафорах, были предложены в школах стратегической и семейной терапии.   
Когда психологу ясны все трудности семьи, он выбирает в качестве темы для беседы или вида деятельности, отражающего проблемы в данной семье, аналогичную ситуацию или метафорическую ситуацию. Например, в семье, члены которой постоянно конфликтуют, можно предложить обсудить ведение переговоров между предпринимателями и профсоюзами или между двумя враждующими сторонами.   
Если проблемой является воспитание детей, то в качестве аналога воспитания детей может выступать образ ухода за садом, где процесс воспитания уподобляется процессу выращивания и ухаживания за растениями.   
Тема обучения новым навыкам поведения в различных семейных ситуациях может трактоваться как дрессировка животных или обучение животных новым навыкам поведения.

**8. "Сравнение ценностей"**. Данная методика, основанная на системном подходе, предполагает, что любые взаимоотношения в семье могут быть рассмотрены как целостные. Методика определяет ценности и социальные роли как неотъемлемую часть социально-психологического процесса и построена на восприятии и взаимных объяснениях членов супружеской пары или семьи.   
Она направлена на выявление ценностей, влияющих на внутрисемейные взаимоотношения, и дает возможность как психологам, так и клиентам получить доступ к проблемам, сходствам, различиям и взаимодополняющим позициям, существующим в данной семье.   
Данная методика наиболее эффективна для помощи членам семьи в эффективном общении друг с другом; прояснения подозрений по поводу того, что кто-то кого-то не ценит; подозрений в манипуляции.   
Методика используется на первых этапах работы с семьей, если у клиентов возникают ощущения, что кто-то использует другого клиента, страдает от безразличного отношения другого клиента или есть ощущения, что в их взаимоотношениях присутствуют трудности.

**9. "Экокарта"**- метод описания места данной семьи в расширенной семейной системе и социальном сообществе.   
Большое внимание уделяется тем внутренним и внешним ресурсам, которые доступны семье.   
Цель методики - схематически изобразить семью и изучить ее потребности, а также исследовать взаимосвязи с другими семьями, социальными организациями и институтами. Связи, напряженность, поддержка и множество других проявлений внутрисемейных и метасемейных взаимоотношений могут быть наглядно представлены на основе этой методики. Кроме того, методика позволяет выявить эмоциональные и материальные ресурсы семьи.   
"Экокарта" представляет собой карту взаимоотношений семьи внутри себя и с внешним миром. В основе методики лежит беседа, цель которой формулируется как получение информации психологом от клиента о связях, которые существуют внутри семьи и вне ее в различных социальных средах, и изображение этой информации в графическом виде.

**10. "Соломенная башня"**- это упражнение, адаптированное Пекманом (1984) для использования в семейной работе.   
Клиентов просят взять коробочку с соломкой, клейкую ленту и вместе построить соломенную башню. Можно использовать другие материалы, например строительные блоки.   
Разрешение этой задачи возможно только при реализации совместных действий. А психолог получает возможность наблюдать поведение семьи не по рассказам клиентов, а непосредственно в действии.   
При выполнении данной задачи члены семьи ведут себя гак же, как и в обычной жизни.   
Наряду с другими социометрическими методиками это упражнение позволяет выявить лидера в семье, тупики во взаимоотношениях, взаимную поддержку, внутрисемейные союзы, изолированных членов семьи, границы семьи и другую динамику в системе семейных взаимоотношений.   
Для построения "соломенной башни" необходим пакет со ста соломинками и клейкая лента. Предлагается следующая инструкция: "Вам необходимо из этих соломинок построить башню. При построении башни попытайтесь совместно достичь определенных целей. Ваша башня должна быть оригинальной по форме, красивой, хорошо сконструированной. Она должна стоять без поддержки и быть достаточно прочной и долговечной, чтобы ее можно было переносить с места на место. Вам следует уложиться в 10-15 мин".

**11. "Семейное пространство".**Методика, обеспечивающая возможность изучения и использования семейного пространства для изменения внутрисемейных позиций. Предлагается следующая процедура проведения данной методики. Родителям дается большой лист бумаги, фломастеры или карандаши. Их просят нарисовать план дома, где они жили до свадьбы. Дети в это время слушают и смотрят на работу родителей. Если родители несколько раз меняли место жительства, переезжая из одного дома в другой, их просят нарисовать план того дома, который им наиболее запомнился.   
Во время рисования психолог постепенно вводит их в ситуацию, задавая следующие вопросы:   
·    Рисуя, отмечайте, с каким настроением ассоциируется у вас та или иная комната.   
·    Попытайтесь вспомнить доминирующие запахи, звуки, цвета и людей в этой комнате.   
·    Была ли в вашем доме комната, специально предназначенная для встречи всех членов семьи?   
·    Когда члены вашей семьи заходили к вам, в какой комнате происходили встречи?   
·    Были ли в доме комнаты, в которые вам было запрещено заходить?   
·    Было ли у вас какое-то особенное место в доме?   
·    Попытайтесь, как можно яснее представить себе, как в вашем родительском доме решались вопросы близости, дистанции и уединенности.   
·    Как был расположен ваш родительский дом по отношению к другим домам в этом квартале, выделялся он чем-нибудь или нет?   
·    Вспомните какое-то типичное событие, происходившее в вашем родительском доме.   
·    Вспомните типичные слова, фразы, высказывания, которые произносились членами вашей семьи.

**12. "Супружеская конференция" и "Семейный совет".**Методики представляют собой встречи, проводимые регулярно с супружеской парой или семьей, в рамках которых обеспечиваются равные возможности участия всех членов семьи. Это метод, созданный для улучшения внутрисемейных взаимоотношений и повышения их интенсивности.   
Выделяют четыре причины, по которым следует проводить "семейный совет":   
1. Чтобы дать возможность членам семьи свободно общаться между собой.   
2. Чтобы избежать сильных эмоциональных всплесков в семье.   
3.   Для обучения членов семьи (как детей, так и взрослых) демократическим приемам разрешения конфликтов.   
4. Для поддержания гармонии и мира в семье.

**13. "Родительский семинар". А.С.**Спиваковская предложила данную методику для решения задач изменения сферы сознания и самосознания родителей и систем социально-перцептивных стереотипов, а также реальных форм взаимодействия в семье.   
Основной психокоррекционной задачей выступает изменение отношения людей к собственной семейной жизни и задачам воспитания. На семинаре совершенствуется восприятие супругами друг друга, меняется представление о своем ребенке, расширяется палитра педагогических приемов воздействия на ребенка, которые уже дома, в повседневной жизни, апробируются родителями.   
Во время семинара родители обсуждают и обдумывают свои семейные отношения, обмениваются опытом, самостоятельно в ходе группового обсуждения вырабатывают пути разрешения семейных конфликтов.   
Как специфический коррекционный метод "родительский семинар" состоит из следующих **специальных приемов:**

* Лекция.
* Групповая дискуссия.
* Библиотерапия.
* Анонимные трудные ситуации.   
  **Лекционные приемы.**Психолог сообщает родителям важную с точки зрения воспитания психологическую информацию. Лекционные темы подбираются применительно к интересам и системе значимых переживаний участников семинара.   
  Возможные темы лекций:   
  ·     Законы супружеской гармонии.   
  ·    Что такое естественность в воспитании детей.   
  ·    Что такое семейный кризис и критический период   
  ·    развития ребенка.   
  ·    Может ли наказание ребенка быть творческим и т.д.   
  Главным в изложении указанных тем является простота, жизненная убедительность излагаемых фактов, вера говорящего в то, что он излагает.   
  **Групповая дискуссия.**А.С. Спиваковская считает, что во время групповой дискуссии целесообразно организовать тематическую дискуссию и дискуссию по типу анализа конкретных случаев.   
  Тематическая дискуссия предполагает обмен мнений по темам лекций. Темы дискуссий второго типа строятся по темам, предложенным самими родителями.   
  Цели дискуссии состоят в выработке оптимального подхода к той или иной жизненной ситуации, пониманию ее психологического смысла.   
  Главные задачи групповой дискуссии в данной методике - повысить мотивацию и вовлеченность участников группы в решение обсуждаемых проблем.   
  **Библеотерапия.**Родителям предлагается специально подобранный список книг. В основном используются книги научно-популярного характера, посвященные проблемам семейной жизни и воспитания. Родители должны самостоятельно найти и прочитать данные книги, а во время встреч обсудить содержание прочитанных книг, излагая собственную точку зрения на имеющиеся в них проблемы.   
  **Анонимные трудные ситуации.**Этот прием направлен на активизацию творческого подхода в воспитании детей. Используется он для активизации групповой дискуссии и для повышения мотивов участников к разрешению знакомых проблемных ситуаций, но новыми способами.   
  Содержание приема состоит в том, что психолог предлагает обсудить случай, знакомый ему из практики. Обычно это рассказ о взаимодействии родителей со своим ребенком, когда те или иные приемы не приводят к успеху. Психолог воспроизводит ситуации, которые важны для участников семинара.   
  Далее каждый из родителей должен предложить свой вариант разрешения ситуации, опираясь на личный опыт собственного убеждения, ценностей и ориентира воспитания. В дальнейшем происходит обобщение и анализ предложенной ситуации.   
  Проведение подобного семинара вооружает родителей новой информацией, придает им уверенность в собственных силах, расширяет творческий потенциал семьи, содействует расширению самопознания личности.

***Приемы нормализации эмоциональных отношений***

Существуют приемы эмоциональной регуляции промежуточного характера, например, техника взрыва, техника декатастрофизации, юмор. Так, юмор и смех как эмоциональная трансформация – это высмеивание эмоциогенного события, поиск в нем смешного, веселого, доведение его до нелепости и абсурда [3]. Юмор и смех как эмоциональное подавление – отвлечение внимания на что-нибудь смешное, что по своему содержанию не имеет никакого отношения к эмоциогенному событию, никак с ним не связано. Например, анекдоты, юмористические ТВ-передачи, смешные рассказы и др. Поэтому для простоты понимания мы разделили способы регуляции эмоций всего на три группы без учета переходных форм, что следует учитывать при последующем изложении материала. В соответствии с вышеназванной классификацией назовем приемы и техники регуляции эмоций.

*Эмоциональное отреагирование*

1. Решение проблемы – поиск выхода из критической ситуации, выработка плана действий и его осуществление в виде конкретных активных действий, направленных на преодоление стрессора [9; 14; 17; 19].

2. Арттерапия, использующая восприятие и создание художественных произведений и включающая музыкотерапию, библиотерапию, сказкотерапию, терапию изобразительным искусством, кинотерапию, танцевальную терапию и др. Субъект идентифицирует себя с героями художественного произведения, их эмоциональными переживаниями или эмоциональными переживаниями автора, сопереживает им и тем самым достигает эмоционального отреагирования. Подобное отождествление помогает осознать свои эмоции, понять их причины и обнаружить конструктивные способы разрешения проблемы, породившей нежелательные чувства и эмоции. Арттерапия позволяет дать конструктивный выход отрицательным эмоциям, выразить, объяснить и переработать подавленные переживания, говорить о своих чувствах с другими людьми. Поэтому художественное произведение, неважно, книга это, музыка или фильм, подбирается в соответствии с актуальным эмоциональным состоянием субъекта, прибегающего к помощи арттерапии. При пассивной форме арттерапии воспринимаются и интерпретируются художественные произведения, созданные другими людьми, а при активной – продукты творчества создаются самим субъектом [20; 24].

3. Плач, в котором естественным образом выражается печаль и горе. Если человек хронически запрещает себе плач и рыдания, сдерживая их посредством произвольного сокращения диафрагмы, он не освобождается от своей печали, не может покончить с ней; он даже не может ясно вспомнить, какая потеря вызывает его печаль. 15 минут плача хватает, чтобы разрядить избыточное напряжение. При этом плач не должен быть чрезмерным, т.е. мешающим общению с окружающими. В последнем случае необходимо научиться контролировать себя, отвлекаться и, самое главное, структурировать плач, т.е. установить лимит времени для слез [4; 7; 21].

4. Осознание и переживание эмоций. Понимание своих чувств помогает человеку осознать свои потребности, решать свои проблемы и жить удовлетворенной жизнью. Чтобы избавиться от нежелательных чувств, нужно принять их, выразить и тем самым разрядить:

• Осознание телесных ощущений, поз, мышечных напряжений, выражения лица.

• Посещение художественной галереи с последовательным сосредоточением на каждой картине и вызываемой ею эмоции.

• Завершение неоконченных дел и осознание избегаемых эмоций, воспринимаемых как нежелательные. Незавершенность старых переживаний препятствует инициации новой деятельности. Поэтому необходимо завершить эти болезненные эпизоды, повторно переживая их в воображении, обнаруживая дополнительные детали и связанные с ними эмоции, вновь испытывая их, описывая происходящее в настоящем времени, произнося вслух и слушая всплывающие в фантазии слова, представляя разговор с теми, кто вызвал незавершенные чувства. Эмоциогенную ситуацию следует воспроизвести несколько раз, пока старые чувства не будут изжиты.

• Использование скуки и грез для осознания своих вытесненных потребностей. Следует осознать скуку как результат утраты эмоции интереса к явлениям внешнего мира и табуирования эмоциональных переживаний и видов деятельности, считающихся нежелательными. Освобождение от скуки предполагает осуществление интересных дел. Подлинные интересы и вытесненные потребности можно обнаружить с помощью анализа грез и фантазий. Необходимо признать неинтересную, но обязательную для выполнения деятельность таковой, и найти в ней интересные моменты и дополнительные смыслы [21].

5. Вербализация эмоций. Проговаривание, описание вслух или письменно своих эмоциональных переживаний и вызвавших их причин в общении с другим человеком, группой людей или самим собой. Будучи выражены в слове и оказавшись объектом пристального наблюдения, негативные чувства имеют свойство ослабевать и исчезать. Вербализация эмоций означает, что выражение чувств не указывает на факты, связанные с другим человеком и не обвиняет его, что вызывает протест у второй стороны, а констатирует факт наличия некого эмоционального состояния у субъекта, существующего само по себе, с которым невозможно поспорить. Выражение своих истинных чувств в ситуации, где они возникли, способствует исчезновению защитных реакций, пониманию и принятию чувств и мыслей других людей, принятию их автономности и уникальности. Проговаривание эмоций содействует ослаблению аффективного пресса на процесс осмысления актуально существующей проблемы и освобождению мыслительных процессов, направленных на поиск способов ее решения [22; 23; 29; 30].

Возможны следующие приемы вербализации эмоций:

• Последовательное воспроизведение эмоциогенной ситуации в воображении и проговаривание всех возникающих при этом мыслей вслух.

• Техника «пустые стулья». Субъект ведет диалог с собственными эмоциональными переживаниями, которые представляет воображаемый собеседник на пустом стуле. Он поочередно выступает то от имени собственной позиции, то от имени своего чувства. Стулья позволяют дать выход эмоциям, их можно толкать, бить, обнимать, пинать. Клиент может представить сидящим  на пустом стуле значимого для себя партнера, которому необходимо рас­сказать, какие чувства испытывает он по поводу трудностей и ссор, возникающих в их отношениях [17; 29].

• Техника «Я-сообщение». Сообщение партнеру начинается с местоимений «Я», «Мне», «Меня», далее называются испытываемые эмоции, описывается поступок партнера, способствующий появлению названных эмоций, и, наконец, в позитивной форме (в форме утверждения, а не отрицания) перечисляются просьбы, пожелания или требования к партнеру. Если просьбы и требования не выполняются, назначаются и затем реализуются санкции, которые должны быть реалистичными и значимыми для партнера. Существуют следующие приемы описания своих эмоциональных переживаний: называние собственных чувств («Мне грустно»), употребление сравнений и метафор («Я чувствую себя как загнанная лошадь»), описание своего физического состояния, возникшего под влиянием эмоциональных переживаний («У меня сдавило горло и перехватило дыхание»), обозначение возможных действий, к которым побуждают переживаемые чувства («Мне хочется танцевать и кричать во весь голос») [18; 23; 27].

• Написание писем, стихов, рассказов. Частным случаем является предлагаемая Д. Греем техника «Письмо любви», предназначенная для конструктивного выражения и уменьшения интенсивности гнева, страха, печали и вины в супружеских отношениях и тем самым создания условий для переживания любви. В любовном послании, адресованном супругу, рекомендуется в нескольких предложениях (на каждую эмоцию) выразить в отдельности сначала гнев, потом грусть, затем страх и вину и, наконец, любовь. В постскриптуме сообщается о своих потребностях и ожидаемых действиях партнера. Затем нужно самому же ответить на свое письмо [9; 11].

• Техника дебрифинга, предназначенная для эффективного выражения отрицательных эмоций, возникающих в супружеских и внесемейных межличностных отношениях. Дебрифинг предполагает ежедневное общение партнеров друг другом, в ходе которого они обсуждают важные для них вопросы, в т.ч. и интимные. В ходе такой беседы каждый партнер рассказывает о том, что произошло за день. Для осуществления дебрифинга партнерам необходимо выделить время на то, чтобы вспомнить и обсудить друг с другом испытания, неудачи, а также радости, которые были в течение дня. Продолжительность дебри­финга может варьировать от одной минуты до часа и более, но в основном такой разговор продолжается в течение 15-30 минут [5].

6. Отреагирование страха: а) техника наводнения – погружение в реальную устрашающую ситуацию в течение 1-1,5 часов и переживание страха до его уменьшения или исчезновения; б) парадоксальная интенция – целенаправленное и преувеличенное осуществление неуспешного поведения, вызывающего страх [16; 28].

*Эмоциональная трансформация*

Это когнитивные техники, направленные на изменение мыслей, убеждений, образов, возникающих по поводу эмоциогенных событий, без изменения их причин. В затруднительных жизненных ситуациях, в которых невозможны практические действия, можно использовать следующие словесные способы поведения, направленные на проработку проблемы.

• Позитивная переоценка критической ситуации и оппонента: а) переосмысление негативного события, обнаружение в нем достоинств, удач и выгод; б) положительное изменение восприятия оппонента, понимание его мотивов, нахождение среди них одобряемых; в) высмеивание эмоциогенного событие и/или оппонента, представление их в смешном и нелепом виде; г)  оценка негативного события как справедливой платы за совершенные или предполагаемые действия; д) акцентирование позитивных последствий своей проблемы для других людей.

• Альтернативная интерпретация трудной ситуации: а) снижение значимости проблемы, ослабление своей мотивации, снижение уровня притязаний; б) выбор других целей или способов достижения цели на случай неудачи, усвоение новых навыков; в) поиск материальной, эмоциональной, информационной помощи, в т.ч. обращение к религии; г) сравнение себя с другими людьми, находящимися в худшем положении; д) воспоминание о своих успехах в других областях; е) сравнение реального исхода события с придуманным намного худшим его вариантом.

• Мысленное погружение в угрожающую ситуацию: а) десенсибилизация – мысленное представление пугающих ситуаций в порядке нарастания интенсивности в сочетании с релаксацией; б) техника взрыва – представление страшной ситуации в течение 1-1,5 часов без релаксации, переживание интенсивного страха до его ослабления; в) декатастрофизация – [воображение](http://www.voobrazenie.ru/) самого худшего исхода будущей угрожающей ситуации, оценка его вероятности и представление способов ее разрешения [1; 4; 6; 7; 9; 12; 13; 14; 16; 17].

• Техника «Пять колонок», направленная на когнитивную переработку проблемы и разрядку гнева, вызванного агрессором. Она позволяет проговорить проблему в ходе общения с самим собой. Осуществляется после завершения стрессовой ситуации при невозможности конструктивного разрешения проблемы с целью изменения отношения к проблеме, ее позитивного переструктурирования. Предлагаемая техника используется в тех случаях, когда субъект не считает целесообразным решение проблемы или считает его невозможным. Техника подходит для переработки прошлых неразрешенных межличностных конфликтов. Для изменения отношения к ситуации необходимо заполнить специальный лист с пятью колонками:

А. Эмоции. Осознать и записать эмоции, возникшие в ходе стрессогенной ситуации. Осознанию эмоций помогают вопросы: «что я испытывал?», «что я чувствовал?», «что со мной происходило?», «как я реагировал?». Для осознания своих эмоций полезно также вспомнить свои моторные и экспрессивные изменения – мышечные реакции, изменения в голосе, лицевой мускулатуре и других невербальных актах.

Б. Мысли. Вспомнить и записать мысли, приходившие в голову в процессе стрессогеннного общения. Рекомендуется разделить мысли на три категории: 1. мысли по отношению к себе. 2. мысли по отношению к партнеру, вызвавшему агрессию. 3. мысли по отношению к ситуации или третьим лицам. Осознанию мыслей помогают вопросы: «что я при этом думал?», «что я себе представлял?», «каковы были мои ощущения?», «какие мысли пришли мне в голову?».

В. Потребности. Осознать и записать свои желания и интересы, которые оказались неудовлетворенными в результате возникновения стрессогенной ситуации. Осознанию потребностей помогают вопросы: «каким моим стремлениям помешала данная ситуация и данное лицо?», «что я мог бы получить и не получил?», «какова моя цель?», «какие мои интересы и права нарушены в данной ситуации?», «что я хочу получить в конечном итоге?».

Г. Негативная сторона проблемы. Записать отрицательные результаты – ошибки в поведении, иррациональные мысли и чувства.

Д. Позитивная сторона проблемы. Записать положительные результаты – удачное поведение, достижения в мыслях и чувствах, конструктивные способы реагирования [25].

Отличия предлагаемой нами техники от созданной А. Беком техники колонок заключаются, во-первых, в расхождении их целей: техника А. Бека направлена, в первую очередь, на изменение убеждений, а наша – на эмоциональное отреагирование незавершенной ситуации, вызвавшей гнев, запрещенный для открытого проявления; во-вторых, в наличии в нашей технике отсутствующих у А. Бека анализа потребностей клиента и оценки его поведения в критической ситуации как полезного или вредного.

*Эмоциональное подавление*

1. Регуляция посредством другой эмоции, внимания и мышления. Человек прикладывает сознательные усилия, чтобы активизировать эмоцию, противоположную переживаемой в данный момент, и тем самым ее подавить или снизить ее интенсивность. Частным случаем является метод изменения настроения.  Заключается в том, что клиенты читают утверждения типа: «Я чувствую себя действительно отлично», «Я ощущаю боль­шую радость» и стараются «войти» в предлагаемое эмоциональное состояние. Лабораторные исследования показали, что данный метод является действенным, но кратковременным, поскольку, хотя настроение и меняется у 67% испытуемых в лучшую сторону, но вызванное приподнятое настроение длится недолго, около 10-15 минут.

2. Отвлечение. С помощью волевых усилий сознание направляется на  размышления о посторонних объектах и ситуациях, а не об эмоциогенных обстоятельствах. К отвлечению относятся грезы и сон, уход из эмоциогенной ситуации, избегание оппонента и конфликтных ситуаций, питье воды, рассматривание окружающей обстановки и т.п.

3. Переключение. Сознание направляется на какое-нибудь интересное дело (чтение книг или периодической печати, просмотр фильмов или телепередач, компьютерные игры, хобби и др.) или на обдумывание предстоящей деятельности.

4. Моторная регуляция, физическая разрядка. Осуществление физической активности, снижающей интенсивность эмоционального переживания с помощью быстрых размашистых, интенсивных движений (секс, спорт, полезная физическая работа, физические игры, ходьба пешком, танцы).

5. Релаксация. Мышечное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий. Включает медитацию, прогрессивную мышечную релаксацию, аутогенную тренировку, самовнушение, визуализацию, регуляцию дыхания, принятие душа/ванны, счет до десяти, улыбку, смех, шутки и т.п.

6. Защитные механизмы. Например,  рационализация как снижение значимости эмоциогенного события путем придания ему меньшей ценности; проекция как перенос собственных отрицательных эмоций, первоначально направленных против себя, на других людей; формирование реакции, когда социально неодобряемая эмоция сменяется на противоположную и др.

7. Употребление психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков, антидепрессантов, транквилизаторов и др.)

Наша классификация является результатом интегрирования исследований других авторов, анализа существующей научной литературы по проблеме регуляции и управления эмоциями и чувствами, в соответствии с которым наблюдается недостаток удобных и простых в применении для прикладных целей классификаций способов регуляции эмоциональных состояний. Также классификация обобщает собственный консультативный, тренинговый и просветительский опыт автора. В нашей практике психологического консультирования, проведения тренингов личностного роста, разрешения межличностных конфликтов часто возникает запрос от клиентов на обсуждение и обучение способам совладания с эмоциями гнева, печали, страха. Чаще всего заявляются проблемы выхода из депрессии по поводу расставания с любимым человеком или развода, преодоления социальных страхов и обретения уверенности в межличностных отношениях, конструктивного выражения гнева и агрессии, обиды и раздражения, ослабления эмоционального напряжения, сопровождающего профессиональные трудности, поиск смысла жизни, личностное развитие и обретение независимости и др. Качественный анализ нашего опыта показывает, что в ходе совладания с фрустрационными эмоциями клиенты чаще используют способы эмоционального подавления, реже – эмоциональной трансформации и почти не применяют эмоциональное отреагирование.

**Тема 2. Функционально-ролевая согласованность в семье.**

***Приемы и методики коррекции функционально-ролевой согласованности в семье***

1. Указания**–**это высказывания психотерапевта о необходимости определенных действвий при этом конкретно и прямо указывается на то, что нужно сделать, чтобы добиться выздоровления , решения проблемы, разрешения конфликта в той или иной семье. Дерективы делятся на прямые и парадоксальные. В основе этого деления лежит разница в способе воздействия на поведение членов семьи. В случае парадоксальной дерективы истинная её цель противоположна провозглашаемой. Психотерапевт требует поступить определенным образом, рассчитывая, что члены их семей поступят как раз наоборот.

2. Изучение семьи**.**В основе любой директивы лежит психологический расчет, учитывающихй огромный набор фактов. Внимание, уделяемое семье в целом и отдельным ее участникам , в процессе изучения может оказывать позитивное воздействие.

3. Воздействие примером . В ходе семейной психотерапии неожиданно возникает значительное число разнообразных проблем , ситуаций, положений. Члены семьи семьи реагируют на них, комментируют, ищут выход из ситуации. При этом “выплывают” проблемные для них аспекты взаимоотношений. Психотерапевт же обяхан выхватить из потока событий эти моменты, обратить на них внимание членов семьи и показать, как можно их решить.

4. Семейная дискуссия. В этом случае речь идет об обсуждении членами семьи широкого круга проблем, касающихся их жизни, а также способов решения различных семейных вопросов. Дискуссия преследует многочисленные цели:

4.1) коррекция неправленных представлений о различных аспектах семейных взаимоотношений. В ходе дискуссии пациенты начинают сомневаться в правильности и незыблемости своих убеждений, которые раньше представлялись им единственно возможным ии очевидными;

4.2) обучение членов семьи методам дискуссии. Приведем некоторые правила ведения дискуссии:

а) “цель дискуссии не доказать свою правоту, а совместно найти истину”;

б) “дискуссия – не соревнование и не способ выявления того, кто умней”;

в) “цель дискуссии – не прийти к соглашению, а найти истину”;

г) “прежде, чем возражать, подумай, в чем все-таки прав тот, кому готовишься возразить, попробуй развить то, в чем прав другой”;

4.3) обучение членов семьи объективности. При этом не малую роль играет коррекция семейных взаимоотношений, препятствующих формированию адекватного представления членов семьи по тому или инлму вопросу.

**Тема 3. Социально-ролевая адекватность изучения семьи.**

В нынешнее время молодые люди вступают в брак, не зная определенных правил и закономерностей супружеской жизни. Родители навязывают детям собственный опыт, свои взгляды и убеждения. Но эта помощь не всегда оказывается нужной и своевременной. В работе рассматривается проблема семейных конфликтов, поскольку семья - древнейший институт человеческого взаимодействия, уникальное явление. Ее уникальность состоит в том, что несколько человек самым тесным образом взаимодействуют в течение длительного времени, насчитывающего десятки лет. В такой системе интенсивного взаимодействия не могут не возникать споры, конфликты и кризисы [6]. В настоящее время в России более 66 миллионов семей. Ежегодно заключается примерно 250-300 тысяч браков, расторгается примерно половина от этого количества. Поэтому, изучение причин возникновения конфликтов в молодой семье является необходимым и очень важным. С сожалением можно говорить о том, что данную тему разбирали многие люди, пытаясь найти решение и способы разрешения многих семейных проблем. И по сей день интерес к данной проблеме не затухает. Повышенный интерес к семье, браку и супружеским отношениям можно обосновать рядом причин. Многим известно, что сегодня только часть, вступивших в брак, семей не распадается. Большинство оказывается нежизнеспособной. Государство придает важнейшее значение проблеме рождаемости. Решение таких проблем невозможно без глубокого изучения механизмов внутрисемейных отношений. Cупруги должны стремиться не только к удовлетворению собственных интересов и потребностей, но и учитывать мнение своей пары, проявлять толерантность, эмпатию, развивать чувство уважения и взаимопонимания. Сразу вспоминается знаменитый совет французской писательницы М. Скюдери: "Вступающие в брак должны смотреть во все глаза до свадьбы и держать их полузакрытыми после" [5]. Несмотря на множество работ, разнообразие подходов к изучению ответственности, вопросы становления данного свойства личности остаются открытыми. Существуют попытки в педагогике, социологии, психологии и других науках проникнуть во внутренний мир людей. Возникают различные центры, клубы знакомств, консультации и др. Но сегодня этого недостаточно. Молодым людям необходимо знать культуру, психологию и педагогику супружеской жизни, уметь увидеть разницу между любовью и страстью.

**Тема 4. Основные подходы к проблеме эмоциональной удовлетворенности в семье**

### *«Диагностика эмоциональных отношений в семье»*

Авторы методики — Е. Бене и Д. Антони (Бене Е., 1999).   
Методика предназначена для изучения эмоциональных отношений ребенка с семьей, и в первую очередь для определения позиции ребенка в семье. Тест позволяет качественно и количественно оценить чувства, которые ребенок испытывает к членам своей семьи, и то, как он воспринимает их отношение к себе. Выявляются также типы психологических защит, используемые ребенком.   
Описание методики   
Методика имеет две формы:   
1. Для детей 4-6 (8) лет.   
2. Для детей 6 (8)—10 лет и подростков.   
Вариант для маленьких детей содержит следующие отношения:   
?  положительные чувства, которые исходят от ребенка и переживаются ребенком как исходящие от других;   
?  отрицательные чувства, которые исходят от ребенка и переживаются им как исходящие от других;   
?  зависимость от других.   
Вариант для старших детей направлен на исследование следующих отношений:   
?  двух видов положительного отношения: слабого и сильного; слабые чувства связаны с дружеским одобрением и принятием, сильные — с «сек-суализированными» переживаниями, относящимися к интимному психическому контакту и манипуляции;   
269   
?  двух видов отрицательного отношения: слабого и сильного; слабые связаны с недружественностью и неодобрением, сильные выражают ненависть и враждебность;   
?  родительского потакания, выражающегося высказываниями типа: «Этого члена семьи мама слишком балует»;   
?  родительской сверхопеки, представленной в высказываниях типа: «Мама беспокоится, что этот человек может простудиться».   
Все эти пункты, кроме пунктов, касающихся сверхопеки и потакания, отражают два направления в переживании чувств: исходят ли чувства от ребенка и направляются другим людям или ребенок ощущает себя объектом чувств других. Примером первой категории будет «Я люблю прижиматься к этому члену семьи», а примером второй — «Этот человек любит крепко обнимать меня».   
Процедура тестирования не вызывает у ребенка затруднений и занимает не более 25 минут. Методика проста в обработке.   
Тестовый материал методики призван дать конкретное представление о семье ребенка. Он состоит из 20 фигур, изображающих людей различных возрастов, форм и размеров, достаточно стереотипных, чтобы воссоздать различных членов семьи ребенка, и вместе с тем достаточно двусмысленных, чтобы представить специфическую семью. Присутствуют фигуры от дедушек и бабушек до новорожденных детей, что дает ребенку возможность создать из них свой семейный круг. Кроме представителей семьи, в тест включены другие важные фигуры. Для тех вопросов, которые не соответствуют ни одному члену семьи, предназначена фигура господина «Никто». Каждая фигура снабжена коробочкой наподобие почтового ящичка с щелью.   
Каждый вопрос теста написан на отдельной маленькой карточке. Ребенку говорится, что карточки содержат послания и его задача — положить карточку в ящичек той фигуры, которой она соответствует больше всего. Тестовая ситуация становится, таким образом, игровой ситуацией, в которой задача тестового материала — подготовить субъекта к предстоящему эмоциональному реагированию.   
Ребенок сидит в удобной позе недалеко от фигур, представляющих его семью. Он выбрал их из всего набора. Он и экспериментатор видят в них семью ребенка. К ним обращаются как к членам семьи, и эта иллюзия сохраняется в течение всей тестовой ситуации. Задача ребенка — подчиняться маневрам теста. Его не просят проанализировать сложный комплекс чувств, испытываемых им к семье. Многие дети оказались бы не способными сделать это. От ребенка ожидается, что он выразит себя в выборе эмоциональной позиции, которая будет собрана из различных источников, достаточных для того, чтобы понять основу отношений ребенка. Вопрос, таким образом, фиксирован. Но его место жестко не определено: позволяется отдать вопрос господину «Никто». Более того, чувства, «брошенные» в фигуру, немедленно исчезают из поля зрения, не оставляя обвиняющего следа. Таким образом, у ребенка отсутствует зримое напоминание распределения его любви или ненависти и, следовательно, чувство вины не мешает свободе самовыражения.