Семья имеет свой жизненный цикл, который начинается с момента заключения брака, которая проходит через определённый жизненный этап, исчезая в 2-х вариантах:

3.      Развод

4.      Смерть одного из членов семьи

В литературе по психологии семьи выделяются много классификаций этапов жизнедеятельности семьи. Каждый этап имеет свои задачи и имеет свои кризисы, которые важно преодолеть, чтобы перейти на следующий этап. Это нормативное положение.

**Основные стадии:**

**1 стадия - этап молодой семьи (0-5лет).**Начинается от рождения семьи до появления 1-го ребёнка в семье. Грегори Бейтсон называл это стадией диады. Основные задачи развития на этой стадии - проблемы адаптации молодых супругов друг к другу. Адаптация включает взаимную сексуальную адаптацию, а также задача первоначального семейного накопления. На этом этапе складываются отношения семьи с другими семьями. Особенно травма, когда молодая семья не имеет собственного жилья. Психологи семьи считают, что брак заключается не между людьми, а между семьями. Формируются внутрисемейные привычки и ценности. Этот период адаптации вызывает сильное эмоциональное напряжение. Многие молодые семьи этого не выдерживают - пик разводов в этом возрасте.

Причины высокой частоты разводов:

n      неподготовленность к супружеству

n      плохие бытовые условия

n      отсутствие жилой площади

n      вмешательство родственников во взаимоотношения молодых

**2-я стадия - семья с несовершеннолетними детьми**. Это триада, квадрат, пентада и пр., в зависимости от количества детей. От рождения первого ребёнка и завершается, когда последний ребёнок покидает семью. Это центральный этап жизненного цикла, длительностью минимум 18 лет. В процессе семья становится зрелой. Это период наибольшей хозяйственно-бытовой активности. Здесь очень актуальной становится воспитательная функция. С одной стороны семья становится более стабильной, с другой стороны в триаде появляется 3 стороны и дистанция между людьми увеличивается. Появление 1-го ребёнка для отца очень травматично. Кто-то назвал это первичным разводом, когда любовь мамы переключается от отца на ребёнка. Пик разводов в возрасте ребёнка от 2-х до 5-ти лет.

Воспитательная функция - основная особенность стадии. Характерны перегрузки супругов, перенапряжения их сил и отсутствие возможности восстановиться. Дилема - что сохранять - себя или семью. Необходимость адаптации к постоянным изменениям структуры отношений и функций в семье. Можно выделить **подстадии, зависящие от возраста детей:**

1.      Семья с младенцем

2.      Семья с дошкольником

3.      Семья с школьником до 12 лет

4.      Семья с подростком - юношей (12-21год)

**Затем синдром пустого гнезда.**

**Эту стадию сопровождает 2-й кризис в семье**, который также знаменуется пиком разводов. Этот кризис происходит в возрасте 17-25 лет семейной жизни. Жил для детей, а теперь поживу для себя - начать новую семью. Этот кризис интересен тем, что с одной стороны это кризис семьи (седина в голову, а бес в ребро), с другой - это ситуация, когда внутри семьи её члены переживают свои кризисы (для детей - кризис эго идентичности - поиск себя; папе с мамой под 40 - у них кризис достижений). Получается очень травматическая ситуация. Трудно взрослым родителям принять своих взрослых детей, которые имеют право на существование. Добавить кризис обстоятельств (папа утратил карьеру, кто-то умер и пр.), получается чрезвычайное давление на семью при стечении 3-4-х кризисов. Очередной кризис может оказаться фатальным, семья распадается.

**3-й этап - завершающий**. Начинается с момента, когда последний из детей уходит из семьи и начинает трудовую деятельность - кризис пустого гнезда. Муж вдруг начинает видеть свою жену спустя 25 лет совместной жизни. Стадия начинается с утраты, нужна новая адаптация друг к другу в конце зрелого, начале пожилого возраста. Исчезает воспитательная функция. Интенсивное сопротивление повзрослевших детей, нарушение эмоционального взаимодействия. Проблема принятия пожилым родителем взрослого сына или дочери. Ослабляются физические силы, отдых приобретает важное значение, проблема здоровья. Освоение ролей бабушек и дедушек, проблема суррогатных мам. Основная проблема этого возраста - удовлетворение потребности в признании, уважении, особенно со стороны детей.

Тема: "Параметры семейной системы"

Выделяют шесть основных параметров семейной системы:

6.      Стереотипы взаимодействия

7.      Семейные правила

8.      Семейные мифы

9.      Границы семьи

10.  Стабилизаторы семьи

11.  Семейная история

1. Стереотипы взаимодействия семьи

Под ними понимают сообщения, которыми члены семьи обмениваются друг с другом (муж улыбается жене, а она в ответ показывает язык – преамбула к скандалу или сексу и пр.). Сообщением в семье является любое событие. Гром кастрюль на кухне может означать рассерженность мамы).

**Типы сообщений:**

5.      Одноуровневые (по одному каналу) – например, звук захлопнувшейся двери.

6.      Двухуровневые – звук захлопнувшейся двери, плюс крик в догонку.

7.      Многоуровневые.

Один уровень всегда является словесным, 2-й – невербальным

Двух и многоуровневые сообщения делятся на:

5.      Конгруэнтные (совпадающие).

6.      Неконгруэнтные (несовпадающие, расходящиеся).

Если содержание информации по 2-м каналам **совпадает – конгруэнтные.**

Как дела? – улыбка и "всё хорошо" – конгруэнтное сообщение. Если же говорит – "всё хорошо", а голову опускает – не конгруэнтное сообщение.

Эти взаимодействия (интеракции) часто бывают повторяющимися и те стереотипы, которые часто повторяются, называются стереотипами взаимодействия.

**В функциональной**семье большая часть стереотипов взаимодействия является функциональной (конгруэнтной).

Радость на лице, в голосе и словах, также и печаль – конгруэнтный характер. Когда стереотипы взаимодействия носят конгруэнтный характер, тогда все события в семье являются ясными и понятными, также и эмоции и взаимоотношения. При этом происходит свободный эмоциональный обмен, семья способна вырабатывать здравые решения, в ней царит мир и спокойствие.

Для проблемной семьи особый интерес представляет анализ патогенных (неконгруэнтных) стереотипов взаимодействия.

К примеру, подросток приходит домой, говорит что всё хорошо и при этом опускает голову вниз. Это повод к родительской тревоге, фантазиям о том, что случилось, недоверие, желание подтверждения того, что произошло. Нарастает эмоциональное напряжение, возникает семейная проблема. И если она есть у мамы, папы, сына и бабушки, они начинают обмениваться, напряжение кумулирует, возникает патогенный стереотип взаимодействия в семье. Никто ни у кого не находит поддержки. Подобные стереотипы ведут к серьёзным нарушениям взаимодействия в семье. Чем более дисфункциональной является семья, тем с большим объёмом неконгруэнтных стереотипов мы встречаемся.

Нужно наблюдать за взаимодействием в семье и выбирать неконгруентность, чтобы потом назначить правильную коррекцию. Стереотипы можно отследить только наблюдая за семьёй в целом. Самым значительным стереотипом является стереотип, описанный в конце 69-х годов группой Американских психологов под руководством Грегори Бейтсона. Они вначале исследовали формы общения в семьях с больным шизофренией. В результате они установили, что в каждой из этих семей встречается особый стереотип двойной связи.

**Сущность двойной связи**заключается в том, что к ребёнку постоянно поступают неконгруэнтные сообщения в ситуации, когда он не может выйти или отстраниться или проверить саму ситуацию взаимодействия. Матери на словах говорили детям, что они их любят, но не вербально это не подтверждалось. Ребёнок мал и не может проверить правильность послания. На одном уровне коммуникации показывается неприязнь, а на другом (словесном) говорится о любви.

Если ребёнок получает такое двойное послание, возникает состояние растерянности - какой части этого двойного послания верить? Соответственно ребёнок не может получить должной эмоциональной привязанности. Присоединюсь к "люблю" – она отодвинется. Присоединюсь к "отодвинется" – она меня наругает. Такой ребёнок оказывается в состоянии хронической растерянности. Шизофрения, в таком случае, своеобразный выход из состояния постоянной растерянности, посредством аутизма.

Консультант в этом случае, способствует трансформации неконгруентных стереотипов в конгруэнтные. **Неконгруэнтные стереотипы** – это очень сильная привычка, изменить её невозможно, пока не увидишь себя со стороны.

2. Семейные правила

В каждой семье существуют свои правила жизни. Они делятся на **гласные и негласные**, о которых все знают, по которым все живут, но которые не озвучиваются либо не сознаются. Если речь идёт о гласных правилах, то по ним договориться легко. Если они не озвучены, подчинения негласны, люди делают вид, что правил нет. Важно выявить не только гласные, но негласные правила.

**Правила бывают ещё:**

1.      Культуральными, которые существуют в конкретной культуре и принимаются многими семьями. Они известны всем членам семьи и всем семьям. Например, родители не должны заниматься сексом на глазах у детей.

2.      Уникальные правила касаются каждой отдельной семьи, возникают в силу уникальности истории семьи и известны только членам этой семьи. Часто они бывают негласными.

Правила касаются основных сфер жизнедеятельности семьи. Муж работает, жена домохозяйка.

Правила касаются сферы досуга, домашнего хозяйства. Они способствуют распределению семейных ролей и функций.

Правила в каждой семье определяют место для члена семьи, которое он займёт в семейной иерархии. Новый элемент в этой структуре будет продвигаться по правилам. Правила распространяются на место детей в семье.

Совокупность всех семейных правил подчиняется закону гомеостаза (сохранения), который обеспечивает постоянство этих правил. Если кто-то может указать на это негласное семейное правило, может стать для семьи **persona nongrata**.

Правила нуждаются в изменении в соответствии с динамикой семейной жизни. Это болезненный процесс.

Правила семейной жизни касаются всех областей жизни. Часть вырабатывается внутри семьи (уникальные), часть вносится в семью культурально. Правила касаются распределения ролей в семье. Они достаточно противоречивы. С одной стороны, есть правило, что муж – глава семьи, с другой стороны – есть правило равноправия между мужчиной и женщиной. Правила определяют борьбу за власть внутри семьи и определяют семейную дисфункцию.

**Правила можно разделить на:**

1.      Функциональные.

2.      Дисфункциональные.

**Дисфункционльным**в правиле может быть его содержание. Те, кто позволяет совершать насилие в семье, устанавливают дисфункциональные правила. Дисфункциональные правила отличаются устойчивостью (ригидностью). Любое трудно изменяемое правило является дисфункциональным.

**Функциональными**являются те правила, которые можно менять. Чтобы помочь семье, нужно выявить дисфункциональные правила.

3. Семейные мифы.

Это сложное семейное знание, часто плохо осознаваемое, которое складывается из совокупности семейных правил, сформировавшихся в течение, как минимум, трех поколений и которые являются, как бы, продолжением фразы "Мы – это..." Обычно семейный миф пребывает в латентном состоянии. Он просыпается, когда:

1.      В семью входит посторонний человек.

2.      В моменты серьёзных социальных перемен.

3.      В ситуации с семейной дисфункцией.

Обычно в функциональной семье миф находится очень глубоко. Чем более семья становится дисфункциональной, тем больше начинает просыпаться миф. Миф не всегда является дисфункциональным. Он может быть вполне естественным и определяться теми условиями, где живёт семья. Но если в 1-м поколении он воспринимается нормально, то к третьему он может стать болезненным для кого-то из членов семьи.

Люди, находящиеся внутри мифа, как правило этот миф не осознают. Поскольку они находятся внутри мифа, то и реальность они начинают видеть в категориях этого мифа. Часто семейные мифы соответствуют известным древнегреческим мифам. В семьях живут Гераклы, Домоклы, Танталы и пр.

В зависимости от этапа развития мифа, семья может развиться из функциональной в дисфункциональную. Миф: "Мы – дружная семья..." в двух поколениях, в третьем поколении приводит к сложностям отделения детей от родителей.

4. Границы семьи

Любая семья – это система, а любая система имеет свою структуру и границы. Границы семьи тесно зависят от состояния границ больших социальных систем. Чем более открыты границы большей социальной системы (государства), тем более закрытыми являются границы меньшей социальной системы (семьи) и наоборот. 70 лет СССР был закрытым государством, при этом семьи были очень открытыми. Теперь система государства открылась и границы семьи стремительно закрываются. Формируется позитивное отношение к закрытым семейным системам. Но если границы семьи закрыты, то границы подсистемы (мамы, папы) всё более открываются. Для таких систем очень частыми являются **вертикальные дисфункциональные** коалиции (мама с дочкой против папы). Все вертикальные коалиции дисфункциональны, а горизонтальные – функциональные.

При консультировании важно ответить на вопрос – где границы, какие они, как они проходят, почему происходит перестройка.

Треугольник позволяет увидеть коалиции: вечерний треугольник и дневной треугольник. Например, в семье папа, мама, ребёнок и телевизор. Вечерний треугольник, когда ребёнок спит. Если папа с мамой не разговаривают, общение может идти через ребёнка. Когда ребёнок вечером усыпает, его место в треугольнике занимает телевизор.

Границы семьи видны с первого взгляда. Они хорошо видны на основании того, как семья взаимодействует с близкими семьями.

5. Стабилизаторы семьи

В каждой семье, как функциональной так и дисфункциональной имеются свои стабилизаторы:

n      формы активности

n      люди

n      материальные вещи и пр.

Они поддерживают жизнедеятельность семьи, продлевая её жизнь

**Функциональные стабилизаторы:**

1.      Общее место проживания

2.      Общие финансовые средства

3.      Общие формы активности и деятельности

4.      Общие развлечения и пр.

**Дисфункциональные стабилизаторы**– те, которые продлевают время жизни дисфункциональной семьи:

**1. Дети.**  Они являются элементом семейной системы, растут и развиваются в ней. В функциональной семье они стабилизаторами не являются. Но в дисфункциональной, вместо того, чтобы семья тратила энергию на своё развитие, все элементы системы тратят массу энергии на сохранение семьи. Ребёнок своим присутствием заставляет семью не распадаться. Дети стали становиться такими стабилизаторами в последние 100 – 150 лет, что связано с увеличением продолжительности жизни. Раньше браки длились не более 20 лет, дети не успевали стать стабилизаторами.

В соответствии с законом гомеостаза семья пытается сохранить свою стабильность и ребёнок выполняет роль стабилизатора, удерживающего семью от распада.

**2. Болезни**Как болезни, возникающие помимо влияния семейной системы (соматические), так и расстройства порождённые самой системой (психосоматические и психические). Если в семье появляется больной ребёнок, то он становится дисфункциональным стабилизатором системы. Аналогично, если в семье появляется психически больной. Могут возникать и различные психосоматические расстройства, которые также заставляют существовать семью достаточно долго.

**3. Нарушения поведения**Существует достаточное количество семей, где дети убегают из дома, совершают мелкие кражи и пр. Это становится своеобразными стабилизаторами семьи. Эти нарушения поведения часто являются реакцией на дисфункциональность отношений в семье. Двойки в дневнике – часто бессознательное действие к тому, чтобы обратить внимание родителей на детей. Такой проблемный ребёнок продлевает время жизни дисфункциональной семьи.

**4. Супружеские измены – при синдроме страха близости.**

6. Семейная история

Многие дисфункциональные стереотипы в семье воспроизводятся в поколениях. Например, алкоголизм, суициды, лавеласы и пр.

Сегодня точно установлены генетические заболевания и просто стереотипы поведения с стереотипами наследования. Отсюда, семейные психологи интересуются семейной историей жизни изучаемой семьи и каждого из членов семьи, которую они составляют. Этот интерес помогает понять то актуальное неблагополучие, которое возникало. Одной из техник, по которой можно правильно узнать историю является техника генограмм. Её создал Мюрей Боуель – американский психолог.

Эта техника позволяет записать не только структуру семьи, но и верифицировать тот или иной тип взаимоотношений в семьях. Кружок – обозначание женщины, квадрат – мужчина. Линия их соединения - брак. Дети обозначаются соответственно кружочком или квадратиком, внутри ставится возраст. Это даёт представление о характере отношений в семье. Если в семье кто-то умер, это обозначается перечеркнутым квадратом, ставятся даты жизни и смерти. Аборты и выкидыши – перечеркнутый треугольник. Развод обозначается двумя параллельными линиями. Восстановление брака – линия, повторно соединяющая квадрат и круг. Связь без брака - пунктирная линия. Также фиксируют и характер отношений – две параллельные линии при хороших отношениях, **дистантные отношения** – пунктирная линия.

В семьях **бывают симбиотические отношения** – 3 параллельных линии. Это очень близкие отношения с выраженной эмоциональной зависимостью людей друг от друга. При увеличении межличностной дистанции – дети трудно переносят разлуку. Возникают различные невротические состояния, ребёнок становится более инфантильным, он не в состоянии начать и вести самостоятельную жизнь.

Если 2 элемента обводятся пунктирной линией – имеется коалиция. Если есть коалиция симбиотическая связь – возникает дисфункция. Любая дисфункция по вертикали будет воспроизведена по горизонтали.

**Две косые линии – отношения типа эмоционального разрыва.**Конфликтные отношения в семьях изображаются волнистой линией.

**Амбивалентные отношения**– 2 параллельные линии, перекрещенные синусоидой – когда люди испытывают друг к другу сильные противоречивые отношения. Периоды близости чередуются с конфликтами.

На полях генограммы указаны имена, даты рождения и смерти и значительные даты в истории семьи (переезды, аресты и пр.) Если генограмму рассмотреть в трех поколениях, можно установить источник семейного мифа. Эта техника позволяет установить границы семьи, у кого были аналогичные стереотипы. Есть определённые закономерности, которые в семье воспроизводятся.

Техника генограммы позволяет также определить степень дифференциации в семье. Что такое дифференциация – это понятие определяющее характеристику индивидуальной психики и отражает степень разграниченности индивидуального и функционального. Чем ниже уровень дифференциации тем легче мыслительные процессы подпадают под власть эмоций. Тем выше зависимость поведения индивида от ситуации. Существует шкала дифференциации с 4-мя областями.

Крайняя область 0 – 25% – эмоции полностью доминируют над мыслительными процессами. Установки поведения полностью зависят от стереотипов. В стабильных условиях функционирует опираясь на здравый смысл, но при небольшом стрессе, эмоции приобретают над таким человеком полную власть.

При 25 – 50% человеком также преимущественно обладают эмоции, но они в большей мере являются приспособительными и в меньшей степени обусловлены средой. Здесь присутствует целенаправленное поведение, но человек чрезмерно зависим от мнения других. Каждый шаг человек сверяет со средой и не очень доверяет самому себе. Значимые поступки человек может не совершать, если среда посмотрит на это негативно.

50 – 70% интеллектуальные функции достаточно сформированы, чтобы не подпадать под эмоции. Они берут верх только при сильном стрессе. Большая часть человечества подпадает под этот параметр. Интеллект определяет принятие решений, а эмоции активно проявляются в близких отношениях.

**Как это связано семьёй.**

Недифференцированность означает, что при взаимодействии в группе индивид легко вступает в эмоциональное слияние с другими. Человек, не способный отделить свой разум от эмоций не может этого отделить и в других, особенно в близких. Такой человек сам того не осознавая заряжает семью разными эмоциями. Такая семья называется эмоционально слитной. Семейная эго масса – не понятно, кто является источником эмоций. Эта эмоциональная слитность начинает сказываться и на модели индивидуального поведения и семейного тоже. Ребёнок в такой семье будет заражаться к примеру эмоциями мамы. Создав свою семью он будет стараться чрезмерно слиться с своей женой.

В слитных семьях взаимная эмоциональная вовлеченность столь велика, что они знают мысли друг друга и фантазии. Если такая сверхблизость наблюдается постоянно, это становится невыносимым. Такая сверхблизость характеризуется периодами отчуждений. То периоды сверхблизости, то отчуждения. Часто в таких амбивалентных семьях появляются дети – шизофреники. Выход из такой слитной семьи может осуществляться не путём сепарации, а путём эмоционального разрыва. Каждый является жизненно важным элементом друг для друга. Когда сын будет стремиться к отделению, мать будет стараться всеми силами его удержать. В лучшем случае его женят на ком-то. При такой слитности не возможно устанавливать дистанцию в семье на конечную величину. Не возможны сохранения отношений взрослого сына и матери. Возникает 2 варианта – либо состояние слияния и тогда симбиоз, либо ситуация разрыва и тогда дистанция становится бесконечной.

Ситуация эмоционального разрыва оказывается не противоположностью, а её оборотной стороной, т.е. наоборот предполагает сверхблизость. Это значит, что такой сын может уйти от симбиоза с мамой может разорвать связь с мамой и уехать за тридевять земель. Но образ мамы он всё равно увезёт с собой. Эти отношения всё равно останутся в нём. И в новых отношениях с женой он всё равно будет продолжать воспроизводить отношения с матерью. Гены здесь ни при чем, только стереотип. Таким образом эта низкая дифференцированность на индивидуальном уровне приводит к тому, что семья также будет характеризовать с незрелостью, низкой стрессустойчивостью, зависимостью от массового сознания и мнении окружающих, нереалистической самооценкой.

Сверхблизость будет чередоваться с отчуждённостью. Эмоциональное состояние семьи будет зависеть от одного и того же фактора. Жена в печали и муж приходя домой впадает в печаль, туда же впадают и дети без разбора к причинам. Семья будет характеризоваться устойчивостью к воздействию психолога, консервативностью Любые внешние воздействия для семьи могут оказаться фатальными. Это люди, которые друг без друга жить не могут. Отсюда невозможность приспосабливаться к изменениям, в том числе переходить из одной стадии семейной жизни в другую.

При анализе генограмм можно вполне выявить ещё одно ключевое понятие – треугольник. Это структура, включающая 3-х человек. Отличается большей степенью устойчивости. Очень часто внутри треугольника начинают образовываться коалиции, которые возникают следующим образом:

Если в какой-то семье чередуются сверхблизости с отчуждением, то на каком-то этапе может возникнуть ситуация эмоционального разрыва. Если эти отношения чем-то не стабилизировать, то весьма возможен распад семьи. Тогда находится третий участник, которого пара вовлекает в свои отношения и на которого может быть вылит избыток эмоций. Это названо триангуляцией семьи. Муж не может найти отношения с тёщей, жена оказывается объектом триангуляции – какой ты муж? какая ты жена?

При триангуляции вместо эмоционального обмена между супругами эмоциональные каналы между ними перекрываются, и открываются в отношении третьего человека. Эмоциональный обмен очень нарушается, третьего отпускают, когда мир, но когда конфликт нарастает подтягивют триангулированного члена семьи. По сути он живёт не для себя а для обслуживания дисфункции членов семьи. Это способ стабилизации семьи. Обычно такими являются наименее недифференцированные члены семьи – либо тёща, либо дети. Для треугольника могут использоваться не только люди, но и домашнее животное, либо хобби (рыбалка), религиозная деятельность, работаголизм, идеология (коммунистическая). При семейной терапии первое, что делает семья, она стремится триангулировать психолога, включить его в треугольник. Важно на это не поддаваться. Семейное консультирование всегда нейтральное и дистанцированное, сохраняя возможность позитивных действий в семье. Это сложно достичь, но важно соблюдать максимальную нейтральность.

Диагностика состояний в дисфункциональной семье

Выделяют 4 основных состояния дисфункциональной семьи:

12.  Состояние глобальной семейной неудовлетворённости.

13.  Состояние непосильного физического и психического напряжения.

14.  Состояние семейной тревоги.

15.  Состояние семейной виныэ

1. Состояние глобальной семейной неудовлетворённости

Возникает, если происходит резкое расхождение между осознаваемыми или неосознаваемыми ожиданиями человека по отношению к семье и реальной семейной жизнью. Имеются одни ожидания а происходит другое. Следствием этого является осознаваемое или неосознанное состояние фрустрации. Это порождает фрустрационное поведение членов семьи, направленное на то чтобы ситуацию изменить. Если этого не происходит, то тогда это может приводить к болезненным нарушениям и психологическим проблемам.

**1-й тип - осознанная неудовлетворённость.**Её диагностика проста. Имеется открытое признание одним или двумя супругами, что семейная жизнь их не удовлетворяет. При этом обязательно имеется указание на то, что семейная жизнь не соответствует минимальным требованиям. Они сознательно признают ошибочность заключения своего брака. Что же мешает супругам разойтись? Как правило упоминается какое-то важное обстоятельство, которое мешает немедленно разойтись (дети, материально - бытовые трудности, мнение окружающих и пр.) Часто такая неудовлетворенность сочетается с острым или хроническим конфликтом между супругами или систематическими конфликтами, что в свою очередь порождает выраженные агрессивные нотки. Практически никакие потребности членов семьи не удовлетворяются. Подобный тип нарушений предельно ясен

**2-й тип - неосознаваемая (тлеющая или плохо осознаваемая) неудовлетворённость -**гораздо более сложный тип. Супругами вначале выражается относительная удовлетворённость семейной жизнью. Вместе с тем неудовлетворённость выявляется косвенно в процессе дальнейшей беседы. Имеется несколько вариантов:

**1. Через описание чувств и состояний,**которые погранично примыкают к прямой неудовлетворенности. Это скука, бесцветность жизни, отсутствие радости, ностальгические воспоминания о том, как всё было хорошо вначале. В этом случае движущим мотивом для сохранения семейной жизни становятся не потребности или чувства, а необходимость. Постепенно от внешнего нормального фасада обнаруживается, что семья живёт из последних сил.

**2. Вам могут жаловаться на различные частные стороны семейной жизни**(всё бы было хорошо, если бы жили отдельно), поведение детей, проведение свободного времени и пр. В ситуации такого варианта часто могут возникать феномены тёщи, тестя и пр. Из этого становится ясно, что эта частная сторона семейной жизни резко преувеличивается.

**3. Феномен капли дёгтя**. Речь идёт о какой-то объективно второстепенной проблеме, которая в данной семье разрастается до космических масштабов и серьёзно снижает удовлетворённость семейных отношений. Это могут быть отношения с проживающими вместе родственниками или разногласия в организации семейной жизни.

**4. Другой феномен - это нарастание фрустрации**одного члена семьи или обоих (мои нервы сдают). Приводится объективная причина того, почему эта нервность появилась. Эта нервность и говорит о нарушении очень глубинных потребностей человека.

При неосознаваемой неудовлетворённости вначале могут быть периоды внешне бесконфликтные, на протяжении которой происходит нарастание фрустрации - эмоциональный взрыв и даже разрыв. При этом такой стереотип семейных отношений с точки зрения стабильности семьи является опасным. Эти взрывы нередко приводят к разрушению семьи. Во время эмоционального разрыва кто-то из супругов сталкивается с возможностью заново организовать семью или вдруг открывает для себя, что он всё время был несчастлив. Супруги либо возвращаются в семью, либо осознание своего прозябания и полный разрыв - оказывается можно быть и счастливым. Для одного из них (чаще женщина) или обоих возникает лёгкая депрессия, подавленность, зависимость от алкоголя.

2 состояние - состояние семейной тревоги.

Это состояние нередко плохо осознаваемое и плохо локализуемой тревоги у одного, двух или всех членов семьи. Тревога - это обычная человеческая эмоция, возникающая в ситуации неопределённости и необходимости выбора. Характерные признаки тревоги - сомнения, страхи или опасения, касающиеся семьи в целом. Это могут быть страхи о здоровье членов семьи, отлучек, поздних возвращений или стычек и конфликтов в семье. Тревожность касается исключительно сферы семейной жизни и она не распространяется на сферу работы и жизнедеятельности. Такие тревоги буквально изводят семью.

В основе такой семейной тревоги лежит неосознаваемая неуверенность человека в каком-то очень важном для него аспекте семейной жизни. Это неуверенность в чувствах другого или неуверенность в себе. Кроме того, это состояние может проявляться в чувстве беспомощности и неспособности вмешаться в ход событий в семье. Характерны такие высказывания: чувствую, что как бы я не поступил, всё равно будет плохо. В семье мне поговорить не с кем. Поэтому при семейной тревоге индивид не ощущает себя значимым лицом в семье, несмотря на свою позицию в семье (отец).

Некоторые объективные данные говорят, что на этом человеке действительно лежит вся семья, хотя он считает наоборот. Это несоответствие становится очень ярким. В ситуации семейной тревоги члены семьи невротизированы.

3-е состояние - непосильного физического и психического напряжения.

Чрезмерное напряжение является одним из основных психотравмирующих переживаний. Для таких напряжений имеются нормативные периоды - это периоды семейных кризисов (кризис молодой семьи, кризис появления ребёнка и пр.). Кроме нормативных периодов семья может создавать психическое и физическое напряжения у её членов **следующими способами:**

1. Путём создания для индивида ситуации постоянного психологического давления трудного или даже безвыходного положения. Например, положение жены алкоголика, который держит её в постоянном страхе.

2. Семья может создавать препятствия для проявления удовлетворений членами семьи чрезвычайно важных для них потребностей и чувств. Например, чувства несовместимые с ролевыми представлениями члена семьи (невестке стоит огромных усилий скрывать антипатии к свекрови). Чем не благополучнее отношения в семье, тем больше сил нужно прикладывать, чтобы сдержать негодование. Проявления этих чувств приводят к осложнениям. Поэтому манеры взаимоотношений носят манерный характер. Это те чувства, которые семья должна удовлетворять в этом человеке. Это прежде всего касается сексуальных потребностей или удовлетворения потребности во взаимопонимании

3. Путём создания и поддержания внутреннего конфликта у какого-то члена семьи. Семья может регулярно ставить какого-либо члена семьи перед противоречивыми требованиями и одновременно возлагать на него ответственность за их разрешение. Пример - жена, которая пилит мужа за руки не оттуда растущие, муж пытается доказать обратное, но что-то сделав, снова получает критику жены. Чтобы я не сделал, всё равно будет плохо. Это приводит к внутреннему конфликту. Вначале возникает достаточно длительный период оправдательной активности, когда муж прилагает немалые усилия, чтобы доказать обратное, но каждый раз истощаясь стремится в семье занимать всё меньше места. Здесь появляются фигуры дистантной жены или мужа, или сына или дочери, стремящихся поменьше быть в семье. В случае детей - появляется противоречивое воспитание. Папа воспитывает по-своему, мама по-своему. Каждый из этих членов семьи тратит на воспитание ребёнка много сил, но в результате противоречивости эффект воспитания нулевой - безнадзорность.

Картина отношений при семейной тревоге носит характер суетливости. Многое не доводится до конца. Ремонт, который никогда не кончается. Либо состояние семейного страха перед тем, что должно случиться что-то неотвратимое - заторможенность. Дела не делаются - тягомотина.

В случаях психического напряжения могут быть состояния разрыва, конфликты, приводящие к дистанцированию

4. Состояние семейной вины.

Чувство вины возникает у каждого совершенно естественно в том случае, если мы совершаем противоестественный поступок, порождающий конфликт. Совершение оправдательных поступков смягчает вину. В таком случае речь идёт о реальной вине. Кроме этого бывает невротическая вина. Она возникает при появлении мыслей, чувств, носящих неблаговидный характер. Мы обвиняем себя, что эти чувства у нас есть.

**Экзистенциальная вина**- вина за то, что я не являюсь другим, а являюсь собой. Она часто актуализируется во время утрат.

Вина самое мало переносимое чувство. Муки совести могут достигать большой силы, вызывая мучение и страх. Путём проекции мы пытаемся возложить вину на другого.

Как вся эта информация монтируется на семью. Человек чувствует себя помехой для окружающих, виновником всех неудач семьи, склонен воспринимать отношение других членов семьи как обвиняющее, несмотря на то, что это не так. При этом такая семейная вина может быть осознанной или неосознаваемой, когда она висит на человеке тяжким грузом. Также и виновником человек может быть как действительным так и мнимым. Я знаю, что я в семье лишний. Члены моей семьи считают меня бестолковым. Им кажется что членам семьи неудобно за него перед друзьями. Это чувство вины с одной стороны порождает этап оправдательной активности. Человек прилагает огромные усилия чтобы оправдать своё существование в семье. Затем возникает этап, когда такой член семьи стремится занимать в семье как можно меньше места. Он уменьшает свои притязания до минимума, проявляет уступчивость и берёт на себя ответственность за действительное или мнимое состояние.

**Семейное чувство вины также порождает феномен козла отпущения**. На какого-либо из членов семьи обычно самого слабого, семья взваливает свою собственную вину. Это может быть ребёнок, рождённый в неудачное время для семьи. Эта материнская вина возлагается на ребёнка. Это та вина, которая ему не принадлежит. Теперь он должен испытывать вину за то, что он в семье является лишним ртом. Наступает период доказательства, что я не лишний, а затем истощение.**Сценарии дальнейших событий:**

1. Поскольку чувство вины мучительно и непереносимо, ребёнок ищет где ему лучше. Он начинает отделяться от семьи и быть всё больше вне семьи. Он находит иные привязанности и интересы. В семье всё меньше проводится места. Начинают работать силы, выталкивающие его из семьи. Так появляются дети с делинквентным поведением.

2. Вариант золушки - когда такой член семьи остаётся в семье, но как золушка, выбирает свой чуланчик, где и функционирует. Чувство вины ломает чувства человека. Этот подлом очень опасен для личности.

Таким образом, выявление этих 4-х состояний требует тщательного ознакомления с жизнью семьи. Особенно информативны прямые или косвенные оценки различных сторон жизни семьи. Косвенные оценки проявляются в интонациях, формах поведения, проявляемых помимо их воли. Важно быть чувствительным к жалобам. Важно внимательно анализировать высказывания, стереотипы поведения, развитие отношений во времени. Особое внимание обращать на неосознаваемые формы проявления. Имеется ряд методик - семейное интервью, позволяющие диагностировать эти состояния. Но главное - иметь хорошо открытые глаза, прочищенные уши и интеллект выше среднего.

[назад](http://goo.kz/content/view/48/602#01)

**10 заповедей для родителей**

**1.**Не жди, что твой ребёнок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

**2**. Не требуй от ребёнка платы за всё, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему, и это необратимый закон благодарности.

**3**. Не вымещай на ребёнке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдёт.

**4**. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.

**5**. Не унижай!

**6**. Не забывай, что самые важные встречи человека – это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них – мы никогда не может знать, кого мы встречаем в ребёнке.

**7**. Не мучь себя, если не можешь сделать, что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь – но не делаешь.

**8**. Ребёнок – это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью. Это драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нём творческого огня.

**9**. Умей любить чужого ребёнка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

**10**. Люби своего ребёнка любым – неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребёнок – это праздник, который пока с тобой.

[назад](http://goo.kz/content/view/48/602#01)

**Воспитание ребёнка в семье**

**Правило 1**. Признание личности ребёнка и его неприкосновенности. Отсутствие произвола в действиях отца и матери.

**Правило 2**. Формирование адекватной самооценки. Человек с низкой самооценкой постоянно зависит от чужого мнения, счита­ет себя недостаточным.

Формирование самооценки ребенка зависит от оценки его ро­дителями т. к. в раннем возрасте ребенок еще не умеет оценивать себя сам.

**Правило 3**. Приобщать к реальным делам семьи. Можно про­водить мини совещание с участием всех членов семьи, совместно планировать семейные дела.

**Правило 4**. Развивать силу воли ребенка. Научить проявить вы­носливость, смелость, мужественность, терпение. Учить прилагать усилия для достижения цели.

**Правило 5**. Учить планировать. Составлять план действий. Боль­шое и сложное дело разбивать на ряд конкретных действий.

**Правило 6**. С малых лет приобщать к труду. Требовать выполне­ния домашних обязанностей, поручений. Можно наладить домашнее производство - обучение ремеслу, повышение самооценки, сближение членов семьи.

**Правило 7**. Научить общаться с другими детьми, людьми. Мо­дель родительского поведения.

**Правило 8**. Формировать нравственные качества: доброту, порядочность, сочувствие, взаимопомощь, ответственность.

[назад](http://goo.kz/content/view/48/602#01)

**Психологические рекомендации родителям**

Выстраивайте позитивные отношения между Вами и ребенком:

1. Беседуйте с подростком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении с ним. Тон должен демонстрировать только уважение к подростку, как к личности.

    2. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.

    3. Снимите контроль. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.

    4. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.

    5. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения.

   6. Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен де­монстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

[назад](http://goo.kz/content/view/48/602#01)

**ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ОТНОШЕНИЙ**

**МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ПОДРОСТКАМИ**

**1. Эмоциональное отвержение**. Обычно оно скрыто, так как ро­дители неосознанно подавляют неприязнь к ребенку как недостойное чувство. Безразличие к внутреннему миру ребенка, маскирующееся с помощью преувеличенной заботы и контроля, безошибочно уга­дывается ребенком.

**2. Эмоциональное потворство**. Ребенок - центр всей жизни взрослых, воспитание идет по типу «кумира семьи». Любовь тре­вожна и мнительна, ребенка демонстративно ограждают от «обид­чиков». Поскольку исключительность такого ребенка признается только домашними, у него будут проблемы во взаимоотношениях со сверстниками.

**3. Авторитарный контроль.**Воспитание - главное дело жизни родителей. Но главная воспитательная линия проявляется в запретах и в манипулировании ребенком. Результат парадоксален: воспита­тельного эффекта нет, даже если ребенок подчиняется: он не может сам принимать решения. Такой тип воспитания влечет за собой одно из двух: либо социально неприемлемые формы поведения ребенка, либо низкую самооценку.

**4. Потворствующее невмешательство.**Взрослые, принимая решение, чаще руководствуются настроением, а не педагогическими принципами и целями. Их девиз: поменьше хлопот. Контроль ослаб­лен, ребенок предоставлен сам себе в выборе компании, принятии решений.

Сами подростки оптимальной моделью воспитания считают де­мократичное воспитание, когда нет превосходства взрослого.

[назад](http://goo.kz/content/view/48/602#01)

**Проблемы внимания**

**Психологи различают внимание и внимательность.**

- **Внимание** - направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-то объекте. Способность к непроизвольному вниманию свойственна всем людям без исключения.

- **Внимательность** - сложившееся качество личности. Рассеянный школьник, как и все другие дети, способен "обратить внимание" на какой-то объект. Однако он часто не может полностью сосредоточиться на этом объекте: внимательность еще не стала его личным качеством. Понятно, что отсутствие этого важного качества не лучшим образом сказывается на его школьных достижениях.

Организация внимания школьника на уроке зависит, прежде всего, от мастерства учителя. Дома же родителям приходится брать эти функции на себя.

**На что необходимо обратить внимание?**

1. Создайте ребенку спокойную обстановку для работы, не допускайте перегрузок и утомления. Сделайте так, чтобы в учении для него было больше увлечения, чем принуждения. Для таких детей особенно важно всегда начинать приготовление уроков в одно и то же время. Тогда им легче мобилизоваться, настроиться на работу. Установка вырабатывается и на постоянное рабочее место. Достаточно усесться за привычный стол, и приходит рабочее настроение. Причем желательно, чтобы это место было только местом для занятий, а не для игр и дополнительного чтения. Тогда ничто не будет отвлекать ребенка от основного занятия.

2. Все необходимое для работы всегда должно быть у ребенка под рукой. Начиная от ручки, бумаги и до таблиц, схем, словарей и т.п.  
  
3. В перерывах между сложными видами работы используйте приемы расслабления или двигательную разрядку.

4. Развивайте у вашего школьника навыки самоконтроля, самопроверки выполненной работы. Можно специально составить текст из 13-14 предложений. В каждое предложение включите одну-две типичные для вашего школьника ошибки. Например: пропуски букв, слов; повторение слогов в слове; замена букв или слов и т.п. Ребенку надо проверить текст, найти и исправить в нем ошибки. Причем проверять можно разными способами:

- самостоятельно, читая про себя;  
- читая вслух и отчеркивая слоги вертикальными черточками;  
- сравнивать текст с правильным образцом.

Научите ребенка при проверке пользоваться непрозрачной линейкой. С ее помощью слово открывается постепенно, по слогам, без забегания вперед. Ведь ошибки часто не замечаются, если ученик забегает вперед и "узнает" слово.

5. Выберите специальное время для упражнений, развивающих способность к сосредоточению, концентрации, повышающих устойчивость внимания, умение переключаться. Таких упражнений достаточно много, но они должны быть интересными и не восприниматься как продолжение скучных уроков.

- Например, если младший школьник невнимателен при чтении и письме, предложите ему такое задание. Возьмите несколько страниц печатного текста из старой книги или журнала (шрифт должен быть достаточно крупным). Инструкция: "Вычеркни все буквы "т", а буквы "д" обведи кружком". А потом вместе с ребенком проверьте, сколько допущено ошибок. Упражнение можно повторять каждый день, меняя инструкцию. Постепенно количество ошибок будет снижаться.  
  
- Можно найти специальные фигурные таблицы для тренировки способности к переключению внимания. Дается инструкция в каждой фигурке таблицы поставить определенный значок. Например: в квадрате - горизонтальную черточку, в кружке - вертикальную, в треугольнике - точку и т. д.

- Очень полезны упражнения по расшифровке сообщений, записанных специальными значками (вроде пляшущих человечков из рассказа А. Конан-Дойля). Придумайте такой секретный алфавит и составьте с его помощью небольшое письмо. Этот вид работы довольно сложный, но очень полезен для тренировки способности к концентрации и распределению внимания.

- Известное упражнение - отыскивание по порядку чисел, произвольно разбросанных на листе бумаги. Вы можете сами нарисовать такую таблицу.

- Возможно, что вашему ребенку понадобится тренировка специфического вида внимания. Например, он хорошо воспринимает информацию, представленную в зрительном, наглядном виде. И благополучно пропускает то, что предъявляется на слух. Вспомните выражение "в одно ухо влетает, из другого вылетает". Это про него. Значит, необходимо развивать у такого школьника слуховое внимание, учить его сосредоточиваться на своих слуховых ощущениях. Попросите его закрыть глаза и прислушаться к окружающим звукам. А затем пускай перечислит то, что услышал (шум льющейся на кухне воды, звуки с улицы, разговор за стеной и т.д.). Или такое упражнение: вы называете ребенку в произвольном порядке несколько имен. Каждое должно прозвучать несколько раз. Например: Катя, Антон, Даша, Дима, Антон, Антон, Даша, Катя, Дима, Катя и т.д. При этом отмечаете для себя, сколько раз назвали то или иное имя. Задача ребенка - сказать, сколько раз прозвучало каждое имя.  
  
- Бывает, что ребенок, наоборот, недостаточно внимателен при восприятии зрительной информации. В таком случае стоит тренировать его наблюдательность, умение подмечать детали, сравнивать величину, цвет, положение предметов, другие признаки. Возьмите несколько любых мелких предметов, расположите их на столе. Попросите ребенка в течение 30 секунд рассмотреть эту композицию. Затем он отвернется, а вы в это время что-то измените: переставите предметы, добавите такой же, но другого цвета, что-то вовсе уберете. Ребенку нужно сказать, что изменилось. Полезно сравнение двух картинок, похожих на первый взгляд, но различающихся в деталях.  
  
Упражнений по развитию внимания в специальной литературе или в детских журналах можно найти много. Выбирайте те, что интересны вашему ребенку. Главное - занимайтесь понемногу каждый день и обязательно вместе с ребенком фиксируйте его успехи.

**Что еще важно знать?**

Для одного ребенка наиболее отвлекающий фактор - звуки, для другого - зрительные раздражители. Один спокойно занимается дома под музыку и не реагирует на звонок телефона, другой отвлекается на любой шорох. И утомление может у детей наступать по-разному. Например, работоспособность резко снижается, но потом уже не восстанавливается. Или колеблется в течение какого-то периода - от полной сосредоточенности до абсолютного "выпадения" из работы. Эти особенности нужно учитывать при организации домашних занятий.

Есть еще одно средство против рассеянности - любознательность. Приучите ребенка наблюдать и замечать все значительное и ценное из того, что происходит вокруг: на улице, в кино, дома. Замечательно, если  
у него возникают вопросы: "Что это такое?", "Что это значит?", "Почему так происходит?" Отвечайте, но старайтесь побуждать сына или дочку самостоятельно находить ответы на интересующие вопросы.

И психологи, и родители, уже вырастившие школьников, знают: через год-другой острота проблемы постепенно будет снижаться. Рассеянный  ученик в конце концов научится сосредоточиваться на задании. Внимание станет более устойчивым, придет и умение переключаться с одной работы на другую.

[назад](http://goo.kz/content/view/48/602#01)

**Рекомендации учителям обучающим на дому**

Новый учебный материал, необходимый для усвоения, нужно делить на маленькие порции.

Использовать наглядные методы обучения.

Закрепление проводить на большом количестве тренировочных упражнений.

Многократно повторять усвоенное на разнообразном материале.

При общении с учащимися, имеющими речевые нарушения, педагог должен обращать внимание на качество своей речи, поскольку от этого будет зависеть качество восприятия учебного материала ребенком. Речь педагога должна быть небыстрой, размеренной, состоять из коротких и ясных по смыслу предложений, эмоционально выразительной. А главное, отношение учителя к ученику должно быть доброжелательным; своими мимикой, жестами, интонацией он должен вызывать у ребенка желание сотрудничать.

Дети с речевыми нарушениями обязательно должны получать систематическую помощь логопеда.

[назад](http://goo.kz/content/view/48/602#01)

**Рекомендация учителям по обучению детей с ОВЗ**

Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья необходимы:

*В процессе обучения учителю следует:*

- использовать четкие указания;

- поэтапно разъяснять задания;

- учить последовательно выполнять задания;

- повторять инструкции к выполнению задания;

- демонстрировать уже выполненное задание (например, решенная математическая задача);

*В учебном процессе использовать различныевиды деятельности:*

- чередовать занятий и физкультурные паузы;

- предоставлять дополнительное время для завершения задания;

- предоставлять дополнительное время для сдачи домашнего задания;

- использовать листы с упражнениями, которые требуют минимального заполнения;

- использовать упражнения с пропущенными словами/предложениями.

- обеспечивать школьника копией конспекта.

*Способыоценки достижений и знаний учащихся:*

- использовать индивидуальную шкалу оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями;

- ежедневная оценка с целью выведения четвертной отметки;

- оценка работы на уроке учащегося, который плохо справляется с тестовыми заданиями.

- акцентировать внимание на хороших оценках;

- разрешать переделать задание, с которым ученик не справился;

- проводить оценку переделанных работ;

- использовать систему оценок достижений учащихся.

***В организации учебного процесса необходимо:***

- использовать вербальные поощрения;

- свести к минимуму наказания за невыполнение правил; ориентироваться более на позитивное, чем негативное;

- составлять планы, позитивно ориентированные и учитывающие навыки и умения школьника;

- предоставлять учащимся права покинуть рабочее место и уединиться, когда этого требуют обстоятельства;

- разработать кодовую систему общения (слова, жесты), которая даст учащемуся понять, что его поведение является недопустимым на данный момент;

- игнорировать незначительные поведенческие нарушения;

- разработать меры вмешательства в случае недопустимого поведения, которое является непреднамеренным;

- осваивать знания об изменениях в поведении, которые предупреждают о необходимости применения медикаментозных средств или указывают на переутомление учащегося с ограниченными возможностями здоровья.