



Учреждение культуры  
«Централизованная система государственных публичных библиотек г. Могилева»  
Центральная городская библиотека им. К. Маркса  
Городской информационно-идеологический Центр

**«ИСКУССТВО БЫТЬ ВМЕСТЕ».**  
**ПСИХОЛОГИЯ**  
**СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ**  
**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Могилев, 2019

Учреждение культуры  
«Централизованная система государственных публичных библиотек г. Могилева»  
Центральная городская библиотека им. К. Маркса  
Городской информационно-идеологический Центр

**«ИСКУССТВО БЫТЬ ВМЕСТЕ».  
ПСИХОЛОГИЯ  
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ  
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Могилев, 2019**

*«Искусство быть вместе». Психология семейных отношений:* методические рекомендации / Учреждение культуры «Централизованная система государственных публичных библиотек г. Могилева, Центральная городская библиотека им. К. Маркса, Городской информационно-идеологический Центр ; [сост. Ю. С. Капитонова ; ответственный за выпуск С. М. Михеенко]. – Могилев, 2019. – 36 с.

Предлагаемые методические рекомендации содержат широкий спектр информации о психологии семейных отношений – этапы и периоды отношений, кризисы, изменения, классификации поведения партнеров в браке, информацию о том, как построить доверительные отношения и как наладить семейные отношения в напряженный период. Включенные в сборник кейсы, тренинги и практикумы, а также примеры анкет нацелены на проведение мероприятий семейной направленности и организации психологических тренингов.

Пособие адресовано идеологическим работникам и всем тем, кто интересуется психологией семейных отношений. Будет полезно при планировании идеологической работы на предприятиях.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	5
Периоды семейных отношений	6
Супружеская измена	8
Классификация поведения партнеров в браке	10
Как наладить семейные отношения?	11
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
Приложение 1. Анкета-опросник "Распределение семейных ролей" для работы с супружескими парами	12
Приложение 2. Совместный тест для супругов: есть ли кризис?	18
Приложение 3. Кейс по семейным моделям поведения	20
Приложение 4. Упражнения для группового тренинга	22

## ВВЕДЕНИЕ

Семья – это неотъемлемая часть общества, которая способствует формированию гармоничной личности. Без неё человек становится одиноким, оторванным от общества. Каждому хочется, чтобы дома его ждали близкие и любимые люди, поддерживали и давали чувство опоры.

Термин «семья» изучают самые разные науки, и каждая даёт свое толкование.

В социологии понятие обозначает нескольких людей, которые объединены кровным родством либо узами брака.

В юридическом смысле – это люди, проживающие совместно и связанные друг с другом правовыми отношениями, появившимися после официального оформления брака.

Кодекс о Браке и Семье Республики Беларусь даёт следующее определение понятия: *семья* – это объединение лиц, связанных между собой моральной и материальной общностью и поддержкой, ведением общего хозяйства, правами и обязанностями, вытекающими из брака, близкого родства, усыновления.

Психологи базируют понятие на личных взаимоотношениях, отмечая важную роль воспитания, преемственности традиций от старших к младшим.

Термин «семья» имеет множество определений и понятий, но в целом – это ячейка общества, связывающая двух людей совместным бытом и отношениями, оформленными по закону.

Данное методическое пособие ориентировано на идеологических работников и всех тех, кто интересуется психологией семейных отношений. Будет полезно при планировании идеологической работы на предприятиях.

Пособие охватывает широкий спектр информации о психологии семейных отношений – этапы и периоды отношений, кризисы, изменения, классификации поведения партнеров в браке, информацию о том, как построить доверительные отношения и как наладить семейные отношения в напряженный период.

Включенные в сборник кейсы, тренинги и практикумы, а так же примеры анкет будут полезны при проведении мероприятий семейной направленности и организации психологических тренингов.

## ПЕРИОДЫ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Проблемы семьи и внутрисемейных отношений были актуальны всегда.

Семейные отношения – это не статичное состояние, а непрерывно развивающийся процесс. Кризисы, конфликты – такая же его составляющая, как любовь или уважение. Любое развитие немислимо без отказа от старых форм и правил, поэтому супругам нужно быть готовым к переменам.

**Любая пара проходит несколько этапов отношений, каждый из которых длится несколько месяцев или лет:**

### ***Влюбленность или «конфетно-букетный» период.***

Это время, когда мужчина и женщина стараются покорить друг друга и, находясь под влиянием страсти, склонны идеализировать, иметь завышенные ожидания в отношении семейной жизни. Недостатки второй половинки либо не замечаются вовсе, либо воспринимаются необъективно. Существенная роль отводится внешним данным, манере поведения, общественному статусу партнера.

### ***Привыкание или притирки.***

Пара уже живет вместе какое-то время, и на первый план выходят приоритеты, жизненные ценности и интересы каждого. Несоответствия в этих вопросах ставят двоих в позицию противостояния, ссоры и конфликты – частый спутник в отношениях. Если мужчина или женщина не способны принять и понять друг друга, развод неизбежен.

### ***Компромиссы.***

Если пара успешно преодолела предыдущий этап, наступает время устойчивых семейных отношений. Это не всегда гарантирует удовлетворение обоим партнерам, т.к. компромисс в семье достигается разными способами (равноправие, подчинение, смирение, давление и т.д.) – каждый из супругов выбирает и играет свою роль, которая устраивает всех в той или иной степени.

### ***Обыденность и рутина.***

Постепенно семейные отношения теряют страсть, становятся предсказуемыми. Скука в общении так же опасна, как и взрыв эмоций на предыдущих. Супруги устают друг от друга, теряют смысл в продолжении семейных отношений, начинают искать приключения на стороне.

### ***Зрелая семья.***

Если мужчина и женщина успешно преодолели первые 4 уровня, приходит время для осознанных семейных отношений, которые не всегда держатся на любви. Зачастую цементом таких отношений выступают взаимное уважение, опыт совместного преодоления трудностей, общие интересы (в том числе материальные), а также страх одиночества.

### ***Кризисы в семье.***

Кризис семейной жизни – неизбежный переход на новый виток отношений. Не нужно этого бояться, но подготовиться, научиться идти на

уступки и брать на себя ответственность стоит, если есть цель сохранить семью.

Каждая семья вне зависимости от манеры построения взаимоотношений имеет определенные кризисы семейных отношений по годам.

**Специалисты выделяют несколько периодов семейных отношений:**

Первый год семейной жизни – происходит формирование и установление внутренних и внешних границ семьи, притирка характеров и привычек мужчины и женщины.

*С 3-го по 5-й год* – как правило, в это время появляется первый ребенок, решается жилищный вопрос, приобретается совместное дорогостоящее имущество. Происходит перераспределение ролей (супруги-родители), появляются новые обязанности, новая ответственность. Влюбленность перерастает в дружбу или привычку.

*С 7-го по 9-й год* – дети подросли, все «устаканилось». Появляется усталость друг от друга, пресыщение в сексе и совместных привычках, чувство рутины в быту и общении, разочарование в ожиданиях, которые не реализовались.

*С 15-го по 20-й год* – дети вырастают и отделяются от родительской семьи, карьера достигает определенного пика. Возникает чувство, что все достигнуто, непонятно, куда двигаться дальше. Этот период нередко совпадает с кризисом среднего возраста у мужчины или женщины (40 лет), что также рождает неопределенность дальнейших отношений.

## **СУПРУЖЕСКАЯ ИЗМЕНА**

**Почему супруги изменяют друг другу?**

Измена может случиться на любом этапе семейных отношений. Изредка причиной загула мужчины становится банальное физическое влечение с совокупности с низкими моральными принципами (когда желание получить удовольствие «здесь и сейчас» превышает чувство семейного долга перед женой).

***Однако гораздо чаще предпосылкой к измене становятся такие факторы как:***

- сексуальная неудовлетворенность или скука в постели;
- неуверенность в себе, потребность в признании своей привлекательности в глазах противоположного пола;
- недостаток духовной близости, душевное одиночество, когда «не с кем поговорить»;
- нарушение личного пространства, потребность почувствовать себя свободным;
- напряженная обстановка в семье, потребность психологической разрядки, необходимость снять стресс;
- потребность в защите: семья не является тылом, один из партнеров не чувствует стабильности (в деньгах или чувствах) и пытается найти ее на стороне.

Если человек получает в семейных отношениях все необходимое (любовь, уважение, сексуальное удовлетворение, признание, понимание, заботу, физический и моральный отдых, стабильность), желание искать кого-то на стороне не возникает. Простить измену способен не каждый, но постараться предупредить такой поворот событий – задача обоих супругов.

***Как построить доверительные отношения?***

Крепкая семья – это всегда труд мужчины и женщины, ведь чтобы построить доверительные близкие отношения и сохранить брак на долгие годы, одной любви мало. Уважение и способность к компромиссам – вот главные ключики к семейному счастью.

***Еще один секрет психологии счастливых отношений*** – не стоит пытаться избегать семейных ссор, ведь это почти нереально, лучше научиться правильно разрешать возникающие конфликты. Специалисты по психологии семейных отношений дают следующие советы для тех, кто хочет сохранить семью:

- показывайте свою любовь как можно чаще (если не словами, то поступками);
- не пытайтесь переделать вторую половинку – это давление, которое рано или поздно будет принято в штыки;
- не сравнивайте супруга ни с кем – каждый человек индивидуален;
- не молчите о проблемах, которые вас волнуют (ваша половинка, скорее всего, не догадается, что у вас в голове, а игра в молчанку – это тупик).

***Если дошло дело до ссоры, специалисты по психологии советуют помнить:*** не нужно обобщать и припоминать старые обиды; говорите только

то, что собирались сказать (конкретизируйте); сдерживайте эмоции (обидное слово, сказанное сгоряча, запоминается надолго); умеете прощать.

Психология семейных отношений призвана решать возникающие внутри семьи проблемы, помогать супругам грамотно взаимодействовать в семейных отношениях, показывать, как должны развиваться здоровые семейные отношения после рождения ребенка.

## **КЛАССИФИКАЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ПАРТНЕРОВ В БРАКЕ**

**Существует следующая классификация поведения в браке партнеров, предложенная Сейгером:**

- равноправное поведение характеризуется ожиданием равных обязанностей и прав;
- романтическое поведение характеризуется ожиданием душевной гармонии, крепкой любви, сентиментальностью;
- родительское поведение характеризуется удовольствием заботиться о другом партнере, воспитанием его;
- детское поведение характеризуется привнесением в супружеские отношения спонтанности, радости и непосредственности, однако наряду с этим приобретением власти над другим партнером посредством проявления беспомощности и слабости;
- рациональное поведение характеризуется слежением за проявлением эмоций, чувств, при этом точно соблюдая права и обязанности друг друга, ответственностью и трезвостью в оценивании;
- товарищеское поведение характеризуется желанием стать супругу соратником и поиском для себя такого же партнера. Товарищеский тип супруга не претендует на романтические чувства и воспринимает в качестве неизбежного обыденные тяготы семейных отношений;
- независимое поведение характеризуется сохранением в браке некоторой дистанции относительно своего партнера.

**Также существует классификация профилей брака:** комплиментарный, метакомплиментарный и симметричный профиль.

В симметричном супружестве оба партнера имеют равные права и обязанности, никто не подчиняется другому. Все проблемы в таком браке решаются посредством соглашения или компромисса.

В комплиментарном супружестве один партнер всегда главенствует, а второй – подчиняется, дожидается инструкции.

В метакомплиментарном супружестве доминирующего положения достигает партнер, который осуществляет свои цели посредством подчеркивания собственных слабостей, неумелости или бессилия, при этом, манипулируя при помощи такого поведения партнером.

## **КАК НАЛАДИТЬ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ?**

### **Как наладить семейные отношения?**

Этот вопрос уже не одно десятилетие волнует психологов, социологов и простых людей, вступающих в брак.

Кризис в отношениях – это помощь партнерам осознать не только отрицательное, но и то хорошее, ценное, что их объединяет и связывает. А вот распад семьи является последствием неправильно пройденного кризиса. Никогда не требуйте и не настаивайте на чем-либо. Старайтесь поддерживать партнера во всем. Не жертвуйте собой ради супруга. И уж тем более не следует попрекать партнера тем, что вы ради него сделали, а он не оценил. Вспомните, ведь вы пошли на жертвы сознательно, никто вас об этом не просил.

Самое главное для преодоления любых кризисов семейной жизни – никогда не замалчивать проблемную ситуацию. Нужно научиться обговаривать друг с другом сложившиеся ситуации. Позиция страуса тут не сработает. Если не искать выхода из проблемных ситуаций – проблемы только усугубятся. Не стоит думать, что кризис сам пришел и сам уйдет.

Иногда не лишним будет отдохнуть друг от друга. Многие психологи считают, что даже горячо любящим людям хотя бы две недели в году необходимо проводить отдельно друг от друга. Если есть желание сохранить отношения, а побороть ворох свалившихся проблем не получается самостоятельно, то можно обратиться за профессиональной психологической помощью.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### **Анкета-опросник "Распределение семейных ролей"**

**для работы с супружескими парами**

Предлагаемая методика позволяет за минимальное время выявить представления супругов о ролевой структуре их семьи. Она компактна, формализована и легко может быть использована как в исследовательской программе изучения психологии семьи, так и в коррекционной работе. Опросник состоит из 21 вопроса, время прохождения теста не ограничивается. На все вопросы методики необходимо ответить обоим партнерам, не обсуждая свои ответы друг с другом во время прохождения теста.

**Инструкция:** Просим вас и вашего супруга(у) ответить независимо друг от друга на предлагаемые ниже вопросы, касающиеся некоторых моментов организации вашей семейной жизни. Для каждого вопроса предлагается набор вариантов ответов. Выберите, пожалуйста, тот ответ, который в большей мере соответствует вашей точке зрения, и отметьте его напротив соответствующего ответа.

### **Вопросы к методике "Распределение ролей в семье":**

**1. От кого из вас зависят интересы и увлечения семьи?**

- А. В основном это зависит от мужа.
- Б. Это в большей степени зависит от мужа, но и от жены тоже.
- В. Это в большей степени зависит от жены, но и от мужа тоже.
- Г. В основном это зависит от жены.

**2. От кого из вас в большей степени зависит настроение в семье?**

- А. В основном настроение зависит от жены.
- Б. В большей степени настроение зависит от жены, но и от мужа тоже.
- В. В большей степени настроение зависит от мужа, но и от жены тоже.
- Г. В основном настроение зависит от мужа.

**3. Если возникнет необходимость, кто из вас в первую очередь найдет, где можно занять крупную сумму денег?**

- А. Это сделает жена.
- Б. В первую очередь это сделает жена, но и муж тоже.
- В. В первую очередь это сделает муж, но и жена тоже.
- Г. Это сделает муж.

**4. Кто в вашей семье чаще приглашает в дом гостей?**

- А. Чаще приглашает муж.
- Б. Обычно приглашает муж, но и жена тоже.
- В. Обычно приглашает жена, но и муж тоже.
- Г. Чаще приглашает жена.

**5. Кого в семье больше заботит уют и удобство вашей квартиры?**

- А. В основном мужа.
- Б. В большей степени мужа, но и жену тоже.
- В. В большей степени жену, но и мужа тоже.
- Г. В основном жену.

**6. Кто из вас чаще первым целует и обнимает другого?**

- А. Обычно это делает муж.

Б. Обычно это делает муж, но и жена тоже.

В. Обычно это делает жена, но и муж тоже.

Г. Обычно это делает жена.

**7. Кто в вашей семье решает, какие газеты и журналы выписывать?**

А. Обычно решает жена.

Б. В большей степени это зависит от жены, но и от мужа тоже.

В. В большей степени это зависит от мужа, но и от жены тоже.

Г. Обычно решает муж.

**8. По чьей инициативе вы чаще ходите в кино, в театр?**

А. По инициативе мужа.

Б. В основном по инициативе мужа, но бывает, что и жены.

В. В основном по инициативе жены, но бывает, что и мужа.

Г. По инициативе жены.

**9. Кто в вашей семье играет с маленькими детьми?**

А. В основном жена.

Б. Чаще жена, но и муж тоже.

В. Чаще муж, но и жена тоже.

Г. В основном муж.

**10. От кого в вашей семье зависит взаимная удовлетворенность интимными отношениями?**

А. В основном это зависит от мужа.

Б. В большей степени это зависит от мужа, но и от жены тоже.

В. В большей степени это зависит от жены, но и от мужа тоже.

Г. В основном это зависит от жены.

**11. Почти все супружеские пары время от времени испытывают трудности в интимных отношениях; как вы считаете, от кого это может зависеть в вашей семье (вольно или невольно) в большей степени?**

А. Чаще от мужа.

Б. Обычно от мужа, но и от жены тоже.

В. Обычно от жены, но и от мужа тоже.

Г. Чаще от жены.

**12. Чьи жизненные принципы и правила (отношение ко лжи, обязательность выполнения обещаний, невозможность опозданий и др.) являются определяющими в вашей семье?**

А. Жизненные принципы жены.

Б. Как правило, жены, но в некоторых случаях и мужа.

В. Как правило, мужа, но в некоторых случаях и жены.

Г. Жизненные принципы мужа.

**13. Кто в вашей семье следит за поведением маленьких детей?**

А. В основном это делает жена.

Б. Чаще это делает жена, а иногда и муж.

В. Чаще это делает муж, а иногда и жена.

Г. В основном это делает муж.

**14. Кто в вашей семье ходит с ребенком в кино, театр, на прогулки и др?**

- А. В основном это делает муж.
- Б. Чаще это делает муж, но и жена тоже.
- В. Чаще это делает жена, но и муж тоже.
- Г. В основном это делает жена.

**15. Кто в вашей семье в большей степени обращает внимание на самочувствие другого?**

- А. Муж.
- Б. В большей степени муж, но и жена тоже.
- В. В большей степени жена, но и муж тоже.
- Г. Жена.

**16. Представьте себе такую ситуацию: у обоих из вас появилась возможность сменить работу на более высоко оплачиваемую, но менее интересную. Кто это сделает в первую очередь?**

- А. Это сделает жена.
- Б. Скорее жена, чем муж.
- В. Скорее муж, чем жена.
- Г. Это сделает муж.

**17. Кто в вашей семье занимается повседневными покупками?**

- А. В основном муж.
- Б. В большей степени муж, но и жена тоже.
- В. В большей степени жена, но и муж тоже.
- Г. В основном жена.

**18. Кто в вашей семье имеет больше оснований обижаться на равнодушие, черствость, бестактность другого?**

- А. Муж.
- Б. В большей степени муж, чем жена.
- В. В большей степени жена, чем муж.
- Г. Жена.

**19. Если в вашей семье возникнут денежные трудности, то кто из супругов займется поисками дополнительного заработка?**

- А. Это сделает муж.
- Б. В первую очередь это сделает муж, но и жена примет в этом участие.
- В. В первую очередь это сделает жена, но и муж примет в этом участие.
- Г. Это сделает жена.

**20. Кто в вашей семье планирует, как и где провести отпуск?**

- А. В основном жена.
- Б. Чаще жена, но и муж принимает участие.
- В. Чаще муж, но и жена принимает участие.
- Г. В основном муж.

**21. Кто в вашей семье вызывает представителей различных ремонтных служб и ведет с ними переговоры?**

- А. В основном это делает жена.
- Б. Чаще это делает жена, но иногда и муж.
- В. Чаще это делает муж, но иногда и жена.

Г. Обычно это делает муж.

Обработка результатов сводится к подсчету, в какой степени та или иная роль реализуется мужем (или женой).

**Ключ к методике "Распределение ролей в семье".** Поскольку роль ответственного за младенца для большинства семей является временной, в опроснике были операционализированы только оставшиеся семейные роли. Каждой роли в опроснике соответствуют три вопроса:

1. Воспитание детей — вопросы 9, 13, 14.
2. Эмоциональный климат в семье (роль семейного "психотерапевта") — вопросы 2, 15, 18.
3. Материальное обеспечение семьи — вопросы 19, 3, 16.
4. Организация развлечений — вопросы 20, 8, 4.
5. Роль "хозяина", "хозяйки" — вопросы 17, 5, 21.
6. Сексуальный партнер — вопросы 10, 6, 11.
7. Организация семейной субкультуры — вопросы 1, 7, 12.

Индексы по каждой сфере подсчитываются как среднее арифметическое трех вопросов.

В вопросах 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 первому варианту ответа (А) приписывается 1 балл, второму (Б) — 2 балла, третьему (В) — 3 балла, четвертому (Г) — 4 балла.

В остальных вопросах значения приписываются в обратном порядке, т.е. в вопросах 2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21 А = 4 балла, Б = 3 балла, В = 2 балла, Г = 1 балл.

Подсчет по сферам (с первой по седьмую) ведется следующим образом (в скобках — номера вопросов, на их место надо вписать количество полученных по данному вопросу баллов): 1)  $(9 + 13 + 14) : 3 = 2$  2)  $(2 + 15 + 18) : 3 = 3$  3)  $(19 + 3 + 16) : 3 = 4$  4)  $(20 + 8 + 4) : 3 = 5$  5)  $(17 + 5 + 21) : 3 = 6$  6)  $(10 + 6 + 11) : 3 = 7$  7)  $(1 + 7 + 12) : 3 =$

Чем выше балл, тем в большей степени данная роль в опрашиваемой семье реализуется женой, чем ниже — тем больше реализуется мужем. Если величина близка к срединному значению, то данную роль оба супруга реализуют приблизительно в равной степени. Так как в опросе принимают участие оба супруга, то представляется возможность не только выяснить мнение каждого из них о распределении ролей в семье, но и сопоставить их ответы на предлагаемые вопросы. Рассогласование же позиций супругов при оценке распределения ролей в семье может стать показателем конфликтных моментов (явных или скрытых) в отношениях между ними.

#### **Интерпретация результатов методики.**

1. Ответственный за материальное обеспечение семьи. Эта роль включает в себя прежде всего различные дела и обязанности, связанные с зарабатыванием денег, обеспечением семье адекватного для нее материального уровня благосостояния. В исследованиях различных отечественных авторов часто используется другое название этой роли —

"кормилец". Многочисленные данные свидетельствуют, что эта роль воспринимается как мужская и ее реализация в большой степени лежит на плечах мужа.

2. Распределение ролей "хозяин"—"хозяйка". Традиционно эта роль включает в себя покупку продуктов и приготовление пищи, уход за одеждой, обеспечение уюта, порядка и чистоты в доме. В большинстве культур эта роль закреплена за женой (матерью), хотя в современной семье в этом плане произошли значительные сдвиги. По опросам, до 70 % мужчин готовы признать, что эта роль должна быть поделена между женой и мужем поровну.

3. Роль ответственного по уходу за младенцем заключается в деятельности по обеспечению ребенку физического и психического комфорта (чистоты, пищи, тепла, оберегания от опасности и т.д.). Традиционные нормы предписывают выполнение этой роли матери, хотя эгалитарные нормы, широко распространившиеся в последние десятилетия, несколько пошатнули это убеждение.

4. Роль воспитателя заключается в реализации обязанностей, связанных с развитием ребенка в компетентную, моральную и социализированную личность. Родители учат ребенка, что хорошо, что плохо, прививают ответственность, аккуратность, умение вести себя правильно с другими людьми, помогают в учебе. Реализация этой роли в целом определяется некоторыми специфическими факторами. Прежде всего то, насколько родители вообще включены в эту роль, зависит от их уровня образования (чем он выше, тем меньше детей в семье и тем больше внимания уделяется воспитанию ребенка). На основании многочисленных данных можно говорить о том, что степень включенности мужа и жены в воспитание определяется кроме прочего и полом ребенка. Если ребенок — мальчик, то эта функция чаще распределяется между родителями поровну; если же в семье растет девочка, ее воспитанием занимается прежде всего мать.

5. Роль сексуального партнера. Эта роль включает в себя проявление различного рода активности в плане сексуального поведения. Традиционно считается, что инициирует и определяет характер сексуальных отношений муж. При этом результаты опросов свидетельствуют о том, что мужчины заинтересованы в активности женщин как сексуальных партнеров. Нужно отметить, что в молодых семьях жены чаще выступают инициаторами интимных отношений, чем в более пожилых.

6. Роль организатора развлечений. Выделение подобной роли само по себе отражает серьезные изменения в жизни общества, поскольку каких-нибудь 50 лет назад о культуре семейного досуга для широких слоев населения не могло быть речи. Эта роль включает в себя выдвижение различного рода инициатив в сфере досуга, а также активность, связанную с организацией выходов семьи в гости, в кино, с планированием и проведением отпуска и т.д.

7. Организатор семейной субкультуры. Появление этой роли, как и роли организатора досуга, отражает коренные изменения, происходящие в обществе, и прежде всего рост культурного уровня широких слоев населения,

когда люди больше начинают интересоваться наукой, искусством, ходить в кино, театры, музеи. Реализация этой роли включает в себя активность, направленную на формирование у членов семьи определенных культурных ценностей, достаточно разнообразных интересов и увлечений.

8. Роль ответственного за поддержание родственных связей включает в себя участие в семейных ритуалах и церемониях, организацию общения с родственниками, содействие материальному обеспечению, социальному становлению членов семьи. Реализация этой роли традиционно возлагается на обоих супругов, хотя несколько большую активность традиционно проявляет при этом жена. Надо отметить, что в последнее время в мире наблюдается значительное снижение значимости родственных связей, причем если молодые супруги вполне удовлетворены качеством родственных отношений, то пожилые считают, что родственных отношений сейчас далеко не достаточно.

9. Роль "психотерапевта" является одной из наиболее интересных и важных в современной семье. Нужно отметить, что само ее появление вызвано коренным изменением функций семьи, когда одной из основных черт становится удовлетворение потребностей членов семьи в поддержке, защите, личностном комфорте. Реализация этой роли связана с активностью, направленной на решение личностных проблем партнера, — выслушать, выразить принятие, симпатию, помочь разобраться в проблеме, эмоционально поддержать. Об огромном значении, которое имеет эта роль в современной семье, свидетельствует уже тот факт, что степень ее реализации членами семьи наиболее тесно связана с удовлетворенностью супругов своим браком. Данные некоторых исследований говорят о том, что женщины лучше выполняют эту роль, чем мужчины.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

### **Совместный тест для супругов: есть ли кризис?**

10 вопросов для мужа и 13 — для жены. Дав на них ответы, вы узнаете, на каком уровне находятся ваши отношения и что нужно сделать для того, чтобы они стали гармоничнее.

На каждый вопрос выберите один из трех вариантов ответа: «да», «изредка», «нет».

### **Вопросы для мужа:**

1. Проводите ли вы хотя бы половину свободного времени с женой?
2. Используете ли вы любую возможность, чтобы похвалить жену, выразить свое восхищение ею?
3. Воздерживаетесь ли вы от сравнения жены с вашей матерью или женой друга в вопросах приготовления пищи, ведения хозяйства, если сравнение не в пользу вашей жены?
4. Проявляете ли вы интерес к интеллектуальной жизни жены, книгам, которые она читает, ее пристрастиям?
5. Благодарите ли вы жену за услуги, которые она вам оказывает (стирку и т.д.)?
6. Разрешаете ли вы ей общаться с другими мужчинами и принимать от них дружеские знаки внимания, не делая ревнивых замечаний?
7. Следите ли вы за тем, чтобы не критиковать жену в присутствии посторонних?
8. Продолжаете ли вы до сих пор ухаживать за своей женой, преподнося ей подарки, оказывая постоянные знаки внимания?
9. Разрешаете ли вы ей часть денег из общего бюджета тратить по своему усмотрению?
10. Стараетесь ли вы вникать в проблемы жены и помогать ей в трудную минуту?

### **Вопросы для жены:**

1. Живете ли вы интересами мужа?
2. Не сравниваете ли вы его с другими, более преуспевающими мужчинами?
3. Прилагаете ли вы усилия, чтобы сделать ваш дом более уютным?
4. Предоставляете ли вы вашему супругу полную свободу в его делах?
5. Учитываете ли вы вкус и интересы вашего мужа при покупке определенных вещей?
6. Стараетесь ли вы проводить свободное время, учитывая интересы вашего мужа?
7. При расхождении во взглядах идете ли вы на уступки?

8. Следите ли вы за новостями и другими событиями, фактами, чтобы понимать интеллектуальные интересы мужа?
9. Воздерживаетесь ли вы от критики друзей мужа?
10. Стараетесь ли разнообразить меню?
11. Прилагаете ли вы усилия, чтобы жить в согласии с матерью мужа и другими его родственниками?
12. Высказываете ли вы недовольство тем, как ваш муж распоряжается своим временем?
13. Способны ли вы выдерживать финансовые трудности?

#### **Считаем баллы:**

Ответ «да» оценивается в 0 баллов, «изредка» — в 1 балл, «нет» — в 2 балла. Подсчитайте общее количество баллов.

**0–5 баллов.** Ваша семейная жизнь и установившиеся между вами отношения довольно благополучны. Ваш партнер по браку ощущает признательность по отношению к вам. Ваше мнение имеет для него большое значение. Партнер видит в вас отличного собеседника, надежного и заботливого друга.

**5–10 баллов.** В ваших отношениях ощущается некоторая нестабильность. Иногда с вашей стороны имеет место безразличие, но особых конфликтов не возникает.

**10–15 баллов.** Отношения в вашей семье натянутые. Каждый из супругов чувствует неудовлетворенность. Между вами ощущается глубокое непонимание. Партнер не интересуется причиной ваших поступков и считает вас эгоисткой(ом). Все это приводит к частым ссорам и конфликтам в семье. Супруг(а) из-за этого находит другие увлечения, отнюдь не связанные с семейной жизнью. Причины кроются в вашем легкомысленном и порой эгоистичном отношении к партнеру и его чувствам. Вам необходимо задуматься над этим, причем как можно скорее.

**15–20 баллов.** Ваши семейные отношения находятся на грани разрыва. Ваш партнер только формально считает себя вашим супругом. У каждого из вас своя жизнь, вам чуждо взаимопонимание. Вполне возможно, что у вашего партнера давно уже есть другие интересы, не связанные с семьей.

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

#### **Кейс по семейным моделям поведения**

**Кейс** (*от англ. case*) — это описание конкретной ситуации или случая в какой-либо сфере: социальной, экономической, медицинской и т. д.

Это кейс можно использовать и как диагностику и как практическое моделирование для семейных пар...

*Жили-были Паша и Маша. Заметьте, имена у них были самые обычные (это вам не Леоны, Елисеи и Виталины). Как-то так получилось, что они понравились друг другу. Потом симпатия переросла в привязанность, та – в чувства. И...решили они, что друг без друга жить они уже не могут. И пошли в ЗАГС и заключили друг с другом брак. А хорошее дело на Руси браком никогда не называли. Дальше у них все завертелось, закрутилось. И вот уже прошло 2 года (пусть эти пролетевшие 2 года будут покрыты легкой завесой загадочности).*

*Сегодня утром Паша дал обещание Маше найти мастера, который бы починил ее ноутбук (который сломался вчера). Так получилось, что Паша «забегался» на работе, и вспомнил про обещание только в момент, когда переступил через порог их квартиры. Первое, о чем спросила Маша, это о времени прихода мастера. Паша досадно поморщился, но честно признался в том, что забыл выполнить свое обещание.*

### **Вариант 1.**

Лучше бы он этого не говорил... Маша как с цепи сорвалась – сразу же наговорила ему куча гадостей, обвинила в том, что он вообще перестал о ней думать, что он ничего из себя не представляет как мужчина. Любые его попытки что-либо ответить она прерывала на корню новыми нападками. А в момент, когда он сам перешел на крик и ругань – заявила: «убирайся из нашей квартиры, видеть тебя больше не хочу».

### **Вариант 2.**

Маша, недолго думая, заявила: я с тобой начну разговаривать только тогда, когда ты научишься выполнять свои обещания. После чего развернулась и ушла в свою комнату. Паша выждал некоторое время, после чего зашел к Маше и попытался как-то разрядить обстановку. Но Маша была неумолима. Неумолима ровно до тех пор, пока Паша не извинился и не пообещал Маше, что в следующий раз будет думать, перед тем как давать обещания. И пообещал сегодня обязательно-таки починить ее ноутбук.

### **Вариант 3.**

Маша покачала головой, и уточнила: «В следующий раз не давай подобных обещаний – тогда я смогу сама исправить ситуацию к нужному мне времени». «Хорошо» сказал Паша. Пожав плечами и они разошлись каждой по своим комнатам. Паша решил поиграть в компьютерные игры. А Маша залезла в телефоне на Авито в поисках мастера для своего ноутбука.

### **Вариант 4.**

Маша встретила слова Паши достаточно холодно, хотя напрямую своего недовольства словами не выразила. Поставила ему ужин на стол, а сама ушла смотреть телевизор. Пока Паша сидел и ел, у нее росло ощущение того, ей нужно обязательно высказать все то, что накопилось. Но Маша сдержалась. Она весь вечер напряженно ждала, чтобы Паша как-нибудь исправил свою ошибку или другим способом показал ей то, что ее ценит. Не дождавшись ничего подобного, Маша постаралась показать своим поведением заботу о Паше. Собственно также она вела себя каждый раз, когда Паша что-нибудь делал неправильно. Временами за подобное поведения она себя ругала и злилась, но всегда вспоминала о том, что «она – жена» и ей нужно заботиться о своем муже.

### **Вариант 5.**

Маша высказала свое недовольство сложившейся ситуацией. Напомнила и о том, что ей по работе очень важно иметь нотубук, который был бы «в строю». Паша понимающе кивнул, приобнял Машу и предложила обсудить то, как можно «разрулить» сложившуюся проблему. Сам же предложил отдать ей свой ноутбук. Маша спросила о том, не помешает ли это его работе. Паша заверил Машу, что именно в текущий момент он вполне может обойтись и корпоративным компьютером, так как рабочий аврал все равно временно заморозил его персональные проекты. Маше стало спокойней, и она предложила пойти на совместную прогулку.

### **Вариант 6.**

Маша не пошла на открытый конфликт. Просто ушла в свою комнату. Хотя, честно говоря, Паша ее достал и достал «по полной программе». Вместо того, чтобы с ним ругаться, Маша мысленно махнула рукой на его очередной «косяк» и погрузилась в размышления о том, зачем она вообще живет с Пашей. И, как обычно, у ней появилось ощущение в пустую потраченного времени. Чтобы не портить себе настроение дальше, Маша открыла телефон и с определенным чувством приятной мести продолжила переписку сразу с двумя приятелями с сайта знакомств.

### **Вопросы кейса.**

Попробуйте сформулировать, чем принципиально отличаются описанные варианты поведения партнеров в кейсе. При этом важно сделать акцент не на том, кто из пары ведет себя «правильно» или «неправильно», а на том, что принципиально означают те или иные действия для них двоих, как для пары. Плюс, в идеале, можно сделать предположение о том, что (какой механизм) лежит в основе того или иного варианта поведения. Удачи!

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

### **Упражнения для группового тренинга**

## Упражнение «Знакомство»

### Вводная часть.

В некоторых случаях достаточно трудно расшевелить группу тренинга. Чтобы решить эту проблему, а заодно представить членов группы друг другу, перезнакомить их, создать непринужденную обстановку, снять первоначальное эмоциональное напряжение, используется хорошо зарекомендовавшее себя на практике упражнение «Знакомство».

### Основная часть.

Участники рассаживаются по кругу. У тренера должен быть теннисный мячик. Бросая его сидящим в кругу участникам, тренер просит каждого поймавшего мяч назвать (каждый круг — один вопрос): свое имя; причину, по которой он пришел на тренинг; свое семейное положение, профессию или любые другие биографические данные, которые хотелось бы озвучить.

Перебрасывая мячик, участники продолжают начатое тренером предложение, а затем передают мячик любому из игроков в кругу. Например:

- Когда я вспоминаю свое детство, то я думаю, что оно было...
- Традицией нашей семьи было...
- Я ищу в семье...
- Мне кажется, что счастливая семья — это...
- Мне хотелось бы, чтобы мой ребенок рос человеком...
- Когда я злюсь, я...
- Я горжусь тем, что я...

### Подведение итогов.

Завершая тренинг, можно использовать игру с мячиком, чтобы, передавая его друг другу, участники говорили комплименты, оценивая успешность совместной работы в ходе встречи, какие-то особенные качества, успехи партнеров.

## Упражнение «Парад стереотипов»

**Материалы:** доска (или большой лист бумаги) и маркеры.

На доске или листе бумаги плакатного формата записываются существующие у участников представления о ролях, которые, по их мнению (и по мнению общества), должны выполнять в семье муж и жена.

Записывается абсолютно все без цензурирования. Чтобы не обидеть присутствующих резкостью чьих-то формулировок, ведущий определяет заранее, что не стоит относиться к словам как к выражению личного мнения конкретного человека. Это – стереотипная установка – «так говорят». Ведущий записывает все прозвучавшие высказывания в два столбика – «женский» и «мужской».

Можно без труда предположить, что среди женских обязанностей будут фигурировать:

- быть хорошей хозяйкой;
- заботливая мать;
- любящая и нежная жена;
- должна вкусно и разнообразно готовить;
- гладить мужу брюки и рубашки;
- убирать квартиру;
- создавать дома уют;
- заниматься здоровьем и воспитанием детей...

Среди стереотипных мужских ролей, скорее всего, появятся следующие:

- быть защитником семейного очага;
- обеспечивать семью;
- воспитывать детей сильными и выносливыми;
- уметь произвести дома элементарный ремонт;
- заниматься обслуживанием домашней техники, уметь починить неисправность;
- отвечать за стабильность семьи...

Теперь ведущий просит группу высказаться по каждому пункту. Он предлагает проверить, а так ли уж сильно представленный на доске список отличается от мнения участников тренинга.

Может выясниться, что многие стереотипы стали для кого-то по-настоящему личными установками. Для установки характерно наличие трех компонентов: убеждения, эмоциональное отношение и поведение. Если убеждения в правоте или неправоте партнера формируют эмоциональное отношение (предположим, негативное), то финалом триады будет соответствующее поведение. Недовольство из-за несоответствия стереотипным представлениям приведет к конфликту.

## **Обсуждение.**

- Зачем нужны стереотипы? Можно ли обойтись без них? Всегда ли стереотипы плохи, может быть, тут существует и положительная сторона?
- Как стереотип или миф соотносятся с реальностью?
- Нужно ли со стереотипами бороться и как отличить стереотип от объективной реальности?
- Что произойдет, если до супружества и жених, и невеста не прояснят ожиданий друг от друга, а будут основывать свои надежды на стереотипных представлениях?
- Проверьте, существуют ли несоответствия среди членов группы в их взгляде на роль мужчины в семье (а что по этому поводу думают сами мужчины?), на то, какие обязанности возложены на женские плечи (согласны ли участницы тренинга с этими ролями?).
- Какие трудности возникают перед мужчинами и женщинами в связи с принятыми взглядами на «традиционно мужское» и «традиционно женское» поведение в семейной жизни?
- Приведите примеры, когда вы оказались «жертвой стереотипа».

## **Упражнение «Семейный контракт»**

**Материалы:** бумага и ручка для каждого участника.

Люди, вступающие в отношения, заключают формальные или неформальные, явные или скрытые контракты. Всем хорошо известны контракты между покупателями и продавцами, адвокатами и их клиентами, учителями и учениками. В одном случае контракт оговаривается условиями покупки. В другом – предполагаемым порядком действий и итогом судебного разбирательства. В третьем – объемом и качеством преподанного и воспринятого материала. Супружеский контракт – один из важнейших договоров в жизни. Интересно, что порой не только мелочи и второстепенные детали, но даже принципиальные положения этого союза не проясняются.

**Ведущий дает следующие инструкции:**

«Давайте попробуем взглянуть на брачный договор не только с точки зрения юридической ответственности сторон, но и с позиций ежедневного многолетнего сосуществования, которое скреплено любовью, взаимным

уважением, стремлением развить семейный союз и при этом не потерять собственную индивидуальность! Перед вами лист бумаги, ручки. У каждой семейной пары есть двадцать минут для того, чтобы записать те пункты, которые, на их взгляд, определяют дух и букву существующего между ними союза.

Определено ли у вас, кто является главой семьи, кто отвечает за семейную кассу, кто занимается «внешними связями», а кто – воспитанием детей? Каковы приоритеты семьи в строительстве семейного очага, взгляды на место проживания и его особенности, на досуг, на материальную ответственность, на степень свободы, которую супруги предоставляют друг другу?

Итак, перед вами основные положения существующего брачного договора. Теперь давайте представим себе, что брачный контракт, как и множество других существующих договоров, принято через какое-то время обновлять. Срок действия вашего семейного контракта истек, вы можете составить новый.

Просмотрите свой нынешний брачный договор и определите: что вы хотите в нем изменить?

Что важно дополнить?

Какие старые условия сохранить?

Где вы хотите жить?

Кто из вас будет заниматься финансовым обеспечением, ремонтом, хозяйством, воспитанием детей, покупками, организацией семейного досуга, праздников?

Как вы будете пользоваться семейной кассой? Как собираетесь проводить отпуск?

Сколько времени вы планируете проводить в кругу семьи, на работе, с детьми?

Кто и каким образом решает вопросы питания?

Что вы думаете по поводу сексуальных отношений: их частота, время, место? Кто может являться их инициатором?

Вы предпочитаете дом «открытого типа»: с гостями, вечеринками, совместными праздниками – или «закрытого»: с вечерами в кругу семьи, с минимальным общением с окружающими?

Определите особые условия и привычки, которые могут улучшить или, напротив, испортить ваш брак. Запишите их, даже если они кажутся не столь принципиальными (время и характер отхода ко сну, стиль мебели, воздержание от курения, ширина кровати, любимые телепередачи каждого и как вы «делите» телевизор в случае проблем, цвет обоев или побелки, цветы и домашние животные...).

### Упражнение «Лед и пламень»

**Материалы:** доска и маркер, лист бумаги и ручка для каждого участника.

#### **Ведущий дает инструкцию:**

«Запишем на доске десять главных эмоциональных характеристик человека, которые делают его в семье подарком для всех.

Записав эти качества, перейдем к эмоциям прямо противоположным, тем, которые несут угрозу для семейного мира и спокойствия. Запишем и их на доске. Обсудим полученные списки, и, если группа их «утвердит», попросим каждого участника тренинга переписать на свои листы в столбик результат совместной деятельности.

Теперь разлинуем оставшуюся свободной часть листа. Каждому из членов вашей семьи выделите отдельный столбик. Не забудьте оставить место и для себя. Получится таблица, где слева – эмоциональные состояния и качества, а справа – ряд колонок «я», «жена», «сын», «дочь», «теща»... Записываем всех людей, которые участвуют в создании семейного климата.

Теперь против каждого качества в каждой из колонок проставьте оценку по десятибалльной системе. Начните с себя, затем проанализируйте степень проявления качеств у родных и близких.

Озвучьте от имени членов вашей семьи оценки по одному или нескольким пунктам. К примеру:

– Я – бабушка. Я приношу в семью высокий (8 баллов) уровень тревожности, потому что... Кроме того, мои чувства сопричастности оценены в 9 баллов, потому что...

– Я – дочь, в «высоком» (9 баллов) плюсе у меня чувство «радости», ведь... Среди «минусов» – высокий балл по «несдержанности» – это объясняется тем, что...

В итоге работы перед глазами возникнет эмоциональная карта семьи с ее островками спокойствия и нестабильными зонами. Полезно продолжить работу и после занятий, расспросив домашних о том, какие оценки они поставили бы вам и самим себе. Насколько близки ваши оценки к самооценке близких, а также их мнение о вас к вашей самооценке?»

### **Обсуждение:**

- Что упражнение дало вам в понимании себя и вашей семьи?
- Чего в этой карте больше, какая атмосфера характеризует вашу семью?
- Были ли вещи, которые открылись вам по-новому? Что заставило обрадоваться? Задуматься? Что огорчило?

### **Упражнение «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен»**

**Материалы:** колода карт.

Ведущий говорит:

«Помните таблички на дверях официальных советских учреждений: „Добро пожаловать!“, „Посторонним вход воспрещен!“? На самом деле, их можно с полным правом воспринимать как метафору общения. У нее, несомненно, есть нюансы: насколько выражены приглашение или запрет, распространяется ли высказывание на всех или на определенную (кем?) категорию людей. Тем не менее, всем знакомы ситуации, когда человек, с которым мы общаемся, как будто вывешивает у себя на груди такие же таблички, открывающие или закрывающие общение.

Потренируемся «в чтении» этих посланий, которые проявляются в мимике, интонации, жестах. Попробуем понять, всегда ли сдержанность – проявление «закрытости», а «улыбка до ушей» – признак теплоты и искренней заинтересованности в общении. Кто хочет выступить в роли эксперта?»

Ведущий выходит на середину. Он берет колоду карт и делит ее на две части. Одну половину он отдает «эксперту», вторую раздает оставшимся участникам. Ведущий продолжает:

«Задание таково: наш „эксперт“ выйдет на несколько минут за дверь. За это время вы решите, в какой позиции по отношению к нему вы будете выступать: в открытой или закрытой. Постарайтесь не выдавать себя сразу. Давайте попробуем, с одной стороны, „сыграть коммуникацию“ искренне и последовательно. С другой – сделать это с нюансами, на полутонах, чтобы оставить „эксперту“ возможность поразмышлять».

Вернувшись в комнату, «эксперт» по очереди подходит к любым пяти из сидящих в кругу участников. Он может разговаривать с ними, может молча анализировать их позы, жесты, мимику, может пользоваться любой

подходящей возможностью определить, «открыт „или“ закрыт» партнер. Когда ответ найден, «эксперт» выкладывает перед игроком любую карту из своей колоды. Если он выложил карту вверх рубашкой, это признак того, что он обнаружил закрытый стиль коммуникации. Если же карта выкладывается открыто, то и коммуникация признана открытой. Лишь после этого сам игрок выкладывает против карты «эксперта» свою карту. Если карты совпадают, «эксперт» записывает себе в актив один балл. Если же нет, получает штрафное очко.

Определившись с каждым из пяти игроков, «эксперт» меняется с последним из них ролями. Выигрывает «эксперт», набравший максимум очков. Это – свидетельство об умении расшифровывать язык невербальной коммуникации, различать нюансы в партнерском взаимодействии.

### **Обсуждение:**

- Чем запомнилась вам игра? Чему научила, о чем заставила задуматься?
- Вспомните моменты семейной жизни, когда вам хотелось выбрать «закрытую карту» по отношению к партнеру. Когда и почему это происходило?
- Всегда ли «закрытый» тип коммуникации плох, а «открытый» – хорош?
- Проанализируйте семейные контакты: с кем из членов семьи вы используете по преимуществу один из видов контакта («открытый» или «закрытый») и почему?

### **Упражнение «Гроссмейстеры общения»**

**Материалы:** 32 карточки с изображением шахматных фигур, ручки, лист бумаги для каждого «эксперта».

Взаимопонимание и групповая сплоченность – приметы хорошего партнерского союза, «здоровой семьи». Подобная атмосфера достигается взаимной работой участников любой группы, в том числе и семейной, по углублению взаимопонимания, выяснению скрытых и явных предпочтений, кодов поведения, умения интуитивно предугадывать желания партнера, разбираться в законах невербальной коммуникации. Хороший партнер – «гроссмейстер общения».

Ведущий дает инструкцию:

«Давайте попробуем определить, насколько вы искушены в законах межличностной коммуникации и... шахматной игры.

Каждый из вас получает карточку с изображением шахматной фигуры определенного цвета. (В случае, если в игре заняты 16, а не 32 участника, раздается комплект одного цвета.) Вы не можете показывать карточку

партнерам по команде, не можете сообщать, что за фигура вам досталась. В то же время через 15 минут в нашем зале должны расположиться друг против друга две армии шахматных фигур в принятом порядке. Справа от меня будут «черные», слева – «белые». Напоминаю вам, что любые разговоры, записи, рисунки запрещены. Желаю успеха!»

### **Обсуждение:**

- Что было самым трудным?
- Как команды справились с заданием?

### **Упражнение «Пойми меня!»**

**Материалы:** беруши и широкая резинка или платок, две повязки на каждую тройку участников.

Вся команда разбивается на тройки. Один человек из каждой тройки получает две повязки, которыми в ходе игры воспользуется, чтобы завязать себе глаза и рот. Второй участник получает беруши и повязку: в ходе игры он затыкает себе уши и завязывает рот. Третий игрок получает беруши и широкую резинку, которой он перехватит свои руки, чтобы не пользоваться ими в ходе упражнения (вместо резинки можно просто связать кисти рук с помощью платка). Раздавая реквизит для игры, ведущий определяет коммуникативные возможности участников.

Первый – ничего не видит и не разговаривает. Он может лишь слышать и жестикулировать. Второй – ничего не слышит и не говорит; его коммуникационные каналы – зрение и жестикуляция. Третий имеет возможность говорить и видеть, но не может жестикулировать, а также ничего не слышит.

Тем не менее участникам тройки необходимо будет о чем-то договориться, при этом придется проявить недюжинную активность, фантазию и энергию. Участники могут договариваться о том:

- на какой фильм они пойдут после тренинга;
- в каком месте встретятся до похода в кинотеатр;
- какой подарок они купят общему другу на его день рождения;
- какое блюдо каждый из них приготовит на вечеринку, которую компания организует в складчину.

Упражнение это непростое, но очень эффективное и веселое. Важно только, чтобы ведущий постоянно был в курсе событий и жестко контролировал соблюдение всех наложенных на игроков ограничений.

Поначалу участники могут путаться, но затем преодолевают свои проблемы и концентрируются на коммуникационной задаче.

### **Упражнение «Управление конфликтом»**

Участники группы объединяются в пары и разыгрывают любую конфликтную ситуацию, применяя следующие принципы управления конфликтом:

- полный контроль за собственными эмоциями, которые, как правило, мешают оценивать происходящее;
- анализ подлинных причин конфликта, которые могут быть скрыты за мнимыми причинами;
- локализация конфликта, т. е. установление его четких рамок и стремление к сужению области противостояния;
- отказ от фиксации на самозащите, поскольку увлечение защитными действиями обычно мешает вовремя заметить изменения в обстановке и поведении конфликтующей стороны;
- переформулирование аргументов оппонента, которые не стоит заведомо отвергать, но лучше попытаться перевести на понятный язык, выделяя опорные смысловые моменты.

В процессе обсуждения группа решает, какие пары наиболее конструктивно нашли выход из конфликтной ситуации.

### **Упражнение «Что такое семья»**

#### **Вводная часть.**

Семьей называют группу живущих вместе близких родственников. Довольно часто у них возникает какое-то свое видение этого конгломерата. Во многих случаях семью начинают сравнивать с чем-то или с кем-то. Подобные ассоциации дают достаточно много информации для понимания процессов, происходящих в семье.

#### **Основная часть.**

У каждого из участников тренинга должна быть ручка и бумага для записи. Тренер предлагает участникам подобрать ассоциации к понятию «семья». Все, что для этого нужно, — слушать задание и записывать первые же образы, пришедшие в голову.

**Вопросы-задания могут быть такими:**

Если семья — это постройка, то она... (*крепость; кооперативная квартира; коммуналка; только не дача; общежитие; шалаш для двоих...*).

Если семья — это цвет, то она... (*серо-буро-малиновая; и цветов-то таких в природе не существует; нежно-розовая; черно-белая, как зебра; серая, унылая; кроваво-красная...*).

Если семья — это музыка, то она... (*скрипка; fuga Баха; тяжелый металл; цыганщина; романтическая баллада; задушевная песня у костра; «Взвейтесь кострами, синие ночи!»; мелодия, которая не кончается; какофония; «форте»...*).

Если семья — это геометрическая фигура, то она... (*круг; вектор; треугольник, только не подумайте чего-то такого!; зигзаг удачи; точка; многоточие; спираль...*).

Если семья — это название фильма, то она... (*«Фанто-мас разбушевался»; «Розыгрыш»; «Богатые тоже плачут»; «Рабыня Изаура»; «Отверженные»; «Семь невест ефрейтора Збруева»; «Единственная»; «...И младенец в люльке»; «Красавица и чудовище»...*).

Если семья — это настроение, то она... (*радость; тоска смертная; постоянный стресс; блаженство; детский смех, если можно так определить настроение; тревога; «это праздник со слезами на глазах»...*).

**Подведение итогов.** Каждый из участников рассказывает о своих ассоциациях, связанных с понятием «семья», остальные участники высказывают свое отношение к каждой ассоциации.

## Упражнение «Мой идеал»

### Вводная часть.

Идеализация — это представление кого-либо лучшим, чем он есть в действительности. Отсюда происходит формирование в сознании человека идеала. К сожалению, в действительности созданный человеком идеал далек от настоящего идеала в жизни.

### Основная часть.

Представляя себя, участники тренинга говорят о человеке, который служит для них жизненным примером, является идеалом. Можно предложить им также рассказать о том, как в их представлении выглядит идеальная женщина, идеальный мужчина, идеальный ребенок, идеальная мать, идеальный отец и т. д.

### Подведение итогов.

При обсуждении рассматривается проблема соотношения идеала, созданного человеком, и идеала, с которым, какой думает, человек встретился в действительности.

### **Упражнение «Шкала отношений»**

#### **Вводная часть.**

Осознание человеком своего отношения к окружающему рождает соответствующие чувства и эмоции, которые, в свою очередь, стимулируют деятельность и влияют на развитие направленности личности. Данное упражнение направлено как на знакомство участников друг с другом, так и на понимание проблемы отношений.

#### **Основная часть.**

Группу условно делят на сцену и зрителей. Участники упражнения, а их одновременно может быть до десятка, даже чуть больше, занимают место на «сцене». Тренер объясняет им, что перед ними на полу существует воображаемая шкала. Крайняя левая часть равна нулевой отметке. Крайняя правая часть представляет собой максимально яркое проявление признака — 100.

Тренер дает группе участников некое утверждение и просит их разместиться на воображаемой оси в соответствии с тем, насколько они согласны или не согласны с прозвучавшей мыслью. Если они согласны с утверждением абсолютно, то они становятся на крайней правой точке. Если идея кажется безумной, совершенно неприемлемой, то их место около нулевой отметки, т. е. крайней левой точки. Все остальные оттенки согласия-несогласия — от 0 до 100. После того как тренер произносит утверждение, дается немного времени для размышления и участники занимают свои места на разных точках шкалы. Затем тренер просит каждого объяснить, почему он находится именно в этой точке.

Примеры высказываний. Согласны ли вы, что добро должно быть с кулаками? Стерпится — слюбится? Быт — главная угроза семейному счастью? Любви без ненависти не бывает? Детей нужно «любить, как душу, но трясти, как грушу»? Родители обязаны жить отдельно от детей? Нет ничего плохого в романе на стороне, это лишь добавляет «перца» в семейные отношения? Феминистка в глазах мужчины — это половина женщины? Основная ответственность мужчины проявляется в денежном обеспечении семьи?

#### **Подведение итогов.**

Обсуждаются вопросы. Влияют ли отношения на эмоционально-чувственный мир человека? Если да, то как? Были ли у вас случаи, когда отношения могли

испортить мнение о другом человеке? Как вы смогли выйти из этого положения? Может ли ваш пример служить примером для остальных, или это исключительно индивидуальный случай?

### **Упражнение «Шкала эмоций»**

#### **Вводная часть.**

Эмоции выступают в роли регуляторов общения, влияя на выбор партнеров по общению и определяя его способы и средства. Эмоциональная жизнь человека наполнена многообразным содержанием: эмоции выражают конкретное отношение к условиям, достижениям, к сложившимся или возможным ситуациям. Участникам предлагается другой вид диаграммы, где они должны определить свое место на воображаемой шкале в зависимости от проявления в их семейных отношениях определенных качеств характера и эмоций.

#### **Основная часть.**

Участникам тренинга даются пары свойств: терпимый — нетерпимый; мягкий—жесткий в оценках; готовый простить—бескомпромиссный; спокойный — раздражительный; дружелюбный — агрессивный; внимательный — равнодушный; заботливый—эгоистичный; закрытый—открытый (в проявлениях эмоций, выражении мнений); рассудительный — импульсивный; прижимистый — щедрый.

После прочтения каждой пары свойств тренер просит участников занять свои места «на шкале» с учетом того, что минимальное, близкое к нулю проявление качеств — крайняя левая позиция на воображаемой оси, максимальное — крайняя правая. В качестве варианта можно предложить участникам повторно совершить «идеальный» выбор. Это предоставляет возможность обсудить, в чем причина существенных расхождений (если они есть) между желаемым и действительным.

#### **Подведение итогов.**

Обсуждаются вопросы. Каким образом эмоции влияют на взаимоотношения в семье? Можно ли сдерживать свои эмоции в тех или иных семейных ситуациях? Надо ли это делать? Если надо, то как?

### **Упражнение «Линия раздела»**

Вся группа стоит перед чертой, нарисованной на полу или воображаемой. Ведущий произносит предложение или вопрос, и тот, кто отвечает на него утвердительно, переступает черту. Дается несколько секунд на то, чтобы увидеть изменения, происшедшие с группой, — кто переступил черту, кто остался на месте, и осмыслить решения, свое и товарищей. Затем

все возвращаются на исходную позицию за черту, и звучит следующий вопрос ведущего.

### **Примеры вопросов.**

- Бойтесь ли вы одиночества?
- Считаете ли вы свою семейную жизнь удавшейся?
- Часто ли вас задевает поведение партнера?
- Вам хочется иметь много детей?
- Вам кажется, что близкие не ценят ваших усилий в полной мере?
- Вы в постоянном конфликте с собой из-за того, что позволяете близким «на себе ездить»?
- Вам совестно тратить деньги на свои маленькие увлечения?
- Вы непростительно много времени отдаете работе в ущерб общению с детьми?
- Вы задаете себе вопрос, а любят ли вас ваши дети?
- Вы окружены заботой и лаской?
- Вы любите свой дом?
- Вы человек эмоциональный, а потому с вами нелегко в семье?
- Вы считаете, что молчание – золото?

### **Упражнение «Герой моего романа»**

Представляя себя, участники тренинга говорят о человеке, который служит для них жизненным примером, является идеалом. Можно предложить им также рассказать об том, как в их представлении выглядит «идеальная женщина», «идеальный мужчина», «идеальный ребенок», «идеальная мать», «идеальный отец»...

### **Упражнение «Супружеское счастье»**

#### **Вводная часть.**

Это задание хорошо проводить в супружеских парах или в командах, изображающих семью. Упражнение разбито на два этапа.

#### **Основная часть.**

Тренер дает задание. Текст для тренера: «Представьте себе, что вам удалось освободиться от всех срочных дел, обязательств и проектов, чтобы вдвоем (или с семьей) провести целых две недели на прекрасном необитаемом

острове. Так как упражнение разбито на два этапа, то заданием первого этапа будет следующее».

**1-й этап.** Текст для тренера: «Вы (семейная пара или семья с детьми или родственниками) можете взять с собой всего 10 предметов. Подумайте, что это за предметы, которые удовлетворят вкусам и требованиям всех отдыхающих». (Если играет семья, то можно внести добавочное условие: каждый может взять 3 предмета для себя и 7 предметов для других.)

**2-й этап.** Текст для тренера: «Согласуйте список с остальными участниками поездки. На поиски консенсуса у вас есть 20 минут».

### **Подведение итогов.**

**Обсуждаются вопросы.** Какие предметы в вашем индивидуальном списке? Почему именно они? Какие проблемы возникли у вас при составлении списка для спутников? Насколько ваши предложения соответствовали реальным пожеланиям партнеров? Как происходило обсуждение?

И самое главное: теперь, после окончания споров и дискуссий, осталось ли у вас по-прежнему желание провести вместе эти прекрасные две недели?

**«Искусство быть вместе».**  
**Психология семейных отношений**  
методические рекомендации

Составитель  
Капитонова Юлия Сергеевна

Дизайн обложки Капитонова Ю.С.

Полиграфическое исполнение:

Учреждение культуры «Централизованная система государственных  
публичных библиотек г. Могилева».

ул. Первомайская, 30

212030 г. Могилев

*По вопросам приобретения обращаться:*

телефон: 80222 22-95-78

e-mail: [goridcentr@mail.ru](mailto:goridcentr@mail.ru)