|  |
| --- |
| Любите своего ребенка таким, какой он есть, а не за его достижения и победы.• Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самой собой: каким он  был  вчера и какой стал  сегодня.• Не следует постоянно опекать ребенка. Будьте уверены, что он сам  сможет преодолеть большинство трудностей.• Ни в коем случае не ругайте и не оскорбляйте ребенка, тем более в присутствии чужих людей. Уважайте чувства и мысли своего сына или дочери. На жалобы со стороны окружающих отвечайте так: "Спасибо, мы дома обязательно поговорим на эту тему".• Научите ребенка говорить о своих проблемах, искренне интересуйтесь его мнением и позицией.• Постоянно общайтесь с ребенком. Ваши отношения должны основываться на доверии. Ребенок должен чувствовать, что его детские проблемы вам интересны.• Помогайте ребенку выполнять то, с чем он не может справиться сам.• Никогда не бейте ребенка: это не приносит желаемого результата, а лишь делает его [агрессивным](http://www.vashpsixolog.ru/pedagogically-difficult-children/53-aggressive-children/2009-detskaya-agressiya). •  Осуждайте не самого ребенка, а его вину.• Не расхваливайте ребенка незаслуженно, но и не забывайте поощрять его, если он это заслужил. Главное - оценить усилия ребенка, а не хвалить его самого, его характер. Хвалите словом, улыбкой, лаской.• Учите ребенка анализировать свои ошибки.• Не пытайтесь все делать вместо ребенка, дайте ему определенную свободу, чтобы он мог действовать открыто. Помните: ребенок имеет право на самостоятельность.• Проводите с ребенком свободное время, помогите ему развивать свои способности.• Не стройте взаимоотношения на запретах: всегда объясняйте причину и цель ваших требований.• Будьте терпеливы к вашему ребенку. Старайтесь отвечать на все его вопросы и никогда не говорите, что он много спрашивает. |

 ***етоды  семейного  воспитания*** *как способы взаимодействия родителей с детьми, которые помогают последним развивать свое сознание, чувства и волю, активно стимулируют формирование опыта поведения, самостоятель­ную детскую жизнедеятельность, полноценное мо­ральное и духовное развитие.*
Выбор методов.

В первую очередь зависит от общей культуры родителей, их жизненного опыта, психолого-педагогической подготовки и способов организации жизнедеятельности. Использование тех или иных методов воспитания детей в семье также зависит:

* от целей и задач воспитания, которые ставят перед собой родители;
* отношении в семье и образа жизни;
* числа детей в семье;
* родственных связей и чувств родителей, других членов семьи, которые часто склонны идеализировать
возможности детей, преувеличивать их способности, достоинства, воспитанность;
* личностных качеств отца, матери, других членов семьи, их духовных и моральных ценностей и ориентиров;
* опыта родителей и их практических умений при реализации комплекса воспитательных методов с учетом возраста и психофизиологических особенностей детей.

Наиболее сложным для родителей является практическое применение того или иного **метода воспитания**. Наблюдения, анализ письменных и устных ответов детей показывают, что один и тот же метод многими родителями используется по-разному. Наибольшее количество вариантов наблюдается при применении методов убеждения, требования, поощрения, наказания. Одна категория родителей убеждает детей доброжелательно, в процессе доверительного общения; вторая — воздействуя личным положительным примером; третья — назойливыми поучениями, упреками, окриками, угрозами; четвертая — наказаниями, в том числе физическими.

Реализация метода родительского **требования**

|  |  |
| --- | --- |
| Непосредственное | Опосредованное |
| (прямое) | (косвенное) |
| родительское требование | родительское требование |
| * в виде поручения
 | * в виде показа образа
 |
| * предупреждения
 | * пожелания
 |
| * распоряжения
 | * совета
 |
| * категорического приказа
 | * напоминания
 |
| * другие виды
 | * переключения
 |
|  | * другие виды
 |

**Основные условия действенности родительского требования**

|  |  |
| --- | --- |
|  Положительный пример родителей  Благожелательность  Последовательность  Учет возрастных особенностей детей  Учет родителями своих индивидуальных психофизиологических особенностей  Единство в предъявлении требований со стороны отца, матери, всех членов семьи, родственников  | * Уважение личности ребенка
* Справедливость
* Посильность
* Учет индивидуальных психофизиологических особенностей детей
* Совершенство технологии предъявления требований (такт, осторожность, некатегоричность тона, неназойливость, привлекательность формы, отточенность, филигранность речевого общения)
 |

**Кнут или пряник?**
Если родители воспитывают ребенка только добротой, постоянно исполняя все его требования, запросы, капризы, тогда в семье вырастет безответственный, безвольный ребенок, он будет проявлять неуважение к другим людям и самолюбование. Ему будет присущ открытый, скрытый или утонченный эгоизм. Если же родители воспитывают ребенка только строгостью, постоянно требуют что-то выполнять, контролируют каждый его шаг, при этом проявляют неудовлетворенность и подозрительность, в такой семье вырастет ребенок, чертами которого будут лицемерке, подозрительность, грубость, агрессивность, недисциплинированность, лживость, жестокость и т. п.
Большинство отечественных и зарубежных ученых-педагогов, а также родителей сходятся во мнении, что в воспитании детей одновременно необходимы и любовь, и требовательность, их органическая взаимосвязь и взаимодействие. Это же подтверждает н народная мудрость: "Люби дитя так, чтобы любви не знало", "Дай детям волю, сам будешь в неволе" и др.
Детям всегда нужна родительская любовь. Под ней понимается доброжелательное   отношение родителей не только друг к другу, но н к детям. Доброжелательное отношение к детям — это нежность и ласка, близость и симпатия, забота и помощь, защита и уважение достоинства.
Во Франции был проведен эксперимент: созданы ясли, в которых строго выполнялись режим дня и правила гигиены. В них определяли детей из бедных семей. Специалисты считали, что в этих **яслях** дети будут полноценно развиваться, расти здоровыми, получат хорошее воспитание. Однако результаты оказались самыми неожиданными: дети плохо развивались, их здоровье не улучшилось, а, наоборот, ухудшилось. Чего же не хватало в образцовых детских яслях? Ответ однозначен: детям не хватало того, что они привыкли получать в семье (если, разумеется, они в ней желанны), — родительской любви, ласки, нежности, заботы. Они не ощущали поддержки, сочувствия, соучастия, сопереживания, защищенности. Даже взрослый человек без любви становится неактивным, грустным, неудовлетворенным, что уж говорить о ребенке. В ходе одного из исследований ученые выяснили, если в возрасте от 4 до 5 месяцев ребенок не получает необходимой материнской любви, то уже в школьные годы н позже он может стать безразличным к другим, агрессивным, жестоким, равнодушным человеком.
А вот пример, который приводит французский специалист по воспитанию детей Л. Пэрну в книге "Маленький мир вашего ребенка". Одна молодая женщина имела двух дочерей и очень хотела родить сына. Однако у нее родилась третья дочь. Женщина была разочарована. Она обеспечивала младшую дочь всем необходимым, но не любила ее. Девочка уже в младенческом возрасте чувствовала себя нежеланной, не видела улыбки матери, не ощущала нежности ее рук, когда училась ходить, не слышала ее ласкового голоса, когда произносила первые слова. В результате и улыбка, и ходьба, и речь девочки были замедленными.
Для ребенка дошкольного и младшего школьного возраста любовь и ласка матери, отца, эмоциональное самочувствие и защищенность в семье остаются самой большой ценностью. Для него все это более важно, чем материальный достаток или модная одежда.
Понаблюдайте за своими детьми и вы увидите, как они часто спрашивают, любите ли вы их. Делают они это для того, чтобы почувствовать себя защищенными, уверенными, ощутить надежность своего положения в семейном микро-коллективе и в жизни вообще. Когда дети ощущают любовь, ласку, заботу, то чувство страха и тревоги покидает их, исчезает неуверенность в действиях и поступках.

Для подростков, юношей и девушек родительская любовь, ласка и забота также важны. Если нх в семье нет или недостает, дети, как правило, отстают в интеллектуальном и эмоциональном развитии. Например, если у ребенка нет семьи (он воспитывается в детском доме, школе-интернате, доме ребенка), то отставание в развитии будет весьма ощутимым. Причем, если интеллектуальное развитие такого ребенка можно будет как-то компенсировать, то эмоциональное — никогда. Всю дальнейшую жизнь этот ребенок будет эмоционально "толстокожим", не сможет тонко понимать других людей, сочувствовать и сопереживать нм, по-настоящему любить собственных детей.

**Как выразить свою любовь**

Обычно родители выражают свою Любовь  к детям  с помощью  слов (вербально) или жестов, взглядов, мимики, пантомимы (невербально). К детям дошкольного и младшего школьного возраста (от 1 года до 10 — И лет) мама и папа обращаются со словами: "Котик мой", "Зайчик", "Ласточка моя", "Золотой(ая)", "Дорогой", "Любимый", "Ты моя самая любимая", "Ты мой самый лучший в мире".

К подросткам, юношам и девушкам в некоторых семьях обращаются так же, но чаще всего: "Ты у меня умница", "Ты мой помощник", "Ты моя дорогая хозяюшка", "Молодец!", "Ты мой рыцарь", "Ты мой защитник", "Ты мой будущий кормилец" и т. п.
Самыми распространенными способами невербального выражения любви являются *контакт глаз* и *физический контакт.*
Открытый и доброжелательный взгляд важен для ребенка любого возраста. Он помогает не только установить коммуникативное взаимодействие, но и удовлетворить эмоциональные потребности сына или дочери, избавиться от неуверенности, страха, напряжения, стресса. Отец и мать допускают серьезную ошибку, если в качестве наказания нарочно не смотрят в глаза сыну или дочери.
Не менее, чем контакт глаз, для полноценного развития ребенка важен физический контакт. С рождения до 7 — 8 лет ребенок желает, чтобы его постоянно гладили, обнимали, баюкали, ласкали, прижимали к груди, усаживали на колени, целовали и т. п. Физическое проявление любви является важным фактором в развитии мальчика до 7 — 8 лет. В возрасте 8 лет дети становятся более независимыми от родителей. Большинству из них уже не нравится, если их ласкают и целуют на людях. У детей появляется чувство собственного достоинства, они хотят, чтобы их уважали, часто подражают сверстникам. В этом возрасте могут появиться плохие манеры (не моют руки, плохо ведут себя за столом, толкают друг друга), признаки бунтарства (особенно у мальчиков).
Подростки в 11 — 15 лет все меньше склонны "терпеть" объятия и поцелуи родителей. Но потребность в любви, ласке, заботе у них остается. Особенно это необходимо, когда дети переживают, болеют, испытывают трудности в учебе, страх во сне и т. п. Поэтому не бойтесь обнять за плечи, прикоснуться к руке, потрепать по голове, прижать к себе ваших детей.
Требуйте по правилам
приучить детей к порядку, дисциплине непослушанию, помните, что они должны знать, какие поступки допустимы, а какие нет. Требования старайтесь высказывать не в форме приказания, что всегда вызывает у детей протест, а спокойным, доброжелательным тоном, при этом показывая личный пример ("Аккуратно моем руки", "Чистим зубы", "Учимся красиво читать и говорить" и т. п.). Когда дети проявляют очевидное непослушание, то родители должны действовать решительно и непримиримо, с тем чтобы обязательно одержать победу. Однако после этого необходимо ребенка успокоить, дать ему. почувствовать, что его по-прежнему любят. Кроме основных положений существует еще ряд правил:

• Не смешивайте требование с назойливой опекой, с постоянным одергиванием ребенка ("Нельзя!", "Не кричи!", "Не бегай!", "Не вертись!", "Упадешь!" ит.п.).
Запрещая что-либо, все же давайте возможность ребенку чаще "ошибаться", чтобы он сам начинал понимать, что "хорошо", а что — "плохо".  Избегайте непонятных для детей обращений; "Не делай больше плохого!", "Не будь гадкий мальчиком!", "Не дружи с плохой девочкой!" и т. п.

* Всегда объясняйте причину запрета; "Нельзя играть с мячом в квартире, т. к. можно что-то разбить; испортить".
* Старайтесь облечь требования в занимательную игровую форму: "Сегодня наша квартира — это корабль. Нам с тобой предстоит надраить палубу-пол, чтобы на ней начать интереснейшую спортивную игру".
* Не унижайте личность подростка. Не говорите ему: "Большей глупости ты не смог сделать?", "Непонятно, что у тебя вместо головы", "Ты только и знаешь, что говоришь разные глупости!" и т. п.
* Учитывайте возраст ребенка. Бывает, что взрослые требуют от детей выполнить такое задание, справиться с которым ни самим не под силу.

Самая распространенная ошибка неопытных родителей, особенно молодых, заключается в том, что они ожидают немедленного выполнения детьми их требований: "Бросай игру, одевайся!", "Заканчивай подготовку уроков, собирайся!", "Перестань читать, иди ужинать!". Опытные родители в данном случае требуют неназойливо: "Заканчивай игру, через Ю минут выходим из дома", "Закончишь подготовку уроков, начинай собираться, мы тебя ждем", "Не забывай, что ужин через полчаса". Особенно важно быть последовательными в своих требованиях. Если в семье заведено. что дети выполняют уроки каждый день с 15 до 17 часов, то при любых обстоятельствах этот факт должен учитываться всеми членами семьи. Несогласованность в требованиях взрослых ("Сделай сейчас!", "Сделаешь позже!", "Бросай подготовку к урокам, сбегай в магазин!") приведет к необязательности со стороны ребенка.
Бывает, что родители свои требования выражают одними и теми же словами и фразами, не задумываясь, что их **можно предъявить:**

* в виде примера: "Посмотри, как это сделал дедушка";
* пожелания: "Мы хотим, чтобы ты был более чутким";
* совета: "Вместо просмотра телепередач советую прочитать вот этот исторический роман";
* просьбы; "Может, в этот день ты мне поможешь с уборкой квартиры?";
* напоминания: "В случае успешного окончании учебного года тебя ожидает необычная
поездка";
* оказания доверия: "Два дня мы будем отсутствовать, ты останешься в доме за старшего";
* поручения: "На протяжении недели выполнишь порученную отцом работу";
* тактичного приказа: "Сегодня выполни эту работу, так как никто из взрослых не сможет это сделать";
* предупреждения: "Ты слишком увлекся футболом, поэтому и отстал в учебе; если не исправишь дело, придется временно перестать заниматься футболом";
* переключения: "Давай лучше вместе покатаемся на лыжах" (в ситуации, когда подросток несколько часов смотрит телевизор);
* импровизации: "Не надо ничего говорить, я уже и так все знаю, вижу по глазам" и т. п. (в ситуации, когда отец и мать хотят потребовать от ребенка необходимых положительных действий и поступков).

*На основании исследований отечественных и зарубежных ученых* — *педагогов и психологов, а также опыта семейного воспитания были определены методы и приемы предупреждения и преодоления нарушений в поведении детей.*

В.В.Чечет, доктор психологических наук

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.
Психолог просит каждого члена семьи принести определенное количество семейных фотографий, которые могут сказать нечто существенное о взаимоотношениях в семье. Число фотографий ограничено. По поводу отбора фотографий инструкция не дается. Если обсуждаются взаимоотношения в многопоколенной семье, тогда количество фотографий увеличивается.
На следующей встрече обсуждается главная тема взаимоотношений в семье. Каждому  члену  семьи  уделяется  до  15  мин,  во  время  которых  он  представляет
выбранные им фотографии и рассказывает, *почему* именно они были им выбраны, какое значение имеют они для него и какие чувства вызывают.
Существенным оказывается *порядок* представлений фотографий и то, как это осуществляется. Особое внимание заслуживает очередность: какая фотография является первой, какая - последней. Имеет значение *и скорость* показа, степень интереса или тревожности, а также поведение членов семьи во время всего действия: серьезны ли, шутят ли, нервничают и т.д.
Таким образом, обсуждается содержание каждой фотографии и рассматривается, насколько близки друг к другу изображенные на них члены семьи, уровень формальности во взаимоотношениях между ними, а также присутствие или отсутствие тех или иных родственников на снимке.
Психолог задает вопросы о людях и местах, изображенных на фотографии, об общем настроении, атмосфере, царившей на снимке. Предлагаются примерно следующие *вопросы:* "Кто эти люди на фотографиях?"; "Помните ли вы, что происходило во время съемки?"; "Какие чувства вызывало совместное времяпрепровождение в кругу семьи в этот день?"; "Кто делал этот снимок?"; "Что случилось после того, как фотограф щелкнул объективом фотоаппарата?"; "Расскажите, пожалуйста, об этой комнате"; "Почему люди одеты именно так, а не иначе?"
После того как член семьи закончил представление принесенных им фотографий, других членов семьи просят задавать вопросы и рассказывать о своих наблюдениях во время показа, что помогает открыть новые перспективы внутрисемейного поведения. Просмотр фотографий может продолжаться в течение нескольких встреч. Это упражнение интересно, не вызывает тревожности и служит целям стимулирования воспоминаний, вытесненного эмоционального опыта и эмоциональных переживаний. Во время обсуждения психологом анализируются такие специфические области внутрисемейных взаимоотношений, как власть, зависимость, близость, тревожность, мужские и женские роли членов семьи.

**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.
"Семейная скульптура"
Это метод определения места индивида во внутрисемейной системе взаимоотношений, в сложившейся на данный момент ситуации или представляемой идеально. Смысл данной методики заключается в том, что расположение людей и объектов должно физически символизировать внутрисемейные взаимоотношения в данное время, определяя то, как видится место каждого индивида в семейной системе. Каждый член семьи создает живой портрет семьи, расставляя ближайших родственников согласно собственному взгляду на дистанцию между ними. Таким образом, опыт каждого воплощается в живой картине и проецируется на нее.
*Главным достоинством* этой методики является ее невербальный характер, который позволяет преодолеть заинтеллектуализированность в обсуждении темы, снятию разнообразных защит, проекций и обвинений, зачастую существующих в семейной системе. Построение скульптуры требует от каждого члена семьи обобщения своего личностного опыта, осмысления его, а затем и интерпретации.
Для проведения методики необходимы члены семьи, легко передвигающиеся мебель и предметы, которые используются в качестве замены отсутствующих членов семьи. Скульптура может изображать как настоящее, так и прошлое семьи и включать любое число членов расширенной семьи.
Перед началом выполнения задания психолог объясняет членам семьи, что данная методика позволяет почувствовать, что значит быть членом семьи. И это бывает легче показать, чем рассказать. Поэтому каждый член семьи должен по очереди показать свое понимание внутрисемейных отношений, изображая их в виде живой скульптуры так. чтобы позы и положение в пространстве отражали действия и чувства членов семьи по отношению друг к другу.
Психолог предлагает члену семьи, который выступает в роли скульптора, обращаться с другими членами семьи так, как будто они сделаны из глины. То есть он должен поставить их в такую позицию, которая могла бы наиболее полно отразить его отношение к данным членам семьи.
Ваяние продолжается до тех пор, пока скульптор не будет удовлетворен своим результатом. Важно, чтобы другие члены семьи позволили ему свободно обращаться с собой как с материалом, зная, что потом они поменяются местами. Каждый член семьи должен изваять свою реальную семейную скульптуру, отражающую эмоциональную ситуацию в семье в данный момент.
Во время построения скульптур психолог на бумаге фиксирует треугольники, альянсы и конфликты, которые появляются и наглядно и символически изображаются скульптором.
После того как каждый член семьи вылепил свою скульптуру, наступает следующая фаза работы - обсуждение полученных результатов.
Существует много вариантов использования методики семейной скульптуры. Некоторые специалисты просят скульпторов придумать для каждого члена семьи слово или фразу, которые лучше всего характеризовали бы поведение этого человека. Члены
семьи должны последовательно произнести эти фразы. В этом случае достигается не только визуальный, но и слуховой эффект. В дальнейшем обсуждается не только вся скульптура в целом, но и отдельные ее части. Задаются ***вопросы*** как каждому члену семьи, так и всей семье в целом. Например:
·     скульптору: "Придумайте название вашему произведению";
·    каждому члену семьи: "Как вы чувствуете себя на этом месте среди ваших родственников?";
·    всей семье: "Удивила ли вас данная скульптура?";
·    каждому члену семьи: "Знали ли вы раньше, что скульптор воспринимает вас так, как он это изобразил?";
·    всей семье: "Согласны ли вы с тем, что ваша семья функционирует именно так, как изображено в скульптуре?";
·    скульптору или семье: "Какие изменения в жизни семьи вы хотели бы видеть?"
ВАРИАНТ МЕТОДИКИ "СЕМЕЙНАЯ СКУЛЬПТУРА"
Один из вариантов методики семейной скульптуры заключается в следующем: после того как каждый член семьи создаст свою реальную скульптуру, отражающую ситуацию в семье в данный момент, его просят создать скульптуру идеальной семьи. Сам процесс ваяния и его продукты (скульптуры) помогают членам семьи оценить свои позиции в семье и дают уникальную для семьи возможность выразить невербально, то какой они видят идеальную семью.
Данная техника используется в работе с любой социальной группой, супружеской парой, с субсистемами: родители-дети, братья-сестры, с полной семьей.
Методика используется как средство оценки семейной системы и как средство интервенции в нее, а также как особый механизм общения с клиентами.
В ходе выполнения методики выявляются семейные *ролевые образцы* -треугольники, альянсы, специфические эмоциональные взаимоотношения, а также такие проблемы, как борьба за власть, близость, дистанция, границы. Методика "семейная скульптура" - хорошее средство наблюдения, особенно в семьях, привыкших использовать вербальные манипуляции, или в тех, для которых невозможны традиционные методы типа беседы и т.д.
Наиболее удачно роль скульпторов выполняют подростки, вследствие их чувствительности к тому, что происходит в семье и из-за их естественного желания манипулировать ближайшими родственниками. Хорошими скульпторами также являются замкнутые дети. Они могут через скульптуру выразить свое тайное одиночество, страх, враждебность или те чувства, которые они не должны были бы испытывать.
Метод "семейная скульптура" может быть использован и при индивидуальной семейной работе. В этом случае роли членов семьи исполняют мебель или другие большие предметы, находящиеся в кабинете психолога. Хотя при таком подходе порой ощущается дефицит живого присутствия членов семьи, методика также помогает внести позитивные изменения в семейную систему.
"Семейная хореография"
Методика *"Семейная хореография"* является вариантом методики "Семейная скульптура". Она направлена на перестройку взаимоотношений в нуклеарной семье; отслеживание негативных образцов поведения и остановку их действия, последовательно изображая поведенческие акты, ведущие к усилению конфликта.
Объединение симптомов детей и образцов взаимоотношений их родителей обеспечивает членов семьи невербальными каналами коммуникации, позволяющими открыто выразить свои чувства.
Если термин "скульптура" скорее относится к статике внутрисемейных взаимоотношений (а эмоциональные взаимоотношения всегда находятся в движении), то термин "хореография" больше подходит для описания динамичного процесса.
Эффективность "семейной хореографии" связана с тем, что она оказывается понятной для любой семьи, особенно для тех семей, которым трудно словесно сформулировать проблемы. Проблемы и альтернативные способы их решения могут быть представлены в движении и визуально.
Одного из членов семьи просят построить всех остальных на сцене таким образом, чтобы картина отражала внутренние семейные отношения в контексте какого-либо события или проблемы, а затем эту сцену разыграть.
Каждого члена семьи просят так разместиться в пространстве комнаты, чтобы это наилучшим образом демонстрировало проблему семьи. Затем члены семьи должны показать сцену без слов, оживить ее и проиграть. После того как сцена проиграна, членам семьи предлагается изобразить идеальную ситуацию во взаимоотношениях, такую, какая она видится в данный момент. Идеальная ситуация также разыгрывается семьей. При этом психолог работает с каким-то одним членом семьи, обращаясь к нему с просьбой изобразить его реальную и идеальную позиции в семейной системе. Психолог может попросить несколько раз повторить сцены, отражающие дисфункциональные внутрисемейные поведенческие образцы, а также те сцены, которые изображают их преодоление. Причем советуют им действовать при каждом очередном дубле с всевозрастающей энергией, пытаясь сделать ситуацию, с их точки зрения, все лучше и лучше.
После того как сцены проиграны, происходит обсуждение. Для того чтобы более четко сформулировать проблему семьи, психолог может попросить каждого члена семьи кратко сформулировать для себя и других то, что составляет суть актуального состояния и положения в семье. Затем в порядке очереди это делают все члены семьи. Вопрос задается всегда один и тот же: "Каково быть в этом положении в семье и какие чувства возникают у данного члена семьи по отношению к другим членам семьи?" Данная процедура довольно гибкая и может быть изменена в зависимости от конкретных образцов взаимодействий, существующих в данной семейной системе.
**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.
Для проведения данной методики необходимо: 36 ролевых карт (каждая роль печатается на отдельной карточке), бумага, карандаши и резинки, скрепляющие колоду карт для каждого участника.
После получения инструкции члены семьи (без предварительного обсуждения) выбирают карты для себя и для других. В картах описаны домашние обязанности, которые необходимо кому-то выполнять, и имеется ряд ролей, которые члены семьи играют во взаимоотношениях друг с другом. Члены семьи имеют возможность согласиться или не согласиться с соответствием каждой карты конкретному члену семьи, а также отклонить те карты, которые они не хотят брать себе.
Психолог предлагает семье следующую *инструкцию:* "Сейчас я разложу перед вами колоду карт. Мне бы хотелось, чтобы каждый из вас выбрал соответствующие ему карты и положил их около себя на столе так, чтобы другие могли их видеть.
Если кто-то выбрал карту, которая, как вы считаете, должна принадлежать вам, запишите ее на лежащем перед вами листке бумаги.
Имейте в виду, что это не соревнование в том, кто получит больше карт.
Играть нужно молча. Так что, пожалуйста, не разговаривайте друг с другом.
Карты предназначены не только для вашей семьи, поэтому нет необходимости, чтобы все из них были выбраны. Вы можете считать, что какая-то определенная карта должна принадлежать больше, чем одному человеку. Если это так, то отметьте, пожалуйста, это на вашем листе бумаге".
После того как произошел первичный выбор карт, предлагается следующая инструкция: "Проверьте ваш набор карт и убедитесь в том, что все они распределены правильно.
Если вы не согласны с тем, что какая-то определенная карта должна принадлежать вам или кому-то другому, пожалуйста, включите магнитофон и скажите об этом.
Если кому-то попалась карта, которая, как вы считаете, не должна ему принадлежать, также скажите об этом и положите ее в "неправильную колоду".
Когда каждый участник выскажется по поводу карт других, семье предоставляется возможность избавиться от любых не нравящихся ей ролей, независимо от того, насколько они точны. Затем каждого участника просят скрепить оставшиеся у него карты резинкой.
***Роли-обязанности, зафиксированные в картах***
Организатор домашнего хозяйства.
Закупщик продуктов.
Устроитель ужина.
Мойщик полов.
"Его Превосходительство".
Плохой исполнитель всех своих обязанностей.
Распорядитель.
Убирающий со стола после еды.
Тот, кто готовит напитки. Повар.
Накрывающий на стол. Убирающий со стола.
Тот, кто разгружает посудомоечную машину. Посудомойка.
Тот, кто убирает после еды. Тот, кто кормит животных. Купальщик маленьких детей. Тот, кто укладывает детей спать. Садовник.
Организатор праздников. Создатель правил. Мальчик на побегушках. Сторонник дисциплины. Человек, отвечающий за все.
***Роли взаимодействия, зафиксированные в картах***
***Позитивные            Негативные***
Говорящий правду. Обвинитель.
Помогающий.          Умиротворитель.
Понимающий.         Компьютер.
Творческий.             Одинокий волк.
Счастливый.            Сбивающий с толку.
Дипломат.               Жертва.
Крикун.
Во время выбора участниками карт психолог фиксирует обстановку, существующую во время игры: хорошее ли настроение у членов семьи; происходит все организованно, спокойно или стихийно; как участники раскладывают карты (так, чтобы все могли их видеть, или разбрасывают, прячут и т.д.). Данная методика позволяет за короткий промежуток времени собрать большую информацию о семье и о взаимодействии друг с другом. Все скрытые установки по поводу семейных обязанностей, как позитивные, так и негативные, всплывают на поверхность.
После того как карточки выбраны, психолог заполняет таблицу, в которой содержатся восемь колонок, не считая имени.
1. Роль.
2. Положительная характеристика.
3. Отрицательная характеристика.
4. Выбранные роли (роли, выбранные игроком для себя).
5. Данные роли (все роли, данные игроку другими, принятые и непринятые).
6. Неправильные роли (роли, данные игроку неправильно, нежелаемые им).
7. Несоответствующие роли (роли, которые, по мнению других игроков, не подходят данному игроку).
8. Непринятые роли (роли, которые игрок отбросил в конце игры).
Ролевая техника позволяет увидеть распределение обязанностей в семье и представить их в графическом виде. Такой подход отличается от вербального способа обсуждения семейных ролей, когда члены семьи начинают спорить и выяснять отношения. Данная методика дает возможность членам семьи в атмосфере позитивной групповой работы взять на себя новые роли и отбросить старые. После проведения игры возможно обсуждение, в котором исследуются умения семьи; негативные механизмы, которые проявляются; семейная динамика.
**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.
Методика особенно эффективна в работе с ригидными семьями, в которых семейные связи переплетены и запутанны, а также с такими семьями, одним из членов которой является носителем психической патологии. Ритуалы также могут быть предписаны семьям с недостаточным уровнем внутренней организации. В этом случае в качестве цели выступает обеспечение семье структуры и общих форм вербального поведения, что способствует внутрисемейной сплоченности. Например, установление фиксированного времени общего семейного обеда, во время которого нельзя говорить об острых семейных проблемах, критиковать, жаловаться и т.д. За обедом семья должна обсуждать события текущего дня, сны членов семьи, то, о чем они думают или что они сейчас читают. Другим примером является предписание составления списка дней рождения членов семьи и заранее подготовки к каждому такому событию. Развитие новых обычаев и традиций особенно важно для недавно созданных семей и семей, где имеются приемные дети.
После глубокого знакомства с семьей, ее динамикой, правилами, мифом и установлением доверительных отношений психолог разрабатывает ритуал, учитывающий потребности данной семьи.
При его создании необходимо принимать во внимание конкретную культурно-историческую ситуацию семьи, а также следующие ***параметры:***
·     как долго он будет применяться (однократно или повторяться через определенные интервалы);
·    когда именно, кто из членов семьи будет участвовать в процессе;
·    какие факторы используются (например, должны быть заперты двери, а телефон отключен);
·    какие темы будут обсуждаться;
·    что делать, если кто-то из участников предпочтет молчать.
*Коррекционные цели,* для которых может быть использован семейный ритуал, могут включать в себя: определение внутрисемейных границ, увеличение независимости членов семьи, корректировка общения, укрепление альянса в одном поколении.
Психолог получает от семьи твердое заверение в том, что они будут добросовестно следовать тому предписанию, которое он собирается им дать. Затем это предписание подробно объясняется. Оно также может быть представлено для каждого члена семьи в письменном виде. Частью ритуала может быть чтение предписания одним из членов семьи всем остальным в каком-то определенном месте, в какое-то определенное время.
По своему содержанию ритуал может быть очень простым: "Ваш сын будет размышлять каждый вечер с семи до восьми часов в своей комнате и никто не имеет права ему мешать. Он должен думать в это время о благополучии семьи и о своем собственном благополучии. Затем он постарается тщательно записать все, о чем он думает, никому свои записи не показывая".
Цель этого предписания - сделать выполняемую сыном роль защитника семьи открытой и освободить других членов семьи от этого вида деятельности вместо того, чтобы усиливать эту деятельность, как это можно было бы прямо понять из предписания.
В качестве примера С. Палаззоли описывает семью, в которой младшая 15-летняя девочка страдала нервной анолексией, ее поведение было психотическим и она очень завидовала красоте своей кузины.
Старшая 22-летняя дочь училась в колледже и была эмоциональна отдалена от своей младшей сестры. Мать слишком заботилась о своих многочисленных родственниках. Отец, как и остальные члены семьи, во всех затруднительных ситуациях придерживался универсального семейного девиза: "Один за всех и все за одного".
Таким образом, критика и конкуренция в этой семье, эмоциональное проявление злобы и обиды были запрещены и подавлялись. Человека, испытывающего гнев, семья заставляла смиряться. После того как младшая дочь попыталась покончить жизнь самоубийством, семье был предписан следующий ритуал: "Каждый вечер, после ужина входную дверь запирали. Четыре члена семьи собирались за обеденным столом, с которого, кроме будильника, должны были быть убраны все предметы. Каждый член семьи, начиная со старшего, получал 15 мин для сообщения о своих чувствах, впечатлениях и замечаниях по поводу поведения других членов его клана. Те, кому нечего было сказать, или те, кто ничего не хотел сказать, молчали все отведенные ему 15 мин, в то время как остальные должны были также хранить молчание и быть внимательными.
Категорически запрещалось в какой бы то ни было форме продолжать дискуссию в другое время. Все подобные обсуждения ограничивались запланированными вечерними
встречами. Что же касается повседневных отношений со своим кланом, то членам семьи предписывалось быть особо вежливыми и внимательными к ним, подчеркивая, что они всегда готовы помочь всем своим родственникам".
С. Палаззоли так описала коррекционные задачи в данном случае:
1.  Определить нуклеарную семью как единицу, отличную от клана, в которой запрещение высказываться в негативном ключе замещено обязательством ясно и прямо говорить на запретные темы в обстановке секретности по отношению к другим членам клана (запертая дверь).
2. Возвратить младшей дочери положение полноправного члена нуклеарной семьи.
3.   Способствовать возрождению альянса между двумя сестрами (в одном поколении).
4.  Установить право каждого члена семьи выражать свои ощущения, не опасаясь возражения или критики.
5. Вызвать у каждого замкнувшегося в себе члена семьи тревожность по поводу его молчания по острым внутрисемейным проблемам.
6. Предотвратить образование семейных коалиций, запретив проводить подобные дискуссии вне вечерних встреч.
В течение двух недель, когда каждый член нуклеарной семьи получил возможность свободно выражать свое понимание и жалобы по поводу других членов клана, семья очень изменилась.
Правило, по которому "всякий, кто плохо отзывается о своих родных, - сам плох" было устранено, что привело к отказу от старого семейного мифа и к стремительным изменениям в семье. Излишнее подчеркивание важности сверхверности клану имело по сути парадоксальный эффект протеста против этого правила.

**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.
В качестве примера можно рассмотреть конфликт супружеской пары. Жене кажется, что муж не обращает внимания на ее потребности, игнорирует их и она не удовлетворена своей жизнью.
Психолог выбрал аналогичную ситуацию, в которой супружеская пара могла оказаться вместе и предполагала активность супругов, но вместе с тем являлась бы легкой для обсуждения. Такой темой, которая подходила бы для данного случая, является разговор о совместном принятии пищи. В ходе обсуждения психолог может спросить: "Случается ли супругам принимать пищу в отсутствии детей, когда за столом сидят только они вдвоем?" Он может коснуться разнообразия различий между людьми в поведении и т.д. Цель здесь - бессознательное связывание конфликтов в отношении между супругами и кулинарной темы. Выражение "Это типично американское, как яблочный пирог" дает аналогию, позволяющую рассмотреть на языке метафоры связи и отношение в семье, т.е. обсудить, какие пироги в данной семье пекутся.
Возможны разные варианты использования такой метафоры. То, из чего состоит пирог, как он готовится, какие ингредиенты делают его вкусным, как может меняться рецепт, передаваемый из поколения в поколение, отражает состояние семьи и те явления, которые в ней происходят. Вопросы, которые, как считает Рум, могут способствовать разрешению проблемы, примерно следующие: "Какие ингредиенты пирога должны быть изменены для того, чтобы он понравился всем в семье?"; "Чего не хватает в этом пироге?"; "Кто отвечает за то, чтобы пирог не пригорел?"; "Пусть пирог символизирует проблему, с которой семья обратилась к психологу"; "Кто должен получить больший кусок?"
Методика применяется для большего понимания клиентами самих себя, улучшения взаимоотношения с окружающими, преодоления тупикового общения, прекращения борьбы за власть между членами семьи, изменения внутрисемейных взаимоотношений.
Психолог предлагает клиентам поиграть в игру "Заверши предложение". После того как согласие получено, психолог сажает играющих лицом к лицу и предъявляет следующую    инструкцию:    "Я    дам   вам   ряд    незаконченных   предложений.    Конец
предложения вы должны придумать сами. При этом вы можете делать все, что приходит вам в голову. Пожалуйста, будьте  как  можно  более  свободными  -  вам  разрешается  говорить  все,  что заблагорассудится. Но ни в коем случае не обсуждайте работу и высказывания друг друга. Только когда мы закончим, будет обсуждение. Если у вас нет вопросов, давайте начнем".
Возможные основы предложений
"Я должен...";
"Когда я сердит, я...";
"Я выражаю любовь тем, что...";
"Моя значимость состоит в том, что...";
"Изменение в моем положении чревато тем, что...";
"Если бы я набрался смелости, я бы...";
"Если бы меня знали, вы бы...";
"Тот человек, которого я люблю должен...";
"Моя мать должна...";
"Мой отец должен...";
"Человек, которого я люблю, должен...";
"Для меня самое лучшее время, когда...".
Наиболее интересные окончания, предложенные клиентами, могут быть использованы для конструкции последующей основы. Например, окончание фразы: "...я должна быть хорошей девочкой" может быть преобразовано в основу: "Хорошая девочка должна...".
Методика применяется в работе как с детьми, так и со взрослыми. Используется для того, чтобы дать возможность клиенту по-новому понимать и воспринимать ситуацию, что приводит к появлению и проявлению новых чувств. Клиенты, выполняя упражнение, более отчетливо понимают ожидания друг друга, свои собственные чувства и проблемы.
Простое прослушивание себя и других помогает клиентам увидеть реальные позитивные изменения во внутрисемейных взаимоотношениях. А невозможность оценки высказываний клиентов дает им психологическую защищенность и комфорт при обсуждении скрытых от сознания проблем.
**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.
Данная методика является групповой и используется, если в работе участвуют как минимум два человека. Каждому из членов группы дается индивидуальное домашнее задание, которое затем обсуждается на последующих встречах.
Он должен подумать, какие ценности наиболее значимы для данного человека, и приготовить два списка ценностей.
*Один список -* собственные ценности клиента, *другой список* представляет ценности партнера с точки зрения клиента.
Ценности необходимо расположить в порядке их важности. Не существует никаких ограничений по содержанию ценностей. Клиенты не должны обсуждать списки до того, как клиенты встретятся у психолога.
На последующей встрече клиентов просят прочитать составленные ими дома списки вслух, а затем психолог записывает их на один лист для того, чтобы они были удобны для сравнения. Затем участники сравнивают представленные списки и размышляют над следующими вопросами: возможный источник ценностей, противоречия между списками и внутри каждого списка, различия в содержании списков, как клиенты воспринимают ценности других и т.д.
После составления общего списка и его обсуждения клиентов просят рассказать о своих впечатлениях, которые сформировались от знакомства со списками партнера.
Клиенты не должны критиковать позиции друг друга, их задача - посмотреть на ценности другого человека с его точки зрения и со своей.
В качестве примера можно использовать данные Флойд (1902), которая предлагает список ценностей мужа и жены, используемые во время обсуждения.
***Список мужа***

|  |  |
| --- | --- |
| *Мои ценности* | *Ценности жены(с точки зрения мужа)* |
| 1. Семья. | 1. Уборка. |
| 2. Работа. | 2. Семья. |
| 3. Секс. | 3. Друзья. |
| 4. Бег трусцой. | 4. Работа. |
| 5. Путешествие в дальние страны. 5. Религия, |
| 6.Друзья. | 6. Вечеринки. |
| 7.Чтение. | 7. Секс. |
| 8.Познание нового. | 8. Покупки. |
|   | ***Список жены*** |
| *Мои ценности* | *Ценности мужа* |
| 1. Хорошее здоровье. | 1. Работа. |
| 2. Счастье. | 2. Деньги. |
| 3. Семья. | 3. Спорт. |
| 4. Секс. | 4. Быть любимым. |
| 5. Друзья. | 5. Семья. |
| 6. Учеба. | 6. Путешествия. |
| 7. Работа. | 7. Секс. |
| 8. Спорт. | 8. Еда. |
| 9. Религия. | 9. Друзья. |

Сопоставление этих списков привело к обсуждению следующих тем:
*важность*
*семьи для мужа и ее значение для жены.* Присутствие ценностей, используемых одним из партнеров,   и  отсутствие   этих  же   ценностей   в   списке   другого.   Например,   уборка,
вечеринки и покупки не упоминаются женой, но упоминаются мужем в качестве ценностей жены.
Отмечается наличие общих интересов: семья, образование, путешествия, спорт, секс, друзья. Наличие ценностей, таких, как время, отсутствующих в данном списке, -время вообще и время, проводимое друг с другом. Обсуждаются возможные причины невнимательности в оценках списков друг друга. Оценка и восприятие ценностей одного и как это связано с собственными ценностями другого партнера.
Использование данной методики приводит к возможному конструктивному обсуждению несовпадений ценностных ориентации у супругов и дает пищу для анализа несовпадений в данных ценностях.
**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.
Психолог задает членам семьи вопросы, касающиеся размера семьи, характера взаимоотношений внутри семьи, с сослуживцами, соседями, друзьями, родственниками, административными органами, с которыми общается семья: школа, церковь, служба социальной помощи, семейный врач, начальство и т.д.
Полученная информация заносится в карту. Взаимоотношения между людьми изображаются с точки зрения их значимости и близости. Отмечаются позитивные и негативные связи. Знакомые друг другу люди соединяются линиями. При этом выявляются люди, которые находятся в изоляции, а также всевозможные союзы, сторонники и противники данной семьи.
Участие семьи в составлении "экокарты" стимулирует обсуждение того, какие ресурсы имеются у данной семьи для улучшения ее функционирования, каковы здесь источники напряжения и конфликтов. Это, прежде всего, актуально для так называемых "закрытых семей", которые варятся в собственном соку и не могут использовать имеющиеся у них ресурсы для улучшения положения.
"Экокарта" особенно полезна для семей, имеющих не одну, а несколько проблем. В "экокарте" указывается место каждого человека в семье и в более широком метасемейном контексте
Становятся наглядными и очевидными изолированные личности, всевозможные союзы, альянсы и противопоставления одних групп другими. Заполнение "экокарты" дает возможность обращения к друзьям семьи, к тем людям которые имеют к ней отношение, получения дополнительной информации и эмоциональной поддержки. Для заполнения "экокарты" клиент вынужден обращаться к тем людям, которые могут оказать ему реальную психологическую поддержку, что способствует повышению эмоционального комфорта как отдельных членов семьи, так и семьи в целом. Эта методика применяется не только психологами, но и социальными работниками.
**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".
Далее дается рекомендация: первые 5 мин строить башню, не говоря друг другу ни слова. Это требование может увеличить фрустрацию и позволить обойти некоторые барьеры, выявить различные уровни взаимодействия в семье. Наблюдая за происходящим в течение 8-15 мин, психолог может вмешаться в процесс. Он может давать советы, объяснять происходящее с той точки зрения, чтобы члены семьи могли включиться в изучение процесса.
Если семья большая, она может быть разбита на подгруппы, каждая из которых строит свою башню. Этот способ используется для того, чтобы подчеркнуть или изменить существующие структурные границы, а также в работе с семейными треугольниками.
Примером парадоксальной интервенции может служить разрешение 5-летнему малышу руководить конструированием или строительством башни, что помогает родителям увидеть, в какой мере они дают своему ребенку возможность поступать так, как он хочет.
После того как башня построена, психолог обсуждает с членами семьи, что происходило во время строительства, интересуясь тем, как, по их мнению, можно разрешить сложившуюся ситуацию. Психолог анализирует роль каждого в совместной деятельности и поведение членов семьи в рамках поставленной задачи. После этого можно попросить членов семьи заново построить башню, используя результаты проведенного обсуждения. В некоторых случаях можно обучить членов семьи методикам совместной работы и способам оказания взаимопомощи.

**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.
Варианты использования данной методики
·     Психолог может попросить отца и мать нарисовать план их родительских домов, а дети в это время наблюдают за ними.
·    В качестве другого варианта можно предложить детям нарисовать план дома, в котором они в настоящий момент живут с родителями, а отец и мать при этом присутствуют в качестве наблюдателей.
·    Все члены семьи рисуют план дома, в котором сейчас живут.
Вопросы психолога направлены на выявление воспоминаний, связанных с существующими в данной семье правилами и их источниками в родительских семьях.
Кроме того, воспоминания изучаются на предмет того, насколько они отражают внутрисемейные взаимоотношения.
Данная методика направлена на выявление материала, связана с ролевым поведением в родительских семьях супругов, выявлением скрытых правил взаимодействия в данной семье, а также для прояснения конечных целей семейно-коррекционного процесса.
Использование *первого варианта* (когда родители выполняют упражнение, а дети наблюдают за ними) позволяет провести границы между поколениями в семье и границы между различными семейными субсистемами. Такого рода деятельность подтверждает уникальное место родителей в семейной системе, когда детям отводится роль обучающихся. История семьи в изложении родителей, описывающих жизнь в своих родительских семьях, вносит свой значимый вклад в формирование чувства сопричастности к культурному наследию данной семьи, способствует развитию эмпатии и взаимовыручки между ее членами. Кроме того, волнующие супругов в настоящий момент проблемы, их конфликты могут быть освещены через обращение к материалам семейной истории.
Во *втором варианте* применения методики (дети рисуют план дома, а родители наблюдают за ними) психолог выделяет и поддерживает детскую субсистему уникальных точек зрения и чувств детей по отношению к внутрисемейному взаимодействию.
Когда методика используется в ее *третьем варианте* (вся семья рисует план дома), психолог получает возможность достаточно глубоко изучить актуальные проблемы и конфликты в семье, а также имплицитно присутствующие внутри семейной системы средства их преодоления. Особенно полезен данный вариант методики при работе с семьями, в которых размыты границы между субсистемами, а также границы между
семьей и внешним миром. Безопасное выражение семьей различных точек зрения и чувств на происходящее позволяет в какой-то мере прояснить внутрисемейные границы.
Методика "семейное пространство" может использоваться в семейно-групповой психокоррекции в работе с родительскими группами. В зависимости от целей группы внимание фокусируется на актуальных семейных конфликтах или же на истории семьи. Методика неприменима в работе с маленькими детьми.
**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.
Психолог назначает клиентам конференцию или совет в качестве домашнего задания, впоследствии они могут стать ритуалами данной семьи. Консультанты супружеских пар и семей применяют эту методику для развития и обогащения жизненного опыта членов семьи, как эффективное психокоррекционное средство.
Если психолог приходит к выводу, что необходимо улучшить общение между супругами, то он предлагает им обдумать возможность регулярных встреч между ним и членами семьи. При этом время, место и частота встреч особо оговариваются.
Время, отведенное для конференции, супруги должны полностью посвятить друг другу, исключив какие-либо посторонние вмешательства. Если эта идея принимается, супруги выбирают удобное для обоих время, когда они могут общаться друг с другом и быть при этом в хорошей физической и психической форме, а также соглашаются следовать правилам, список которых вручается психологом тут же на встрече. Эти правила могут варьироваться для того, чтобы адаптировать их к специфическим проблемам и потребностям данной семьи.
Список правил
1.  Супруги встречаются в условленное время и в условленном месте в период между предыдущей и последующей встречами. Встреча должна происходить в условиях, когда нет никаких влияний извне. Необходимо проводить как минимум одну подобную встречу в неделю.
2.  Один партнер говорит в течение какого-то фиксированного времени (примерно полчаса) или по своему усмотрению молчит. Можно рассказывать что угодно: о снах, планах, болезнях, желаниях, потребностях и т.д. Другой партнер должен очень внимательно слушать, ни в коем случае не перебивать, не курить, не ходить взад-вперед по комнате и не делать чего-либо, что могло бы нарушить процесс общения. Точно в определенное время первый партнер останавливается.
3. Второй партнер кратко (в течение 3 мин) рассказывает о том, что он услышал в монологе первого и что, как он полагает, первый имел в виду. Позиция говорившего признается как имеющая право на существование и на данном этапе никак не атакуется, не критикуется и не обсуждается.
4.  После этого второй партнер говорит в течение положенного ему получаса, а первый его внимательно слушает.
5. После того как второй партнер закончит свой монолог, первый в течение 3 мин должен резюмировать услышанное и подтвердить, что позиция другого, равно как и его собственная, имеет право на существование, а также то. что он воспринял ее адекватно.
6. Обсуждение следует закончить в строго определенное время.
7. Вопросы, обсуждаемые на конференции, не должны подниматься и обсуждаться вплоть до следующей встречи.
8.   В начале следующей встречи супружеская пара рассказывает о том, что произошло в промежуток между встречами. Психолог, используя материалы встречи, изменяет в соответствии с актуальной ситуацией правила проведения последующих конференций и еще раз повторяет задание.
Данная методика не направлена на принятие решения. Ее задача - сделать общение между партнерами более открытым, конструктивно увеличить близость между ними, ослабить борьбу за власть и тем самым дать возможность для внутрисемейного решения проблем.
Проведение "семейного совета" представляет собой расширенный вариант методики "семейная конференция".
Психолог описывает правила проведения семейного совета:
1.  Необходимо определить время и место встречи так, чтобы ни что ни могло ей помешать.
2.  Совет формально включает в себя всех членов семьи, однако никого нельзя заставлять присутствовать на нем, насильно понуждать к этому. Вместе с тем тот, кто не участвовал в семейном совете, должен согласиться следовать тем решениям, которые будут приняты. Необходимо добиваться, чтобы все члены семьи присутствовали на встрече.
3.   Решения, принятые на совете, не могут быть в одностороннем порядке нарушены или же проигнорированы. Если же такой инцидент происходит, он должен обсуждаться на последующих встречах.
4.  Каждый член семьи может предложить вопросы для обсуждения. В некоторых семьях существует обычай класть лист бумаги со списком вопросов, требующих всеобщего обсуждения, в самое удобное для всех членов семьи место, например на холодильник, на обеденный стол и т.д. Для того чтобы как только кому-то в голову придет соответствующая идея, ее сразу можно было зафиксировать.
5.  Список вопросов может включать все, что связано с благополучием детей, семейными прогулками, все, что имеет отношение к семье как к целому.
6.  Все должны участвовать в выполнении принятых решений и на словах, и на деле.
7.  Как родители, так и дети должны быть уверены в том, что у них в семье есть право голоса, что сказанное ими будет услышано, принято и рассмотрено.
8.  Семейный совет проводится для того, чтобы решать проблемы, а не для того, чтобы нападать на конкретных людей. Поэтому запрещается обсуждать личности и их поведение, а обсуждается только проблема и способы ее решения.
Семью необходимо предупредить о том, что встреча не будет успешной до тех пор, пока каждый член семьи не научится использовать совет семьи как эффективное средство решения своих собственных проблем. На следующих занятиях семья делится с психологом опытом проведения совета и затем обсуждает его. Данная методика помогает семье научиться приемам демократического обсуждения вопросов, которые можно практиковать в домашней обстановке.
**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.