



Профилактическая программа для родителей

Одиночество в семье? Пути предупреждения



*Белгородский региональный центр
психолого-медико-социального
сопровождения*

**Профилактическая программа
регионального родительского клуба
«Одиночество в семье? Пути предупреждения»**

Автор-составитель:
Бобух Оксана Александровна,
педагог-психолог отдела
психолого-педагогического сопровождения
и профилактики девиантного поведения
ОГБУ «БРЦ ПМСС»

Белгород, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3 стр.
Профилактическая программа	7 стр.
Конспекты занятий	9 стр.
Занятие №1	9 стр.
Занятие №2	17 стр.
Занятие №3	24 стр.
Литература.....	30 стр.
Приложения.....	31 стр.

Пояснительная записка

Актуальность

Малой социальной группой, но, в то же время, основной ячейкой любого общества, несомненно является семья как малая группа людей, основанная на кровном родстве или факте заключения брака. Именно семья является наиболее важным социальным институтом, оказывающим существенное влияние как на личностное развитие и жизнедеятельность супругов, так и на развитие и становление личности детей, которые в будущем вступят в трудовые и социальные отношения с другими людьми, станут полноценными членами общества.

Так, нормально функционирующей или гармоничной семьей можно назвать семью, которая использует те правила, выполняет те функции и роли, которые способствуют росту и изменениям каждого члена семьи и всей семьи в целом в положительном русле, укрепляя как отдельную личность в семье, так и всю систему. Такие семьи обладают изменчивостью, способностью развиваться при сохранении стабильности и относительно нестабильных условиях окружающей обстановки (социальной, политической, экономической).

В связи с этой ролью исторически на семью налагаются ряд функций, от качества выполнения которых зависит состоятельность семьи как системы. К основным функциям, которые выполняет семья, относятся репродуктивная функция, экономическая, воспитательная, коммуникативная. Поэтому основными обязанностями семьи является рождение детей, продолжение человеческого рода, решение хозяйственно-бытовых вопросов, общественное производство средств к жизни, формирование, развитие личности ребенка, систематическое участие каждого члена семьи в жизнях друг друга, поддержание контактов с окружающим миром, организация внутрисемейного общения, досуга и отдыха. Качество и форма выполнения данных функций зависят от множества факторов: личностных особенностей членов семьи, семейной истории каждого из супругов, влияния родственников, социума, качества и уровня жизни и многое другое.

Однако, при нарушении функционирования семьи, конфликтных отношениях семья может переживать кризисное состояние, при котором, с одной стороны, происходит нарушение старых, привычных способов поведения, взаимодействия, сопровождающееся негативными эмоциональными переживаниями, а с другой, отсутствуют новые формы организации жизнедеятельности семьи, что в целом приводит ее к дисгармоничному развитию.

В настоящее время, находясь в условиях современной жизни, события которой сменяются как в калейдоскопе и в масштабах страны, и в рамках одной семьи, ее члены могут переживать стресс, зачастую переходящий в хронический. При этом внутреннее напряжение может сопровождаться различными эмоциональными состояниями, в том числе и переживанием чувства одиночества не только в обществе, но и в самой семье.

В целом, одиночество, как субъективное переживание добровольной или вынужденной невозможности человека удовлетворить потребность во взаимодействии, общении сопровождается широким спектром эмоциональных проявлений и у каждого будет проявляться с абсолютно разной интенсивностью. Говоря об одиночестве в семье, как о вынужденной невозможности полноценного общения с кем-либо из членов семьи (между супругами, родителями и детьми), в первую очередь стоит рассмотреть наиболее важную причину переживания одиночества в лоне семьи, поскольку данное чувство не возникает за несколько дней и приобретает устойчивые черты по прошествии долгого времени, оформляясь в стойкое переживание покинутости, ненужности.

Главным источником переживания одиночества в семье выступают нарушения в коммуникации между ее членами. Чувство отчужденности формируется в процессе разобщенности супругов друг от друга, родителей и детей в психологическом плане. Различие интересов, мнений, ценностей и целей порождает непонимание в отношениях, а при эгоцентрической позиции, низком уровне эмпатии, приводит к отчуждению партнеров по общению, снижению потребности в контактах.

Так, воспрепятствовать общению, исказить его смысл, нарушить взаимопонимание могут разнообразные явления, выступая тем самым коммуникативными барьерами. К ним можно отнести: коммуникативные установки говорящего, цель и намерение общения, внимательное или невнимательное отношение к слушающему, форма высказывания и многое другое. Наличие коммуникационной проблемы может приводить к психотравматизации кого-либо из членов семьи, поскольку нарушает удовлетворение многих потребностей, в том числе и потребности в принятии, внимании, открытом, искреннем общении, ухудшая тем самым общую атмосферу в семье, приводя к отсутствию взаимопонимания, ощущению одиночества среди близких людей.

Всем членам семьи, в особенности супругам, в процессе совместной жизнедеятельности важно уметь заботиться друг о друге, проявлять внимание, уважение и взаимный интерес к домочадцам, их интересам, способностям и желаниям, уметь дифференцировать собственные эмоциональные состояния от эмоциональных состояний других, справляться с ними и уметь оказывать помощь другим как в ситуации сложности переживания эмоций, так и в других жизненных, бытовых обстоятельствах. Супруги и для себя, и для всей семьи должны организовывать совместную деятельность, которая будет способствовать сплочению семейной системы, повышать взаимный интерес ее членов друг к другу, укреплять отношения и повышать эмоциональную значимость семьи.

Именно поэтому, супругам, родителям важно справляться с собственными эмоциями, иметь конструктивные навыки преодоления жизненных затруднений, а также организовывать и принимать участие в

совместной семейной деятельности, что позволит снизить и справиться с переживанием чувства одиночества в семье.

Целью программы является профилактическая работа по предупреждению дисгармоничного развития семьи, а именно своевременное оказание психологической помощи родителям, переживающим чувство одиночества в семье, повышение их психологической культуры и ценности семьи.

Задачи:

1. Повысить психологическую культуру родителей / законных представителей в области семейной психологии, психологии общения;
2. Предупредить возможность возникновения устойчивых негативных эмоциональных состояний, в том числе чувства одиночества, оказывающее отрицательное воздействие на личность и развитие семьи;
3. Раскрыть способы эффективной коммуникации и взаимодействия с членами семьи.
4. Повысить ценность и значимость семьи и семейных отношений.

Научные, методологические и методические основания программы

В качестве научно-методологических основ программы выступают исследования известных отечественных и зарубежных учёных представленные в следующих концепциях:

- подход к рассмотрению одиночества как социально-психологического феномена (К.А.Альбуханова-Славская, Л.А. Варава, С.Л. Вербицкая, Г.М. Тихонов, Е.Н. Заворотных и др.);
- изучение психологических особенностей одиночества на разных возрастных этапах (О.Б. Долгинова, А.Р. Кирпиков, И.С. Кон, О.В, Неумоева, Н.В. Першина и проч.);
- системный подход к семейной психотерапии (Л.Б. Шнейдер, Ю.Е. Алешина, А.Н. Волкова, А.Н. Елизаров, С.В. Ковалев, Э.Г. Эйдемиллер, В.В.Юстицкий, С. Кратохвил, В.П. Левкович, Э.Г.Эйдемиллер, В.В. Юстицкий и др.)

Практическая направленность

Программа по предупреждению одиночества в семье предназначена для педагогов-психологов образовательных организаций с целью организации психолого-педагогической, психопросветительской работы с родителями / законными представителями обучающихся.

Целевая группа:

Программа предназначена для родителей / законных представителей для повышения их уровня психологической культуры, расширение представлений о способах предупреждения конфликтных ситуаций, стабилизации собственного эмоционального состояния.

Ориентация на категорию родителей в данном вопросе обусловлена представлениями о семье как о системе, в которой супружеская подсистема является определяющей для целой семьи, от взаимоотношений в которой, психологического благополучия супругов зависит развитие и жизнедеятельность каждого члена семьи на каждом уровне (детско-родительском, sibлинговом). В свою очередь, обучающиеся из гармоничных семей, имеют ряд личностных качеств, позволяющих им сохранять адаптивную активность в школьной среде, поддерживать успеваемость, реализовывать собственный потенциал.

Профилактическая программа

Представленная профилактическая программа по предупреждению одиночества в семье состоит из трех занятий в форме лектория с элементами тренинга и проводится, предпочтительно в групповой форме (в рамках родительского собрания), что позволяет добиться максимального психотерапевтического эффекта.

Методы, техники, упражнения, внесенные в данную программу, могут быть заменены, дополнены на усмотрение педагога-психолога с учетом индивидуальных особенностей членов группы.

Данная групповая работа предусматривает использование следующих приемов и методов:

- элементы психологического тренинга, который включает в себя групповые обсуждения и дискуссии, решение проблемных ситуаций, применение предложенных специалистом техник и приемов через игровые упражнения, что позволяет родителям воссоздать и проиграть реальную ситуацию, а также самостоятельно найти выход из нее.

- арт-терапевтические приемы, направленные на выражение эмоциональных переживаний участников, что способствует их пониманию, переосмыслению и стимулирует к дальнейшему планированию действий, направленных на решение актуально значимых затруднений.

- методы психодрамы, которые позволяют не только вербализовать родителям собственные чувства, отреагировать собственные эмоции, вызванные проигранной ситуацией, а также оценить существующее положение, находясь «вне ситуации», взглядом «со стороны»;

- методы эмоционально-образной терапии.

Упражнения, предложенные в занятиях, направлены на осознание собственного эмоционального состояния, проработки негативных эмоций, обучение способам совладания с эмоциональными реакциями, осознание неконструктивных установок и убеждений, коммуникационных барьеров, расширение диапазона поведенческих реакций, повышение значимости семьи, ценности семейных отношений, а также на поиск ресурсов, построение позитивной картины будущего.

Структура занятий

Профилактическая программа включает в себя 3 занятия длительностью 1-1,5 часа, при этом количество может увеличиться, в зависимости от интересов и актуальных потребностей родителей. Частота проведения занятий определяется образовательной организацией.

Занятие состоит из следующих этапов:

1 этап – приветствие, разминка (сплочение участников группы, создание атмосферы группового доверия и принятия, активизация членов группы для совместной групповой деятельности);

2 этап - основное содержание занятия (представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на развитие личностных качеств, формирования социальных навыков);

3 этап – завершение занятия (включает в себя рефлексия занятия, а также ритуал прощания, что способствует получению обратной связи, закреплению полученного опыта).

Тематический план занятий

№	Тема занятия	Цель, реализуемая в процессе занятия
1	«Строим мосты»	Информирование родителей о целях и задачах планируемых занятий. Создание атмосферы доверия в группе, формирование представлений о способах построения партнерских отношений: развитие умения строить конструктивные отношений в семье, предупреждать конфликты, приводящие к ухудшению отношений, одиночеству
2	«Я чувствую, а значит существую»	Оказание психологической поддержки участникам группы, расширение знаний о чувствах и эмоциях, способах саморегуляции и выражении своих чувств приемлемыми в семье способами
3	«Тепло дома моего»	Построение партнерских отношений: развитие умения строить конструктивные партнерские отношения с членами семьи

Конспекты занятий

Занятие №1

*«Люди одиноки, потому что
вместо мостов они строят стены»
Станислав Ежи Лец*

Тема: «Строим мосты»

Цель: информирование родителей о целях и задачах планируемых занятий, создание атмосферы доверия в группе, формирование представлений о способах построения партнерских отношений: развитие умения строить конструктивные отношения в семье, предупреждать конфликты, приводящие к ухудшению отношений, одиночеству.

Ход занятия

Приветствие, вступительное слово

Добрый день всем! Я рада вас сегодня здесь видеть. Тема нашего занятия «Строим мосты» и эта тема выбрана не случайно.

Здоровые отношения – как родителей с детьми, так и супругов являются наивысшей семейной ценностью в семейных отношениях. В семью, с эмоционально положительными отношениями, основанными на уважении, любви и принятии, хочется возвращаться, в ней хочется жить, хочется делать все для ее развития. Но такая семья не получается сама по себе. Она существует благодаря упорному труду всех ее членов, в первую очередь, родителей, которые являются капитанами семейного корабля. От того, какие стратегии общения друг с другом, так и с детьми выбирают родители, какими способами они осуществляют воспитательный процесс и организуют свою жизнь зависит тот итог, к которому они придут.

Как вы считаете, по какой причине в семье существуют разногласия? Почему один из супругов, а порой и оба могут переживать чувство одиночества среди близких людей? С чем это связано? (*групповая беседа, в процессе которой психолог оценивает каждый ответ и дает на него комментарий, фиксируя круг проблем родителей*).

Спасибо за ваши ответы! Действительно, те сложности, с которыми вы сталкиваетесь в семье вызывают множество переживаний, в основном негативного оттенка. Однако, многим ситуациям есть объяснение. И находя ответы на ваши вопросы, вы сможете сделать более осознанные выборы, направленные на нормализацию отношений в лоне семьи. Поэтому наши занятия будут направлены на формирование у вас тех психологических знаний, которые позволят вам наиболее эффективно взаимодействовать с друг с другом, и, надеюсь, подтолкнут вас к решению затруднительных для вас вопросов, связанных с особенностями взаимоотношений со всеми членами

семьи. Для этого мы ставим перед собой следующие задачи, которые будут реализованы на протяжении нашей совместной работы:

- оказание эмоциональной поддержки в процессе группового взаимодействия: снятие тревожности; проработка и интеграция негативного эмоционального опыта; создание ситуации безопасного принятия эмоций негативного характера; переживание положительных эмоций, которые связаны с принятием, поддержкой и взаимопомощью в группе;
- повышение вашей психологической компетентности в области знаний о семейной психологии; позиции
- формирование представлений о способах эффективной коммуникации в семье;
- формирование и развитие позитивных установок в сознании родителей, направленных на эмоциональное принятие супруга (супруги), детей, оптимизации супружеских и детско-родительских отношений;
- формирование позитивной, конструктивной модели собственного будущего, так и будущего всей семьи.

Решение поставленных задач позволит вам улучшить отношения в семье, увидеть проблемные зоны, над которыми стоит работать.

Каждый член семьи, в том числе и вы, нуждается в любви и заботе, в теплых объятиях, в принятии и ласке, в улыбке близкого, в поддержке. И наша задача – поддержать вас, оказать вам помощь для того, чтобы возвращаясь домой, вы наполняли новым смыслом вашу жизнь.

Занятия не являются терапевтическими – мы не ставим целью прорабатывать Ваши глубинные личные проблемы, поскольку данный формат встреч не позволит нам этого сделать. Однако темы, которые мы будем затрагивать, упражнения, которые Вам необходимо будет выполнять, помогут начать поиск решения важных для Вас вопросов, помогут найти, а может и подобрать те ключи, которые подходят к дверям в Вашего будущего.

Мы будем работать в группе, которая, как и любое объединение людей, будь то семья, коллектив одного класса, сотрудники одного учреждения, спортивная команда и другие, может благополучно и успешно функционировать только при наличии общих, принятых всеми правил. Эти правила являются традиционными для групповой работы в психологической практике, Вы можете также предложить свои правила:

- *«здесь-и-сейчас»* - разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент времени; исключение общих, абстрактных рассуждений;
- *доверительный стиль общения* - рассказывая другим о себе, мы надеемся на взаимность, проявляем искренность, открытость в выражении эмоций и чувств;
- *конфиденциальность* – никто не может говорить за пределами группы о том, что в ней происходит. Каждый должен быть уверен в том, что все, что он сказал на занятии, чем решил поделиться, останется в группе;
- *активность* - подразумевает включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников;

- *персонификация высказываний* (высказываем собственное мнение) - отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю».

Итак, давайте приступим к нашей совместной работе:

Упражнение «Знакомство»

** проводится, если родители данной группы не знакомы друг с другом*

Цель: Осуществить первичное знакомство членов группы.

Каждый участник называет свое имя и кратко (в течение одной минуты) рассказывает о себе то, что он считает важным. Например: «Меня звать Олег. Я веселый, добрый. Люблю играть в шахматы. Обожаю детективы. Собираю марки».

Участники группы могут задавать каждому, кто заявил о себе, интересующие их вопросы.

Члены группы могут назваться любым (даже вымышленным) именем, но таким, каким он хочет, чтобы к нему обращались другие участники.

Когда все члены группы кратко расскажут о себе, проводится рефлексия упражнения. Психолог задает вопросы: «Что было легко, а что сложно? Кто и что чувствовал? Кто и что думает по поводу проведенного упражнения и др.».

Упражнение может завершиться изготовлением бейджиков с именами участников. Они могут быть украшены придуманными гербами, символами, девизами и т.д.

Упражнение «Мои ожидания»

Психолог предлагает каждому по очереди поделиться собственными мыслями, ожиданиями, запросами, тревогами, связанными с предстоящими занятиями, и чувствами, с которыми они пришли, используя следующую схему: «Моя проблема», «Мои эмоции», «Мои ожидания». В ходе выполнения данного задания родители приходят к выводу, что имеют сходные проблемы и связанные с ними эмоции, вербализируют ожидания от тренинговой встречи.

Психолог обобщает сказанное родителями, приходя к выводу, что: «К сожалению, зачастую мы можем испытывать различные негативные чувства и переживания, связанные с тем, что наши близкие (супруг/супруга или дети) не всегда ведут себя так, как нам хотелось бы».

Упражнение «Моя семья»

Цель: самодиагностика семейной системы, выявление проблемных зон.

Инструкция: На листах бумаги формата А4 нарисуйте ромашку с семью лепестками (среднего или крупного размера). На лепестках отвечайте на вопросы:

1 – Перечислите членов семьи (кто перечислен первым – авторитет, кто ближе к имени рисующего – эмоционально близок; включение посторонних людей – отсутствие границ в семье);

2 – Какие общие дела есть у вас, и они вам нравятся? (что объединяет членов семьи);

3 – Какие правила существуют в семье? (существование правил в семье указывает на ее состоятельность, поскольку отсутствие правил – отсутствие семьи... важно, чтобы эти правила были гибкими, а не жестко регламентированными);

4 – Как принимаются решения в семье? Кем? (выясняем, кто устанавливает правила, поскольку на него и накладывается ответственность за решения и последствия);

5 – Как члены семьи реагируют, когда вам плохо? (Выясняем, может ли семья быть ресурсом, можно ли на нее опираться и в чем);

6 – Как принято справляться в семье со стрессом? Как принимается помощь? Как оказывается поддержка?

7 – Что вы желаете своей семье? Что вы попросите для семьи у себя? (Выходим на потребности в семейных отношениях и на потребности личные).

В конце задания необходимо ответить письменно на вопрос: Посмотрите на цветок: какие чувства вы испытываете? Ответ на данный вопрос заставляет рефлексировать на тему семьи, оценить то, насколько сформировано отношение к семье и какое оно).

Далее происходит обсуждение каждого лепестка по указанным в скобках значениях, психолог намечает проблемные зоны и просит обратить на них внимание членов группы для дальнейшей работы.

Упражнение «Спина к спине»

Цель: Дать возможность почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и партнере.

Инструкция. Все участники разбиваются на пары. Нужно встать спиной друг другу. Ваша задача вместе, опираясь на спину друг друга сесть на пол, а затем тоже вместе стать, не опираясь руками. Пусть каждый проделает это упражнение с каждым.

Обсуждение. Сложно ли было выполнить задание? В чем причина удачи или неудачи? Кто как воспринимал свою роль в упражнении? Кто и что чувства по отношению к партнеру? Какие чувства и мысли возникали в ходе выполнения упражнения?

Резюме психолога: «Давайте посмотрим, что происходило на самом деле:

1 вариант. Отдать ответственность. Один партнер не опирается, а наваливается на другого. «Подними меня». Другими словами, человек отдает ответственность за отношения за свою жизнь и свои проблемы своему партнеру очень тяжело. Может подняться. Понять ни себя, ни свою ношу, потому что не может опереться на партнера. В результате отношения будут угнетать, забирать много сил. Если партнер захочет освободиться от груза, то такие отношения не дадут ему жить полноценной жизнью.

Вариант 2. Забрали ответственность. Человек не хочет наваливаться на партнера, но тот буквально взваливает его на себя, то есть он сам берет на себя решение всех его проблем, хотя его об этом никто не просил. Девиз: «я лучше знаю, как это сделать». Сначала его партнер может сопротивляться, но потом привыкает. Тот, кто взвалил все на себя, постепенно устает и начинает возмущаться тем, что партнер такой несамостоятельный, а тот уже привык и обижен, он не понимает, почему отношение к нему изменилось. В результате отношения портятся и от них хочется освободиться, поскольку никакой полноценной жизни нет ни одного ни другого, а дело в том, что один из партнеров решил, что все можешь делать сам и не очень доверяет другому.

Вариант 3. Каждому свое. В этом варианте каждый из партнеров старается справиться со своими проблемами самостоятельно. Девиз: «я сам». Они вроде бы вместе живут так, будто не могут или не хотят принять помощь другого. Они опираются друг на друга и постепенно начинает понимать, что эти отношения не помогают, а только мешают жить полноценной жизнью. Чтобы встать, они должны рассчитывать только на себя или опираться на что-то или на кого-то другого. Такие отношения не могут быть прочными постепенно не разваливаются.

Вариант 4. Партнерство. В этом варианте партнеры в равной степени опираются друг на друга, в равной степени доверяют друг другу. Девиз: «Каждый из нас может сам, но вместе нам легче». Они в равной степени заботятся о себе и о партнере. Жизни не в равной степени, решая свои проблемы сами и пользоваться помощью партнера, когда это необходимо. Они умеют договориться и найти точку небольшого комфорта в отношениях во взаимодействиях. Они чувствуют надежной спиной партнера. Такие отношения не требуют надрыва сил и позволяют обоим жить полноценной жизнью.

Общее резюме психолога: «Итак, для построения отношений, в которых обоим партнерам будет комфортно, необходимо:

- доверие друг другу;
- вера в силы партнера.;
- умение договориться, сообщать друг другу, когда есть неудобства и напряжения и совместно искать точку комфорта.

Все это не означает, что все делается поровну, ведь иногда партнерам становится очень маленькая хрупкая женщина и очень большой сильный мужчина, но их отношения строятся на вложения равных частей от своих способностей». И абсолютно не важно, кто является партнером по общению – ваш супруг или ребенок, а может быть коллега или подруга... Подобные ситуации в отношениях могут возникнуть абсолютно со всеми... **возможно групповое обсуждение.*

Комментарий для психолога. Важно следить, чтобы участники полностью садились на полной и годится они вприсядку. Когда упражнение выполняется по 4 варианту не требуется особый силы ног и можно много раз садиться и вставать, и не уставать. Это упражнение могут успешно выполнять в парах люди с большой разницы в росте и весе. Найти точку равновесия и

комфорта. Комментируя варианты, психолог может показывать взаимодействия партнеров с помощью кисти рук показывает, как они наваливаются друг на друга и разъединяются или заранее приготовить большие таблицы схематично нарисованы варианты на флипчарте, прямо во время резюме.

Упражнение «Я - высказывания»

Цель: Научиться формулировать Я - сообщения в повседневном общении.

Зачастую, сложности в коммуникациях возникают оттого, что мы неверно доносим информацию, вызывая у партнера по общению (супруга, ребенка и т.д.) негативные эмоции (раздражение, обиду, стыд и т.п.), сопротивление. В связи с этим, хочу предложить вам научиться высказывать свои чувства, мысли так, чтобы партнер их услышал. В психологии есть такой прием, как Я-высказывание – сообщение от первого лица. Оно намного эффективнее, чем простые аргументы, казалось бы, верные, поскольку чаще всего мы произносим их уже указывая на причину разногласий в партнере («если бы не ты...», «из-за тебя...» и т.д.).

Психолог дает задание заменить Ты - сообщения (левая колонка) на Я - высказывания (правая колонка), используя технику Я-высказывания. Можно отрабатывать попарно.

Я - высказывание:

Я чувствую...

(использовать слова, которые наиболее точно опишут чувства, не преувеличивая их)

когда ты...

(точное, объективное описание поведения, без использования обидных слов)

потому что...

(максимально конкретно передать, как поведение другого влияет на вас)

в следующий раз / я бы хотела...

(предложить сделать так, как вы считаете уместным в ситуации)

Я расстроена, когда ты не убираешься в комнате, **потому что** теперь нет времени смотреть мультики, надо убираться, **в следующий раз** давай так не делать.

Обидные высказывания (нарушение этики в коммуникации)	Я - высказывания (этичная, конструктивная коммуникация)
Это просто твой эгоизм!	Я огорчаюсь, потому что в последнее время не чувствую от тебя прежней заботы. С чем это связано?
Ты не в состоянии понять другого человека!	
Тебе все равно, что я думаю!	

Ты никогда меня не слушаешь!	«Когда я вижу, что меня не слушают, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю»
Хватит орать на меня!	«Я раздражаюсь, когда ты некорректно со мной разговариваешь (говоришь в таком тоне) и не хочу больше с тобой общаться. Пожалуйста, говори спокойно».
Сколько можно встречать в разговор и перебивать?!	«Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Возможно, если ты внимательно меня послушаешь, то потом вопросов у тебя возникнет меньше»

Таким образом, структура «Я-высказывания» включает четыре компонента:

Первый: точное и корректное описание чувств и эмоций, которые испытывает родитель в отношении поведения ребенка («Я огорчен», «Я расстроен», «Мне не нравится», «Я не люблю»). Важно отразить в «Я-высказывании» первичные чувства, т.е. те, что возникают сразу же в момент конфронтации или конфликта с ребенком, и быть предельно искренним в их описании. Не нужно забывать о том, что особую значимость имеют невербальные компоненты коммуникативного акта: рассогласование между вербальными сообщениями, выражающими не истинные, а нарочито демонстрируемые родителем чувства, и невербальным сообщением об истинном эмоциональном состоянии взрослого, приводит к нарушению сложившихся отношений доверия и взаимопонимания.

Второй компонент представляет собой точную характеристику поведения партнера по общению или ситуации, вызывающей описанные выше чувства. Обычно второй компонент высказывания начинается со слова «когда». Лучше, если описание поведения дается по возможности в безличной форме, поскольку использование местоимения «ты» может вызвать чувство обиды, переживание отвержения.

Третий компонент включает описание причин возникновения негативной реакции родителя. Как правило, конкретизации их предшествует оборот «потому что». Основная опасность формулирования третьего компонента «Я-высказывания» кроется в соскальзывании на осуждение поведения и личности партнера по общению.

Четвертый компонент представляет собой описание возможных последствий поведения в случае, если оно будет продолжено. Здесь нельзя переходить к прямым угрозам. Итак, полная структура «Я-высказывания» включает четыре компонента: описание чувств и эмоций; характеристику поведения или ситуации, вызывающей эти чувства; описание причин возникновения реакции; указание возможных результатов и следствий продолжения поведения.

Проблема в использовании «Я-высказываний» в супружеских и детско-родительских отношениях состоит в том, что сообщение часто игнорируется. Тогда приходится их повторять. Нередко партнер может возвращать «Я-высказывание», сообщая о своих желаниях и интересах («Я хочу...») и настаивая на них. В этих случаях уместно перейти к развернутому формулированию запретов и ограничений, если они еще не нарушены (относительно детей).

Упражнение «Гроссмейстеры общения»

Ресурсы: карточки с изображениями шахматных фигур, ручки, лист бумаги для каждого эксперта.

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

Давайте попробуем определить, насколько мы 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 представлена на ней. В то же время через 15 минут в нашем тренинговом классе должны расположиться друг против друга две армии шахматных фигур в Принятом порядке. Справа от меня будут «черные», слева – «белые». Напоминаю вам, что любой вид разговора, написания, рисования запрещен. Желаю успеха!

Завершение. Обсуждаем опыт, полученный в ходе игры. Что было самым трудным? Как команды справлялись с заданием?

Упражнение «Скульптура семьи»

Ход упражнения: В принципе уже само название упражнения объясняет его смысл. Делим группу на подгруппы по 3-5 человек в каждой. Каждой подгруппе дается задание: в виде многофигурной статической композиции представить: -свое видение целей и задач семьи как объединения людей; - скульптуру идеальной семьи; -скульптуру типичного семейного конфликта. После подготовки скульптуры представляются всему форуму, и зрители пытаются точно определить смысл изображения. Иногда затруднения возникают из-за смысловой близости определений (скажем, в эмоциях - ревность, гнев, злость, раздражение, любовь, радость, душевная близость). Поэтому тренировка идет в двух направлениях - пластическое выражение ситуаций, характеров, отношений, эмоций и вербальная точность в определении состояний.

Завершение:

- Ваше отношение к представленным на суд группы скульптурам?
- В чем задание помогло вам при взгляде на собственную семью, ее достоинства и проблемы?
- Какие скульптуры и почему привлекли ваше особенное внимание?
- Видели ли вы в работе товарищей по группе идеи, созвучные / противоречащие вашим представлениям о семье?
- Какой вопрос вы хотели бы задать скульпторам?

Упражнение: психоаналитическая игра «Волшебный магазин» (завершающее)

Цель: актуализация личностных ценностей.

Членам группы дается установка закрыть глаза и представить себя в волшебном магазине, где находится множество разных ценных вещей. Необходимо мысленно осмотреть товары. Психолог говорит о том, что одну из понравившихся вещей вы можете взять себе. Представьте, что это за вещь, опишите ее. Объясните, почему вы выбрали именно ее. Скажите, хотелось ли еще взять что-нибудь, что именно?

Далее важно осуществить анализ символов, по которым определяются актуальные потребности (ценности) личности и завершить работу – достроить возможность удовлетворения данной потребности в сказочных образах, а затем перевести их в реальную жизнь.

Рефлексия: (в форме шеринга)

Родителям предлагается проанализировать собственные актуальные эмоции и высказаться относительно того, насколько оправдались их ожидания, озвученные в начале занятия.

Занятие №2

*«Именно встреча с одиночеством, в конечном счете,
делает возможной для человека глубокую
и осмысленную включенность в другого»*

Ирвин Ялом

Тема: *«Я чувствую, а значит существую»*

Цель: оказание психологической поддержки участникам группы, расширение знаний о чувствах и эмоциях, способах саморегуляции и выражении своих чувств приемлемыми в семье способами.

Ход занятия

Приветствие, вступительное слово

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Теперь вспомним, чем мы занимались на прошлом занятии. Хорошо.

Расскажите, как вы себя чувствуете, с каким настроением сегодня пришли, какие эмоции испытываете? Сегодня, как вы уже, наверное, догадались, мы будем говорить об эмоциях и чувствах.

Существует всего несколько основных, базовых эмоций и чувств, которые даны нам с вами изначально, при рождении. Я опять говорю то эмоция, то чувства, потому что это, пожалуй, единственные понятия, которые не определены психологами однозначно, но используются чаще других. Несмотря на это, еще со времен Дарвина исследователи выделяют базовые эмоции, которые все люди на земле переживают и выражают сходным образом. Это радость, гнев, печаль, страх. Кто-то относит к ним еще удивление, отвращение, стыд и надежду. Чтобы нам было проще со всем сегодня разобраться, предлагаю сначала немного теории в картинках.

Для начала разберемся с самым сильным и, наверное, разрушительным чувством — гневом. Как вы думаете, выражать гнев — это хорошо или плохо? Конечно, хорошо, ведь гнев служит для поддержания и защиты нашей физической и психической целостности. Без гнева человек будет беспомощен перед некоторыми сторонами нашей жизни. Гнев — это часть более емкой функции агрессии, которая противоположна регрессии, и означает «движение вперед». Но уже от нас будет зависеть, как мы будем вперед, к другому человеку продвигаться, с любовью или с гневом. Как правило, мы гневаемся только на тех, кто для нас что-то значит. Любое подавление существующего гнева приводит к заметному снижению двигательной активности, и в результате — к депрессии. Это с физической точки зрения. А с психической точки зрения, каждый человек имеет собственные иллюзии, которые являются защитой от реальной действительности. А нашей самой реальной действительностью является наше собственное тело. Чтобы познать себя, нужно ощутить свое тело. Гнев не является деструктивной эмоцией, в отличие от ярости. Гнев — естественная реакция на лишение свободы, т.е. любое хроническое мышечное напряжение в теле, ассоциируется с гневом. Разгневанный человек — это напряженный человек. При этом гнев может быть обращен не только во вне, но и против себя или вообще отрицаться, т.е. человек остается пассивным и подчиненным.

Взаимно исключающей эмоцией гневу является страх. Они противоположны — если человек разгневан, он не испытывает страха, и наоборот. В тоже время, когда человек испытывает страх, в его личности наверняка таится равное количество потенциального гнева — подавленного гнева. Выражая гнев, человек избавляется от страха, точно также, как плачем мы избавляемся от печали. Страх — эмоция парализующая, его максимальное проявление — ужас. Каждая хронически напряженная мышца пребывает в состоянии страха. Самый сильный страх — страх смерти — лежит в основе всех эмоциональных проблем. Результатом страха смерти является страх жизни. Великим союзником страха является — отчаяние. Есть такое понятие, как выученная беспомощность, когда человек понимает, что бы он не сделал, это все равно не изменит ситуацию и сделает ее еще хуже. В результате человек занимает пассивную позицию, которая приводит к депрессии.

Антогонистом страха является надежда. Еще Аристотель говорил: «Для того, чтобы испытывать страх, человек должен испытывать надежду на спасение того, за что он тревожится». У Геосида в «Теогонии» мудрый сюжет повествует, что, когда Пандора опрокинула заветный сосуд, все несчастья вырвались наружу, и только надежда осталась на дне. Кроме того, когда мы боимся, мы стараемся держаться подальше от того, что нас пугает. В противовес отвращению, при котором мы стараемся удалить от себя неприятный предмет. Страх неизбежно сопровождается отвращением.

Как мы чаще всего выражаем свой гнев, какими способами? Хорошо. Можно кусать, пинать, орать, кричать, бить, визжать и т.д. Пинки, удары руками и ногами — это средство выражения протеста. Как мы чаще всего боремся или справляемся со своими страхами? Да, не все могут бороться, кто-то терпит, привыкает бояться, кто-то наоборот, назло страху, пытается смотреть ему в лицо. Страх — это всего лишь разновидность восприятия мира. Еще Декарт говорил, что «так как главная причина страха неожиданность, то лучшее средство для того, чтобы от него избавиться — предусмотрительность и умение подготовиться ко всяким случайностям, которые могут вызвать страх». Т.е. способность контролировать ситуацию и влиять на нее — прекрасное средство от страха.

Еще одна эмоция — радость, ее фундаментом является свобода, и в первую очередь — от внутренних ограничений, которые начинаются со страха. Лучше всего радость выражают дети и животные, они не связаны условностями. Радость связана с движением, где есть движение, нет депрессии.

Для того, чтобы справиться с психоэмоциональным напряжением, предложены ряд методов: техники работы с дыханием, поскольку его стабилизация нормализует обменные процессы, что позволяет снять напряжение и возбуждение, а также работа с мышечными зажимами, аутогенные тренировки, способы визуализации и медитации, приемы из разных направлений психологической практики. Сегодня я предлагаю Вам на себе опробовать элементы данных техник.

Упражнение «Найди пару» (разминка)

Все сидят в круге. По сигналу нужно поменяться с кем-то местами. Для этого предварительно, без слов, нужно установить контакт глазами.

Упражнение «Цвет настроения»

Цель: раскрепощение участников группы, умение формулировать, проговаривать свои чувства и ощущения и находить хорошее в другом человеке; повышение самооценки участников

Упражнение проводится в тишине. Сидя в кругу каждому участнику необходимо загадать тот цвет, который отражает его настроение в данный момент. После того, как все выбрали цвет (психолог спрашивает об этом) важно молча, посмотрев каждому в глаза, понять, кто выбрал такой же цвет, как и у него. Психолог дает несколько минут каждому заглянуть в глаза ребят.

Далее специалист дает команду, по которой необходимо подняться с места и по команде психолога, положить руку на плечо этому человеку.

Далее происходит обсуждение – психолог разрешает произнести в слух первые слова «а какой цвет у тебя». Участникам дается небольшое время задать инетерсующие их вопросы друг другу.

Происходит обратная связь – удалось ли понять другого человека? В чем заключалась наибольшая сложность? Что больше всего понравилось? Что удивило?

Упражнение «Мои чувства»

Участникам раздаются карточки с различными чувствами: грусть, злость, радость, обида, спокойствие, стыд, вина, зависть и др. И предлагается описать жизненные ситуации, в которых у них возникает выбранное чувство.

Упражнение «Злость»

Цель: отреагировать негативные эмоции.

Инструкция: Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, среди них и тот, к кому вы испытываете сильные негативные чувства. Походите по выставке, постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Представьте, что вы выражаете чувства этому человеку, на которого вы разгневаны. Не сдерживайте своих чувств, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите сказать.

(отметить, какие именно чувства возникли: злость, ненависть, обида, гнев, раздражение, ярость, возмущение, отвращение, презрение, разочарование, опустошённость, безысходность, отчаянье, сожаление, вина, горе, стыд, смущение, неловкость, страх, тревога, ужас, испуг и проч.)

Психолог проводит беседу со студентами, в ходе которой объясняет необходимость наличия у человека отрицательных эмоций, их положительную роль и важность расширения спектра не только положительных, но и отрицательных эмоций. Здесь же уточняется цель работы - освоение способа регуляции негативных переживаний, не связанных с конкретной ситуацией (как внешней, так и внутренней). Психолог не только «разрешает» испытывать отрицательные эмоции, но и объясняет, что это «нормально».

Упражнение «Внутреннее зеркало»

Цель: научиться снимать эмоциональное напряжение, раздражение, гнев методом дыхания.

Инструкция: Необходимо сделать глубокий вздох (задержать дыхание на 15 сек), а затем резко выдохнуть. Лучший эффект дыхательные упражнения дают в сочетании с мышечным напряжением, чередующимся с расслаблением: сделайте вдох, задержите дыхание, сожмите кулаки, напрягите мышцы рук, ног, спины (не живота), резко выдохните, расслабьте все мышцы, сделайте

несколько легких встряхивающих движений руками (как бы сбрасывая усталость). Повторить несколько раз.

При задержке дыхания можно слегка надуть щеки и сделать глотательные движения. Надо помнить и о выражении лица (внутреннее зеркало поможет избавиться лицо от ненужных мышечных зажимов). Например, после вдоха проведите по лицу рукой, как бы убирая остатки тревоги, раздражения. Улыбнитесь.

Возможен и такой прием: проведите рукой по мышцам шеи. Если они напряжены, наклоните голову вперед, назад, сделайте несколько вращательных движений. Можно слегка помассировать шею, легким движением погладить мышцы от плеча к уху. Слегка потрите подушечками пальцев заушные бугры, так как это улучшает приток крови к голове и облегчает нервную разрядку.

*Упражнение «Взгляд на себя глазами влюбленного человека»
(медитация-визуализация)*

Психолог: Сядьте поудобнее, закройте глаза, максимально расслабьтесь. Сейчас вы станете писателем. Вы пишете книгу, в которой одним из героев, сформировавших вашу жизнь такой, как она есть, являетесь вы сами.

Вам надо решить, кто из людей, вам известных, любит вас. Не так важно, любите ли вы этих людей, но чрезвычайно важно знать, любят ли они вас. Выберите из них одного человека и представьте следующее.

Вы сидите за столом. Перед вами пишущая машинка, бумага, карандаш. Напротив окно, в которое вы время от времени выглядываете. Там, где-то за окном, живет и что-то делает в эту минуту тот самый человек, который любит вас. Пришло время в вашей книге написать и о нем. Вы откидываетесь на спинку стула, размышляете о нем, думаете, как бы вы могли описать этого человека, выразить словами то, что делает его особенным. Вы подбираете такие слова, которые позволят читателю увидеть этого человека вашими глазами — таким, каким видите его вы, поэтому вы описываете все его своеобразные привычки, выражения, манеру поведения, которые отличают этого человека от других. Вы вспоминаете и описываете словами его чувство юмора, ум, глупости, его слабости, сильные стороны, маленькое и большое, все то, что в сочетании создает его уникальную личность.

Вы прислушиваетесь к собственному описанию и стараетесь проанализировать свои чувства по отношению к этому человеку, там, за окном. Ваше описание подходит к концу; вы стараетесь посмотреть на сделанное с другой позиции и точки зрения. Вы выплываете из своего кресла и вливаетесь в тело человека, которого только что описывали. Вы становитесь человеком, который вас любит. С этой новой позиции вы всматриваетесь в себя, только что увлеченного написанием своей книги. Вы видите себя глазами человека, который вас любит. Вы видите собственные слова, жесты, манеры, описанные человеком, который вас любит. Вглядываетесь в самого себя глазами человека, который вас любит, вы узнаете качества и свойства, которые вам были незнакомы или которые другие привыкли считать недостатками. Вы

«просматриваете» мысли и воспоминания человека, который вас любит, и понимаете, что вас есть за что полюбить. Можно просто быть и тем самым делать жизнь другого человека полнее и значимее. Вы видите и слышите все то, что этот человек так ценит в вас.

Хорошо запомнив все только что услышанное и увиденное, вы медленно начинаете возвращаться в самого себя, зная, кто вы есть для человека, который вас любит.

Обсуждение. Участники рассказывают о своих чувствах после упражнения и отмечают разницу между безоценочной любовью, принятием себя таким, какой есть, и оцениванием в категориях «хорошо-плохо».

Упражнение «Принятие чувств»

Цель: формирование умений принимать чувства партнера по общению, знакомство с понятием «активного слушания».

Техника эмпатического принятия — «активного слушания».

«Активное слушание», согласно Гордону, есть коммуникация с предоставлением ребенку обратной связи о его чувствах, переживаниях и эмоциональных состояниях. Обратная связь предоставляется через «Ты-сообщение», речевую конструкцию, начинающуюся со слова «Ты» и содержащую развернутое описание чувств ребенка. «Активное слушание» — это не просто высказывание, а определенная позиция в коммуникации, когда взрослый отказывается от оценок, советов, разъяснений, попыток анализа и интерпретации поведения ребенка и сосредоточивается на возможно более полном и четком понимании и описании чувств и эмоциональных состояний ребенка. Функции активного слушания (эмпатического принятия) включают объективирование в речи чувств и переживаний ребенка и, таким образом, коммуницирование их принятия. Это позволяет ребенку получить эмоциональную поддержку родителя, лучше осознать свои чувства и принять на себя ответственность за разрешение проблемы.

Техника активного слушания включает невербальные и вербальные компоненты. К невербальным относятся установление перцептивного контакта с ребенком (позиция лицом к лицу, визуальный контакт на уровне глаз); заинтересованность во взгляде и теплая улыбка родителя; ласковая, мягкая интонация, умеренная громкость голоса и средняя скорость речи; дистанция в пространстве между ребенком и взрослым в пределах 50—70 см. К невербальным компонентам коммуникации можно также причислить ее построение по принципу предоставления инициативы самому ребенку: молчаливое, заинтересованное слушание, выражающее эмоциональную поддержку ребенка, с преобладанием ответных актов коммуникации. Невмешательство родителя в активность и деятельность ребенка в условиях доброжелательного к ней внимания также достаточно ясно сообщает ребенку о принятии.

Вербальные формы выражения эмпатии включают повторение «слово в слово» высказываний ребенка и парафразирование, предполагающее более

полное и углубленное описание чувств и переживаний ребенка взрослым по сравнению с исходным высказыванием самого ребенка.

Эмпатическое принятие и активное слушание являются не просто техникой, а личностной позицией взрослого. Как указывает Гордон, для реализации активного слушания родителю необходимо иметь следующие установки:

- хотеть услышать ребенка, поэтому активное слушание можно применять лишь тогда, когда у родителя достаточно времени, чтобы выслушать ребенка, а не прерывать его на полуслове;

- желать быть полезным ребенку в решении его проблем, а не использовать технику активного слушания для того, чтобы заставить его действовать по желанию родителя, т.е. в манипулятивных целях;

- быть готовым принять чувства и эмоции ребенка такими, какие они есть, не пугаться их, не оценивать и не осуждать, даже тогда, когда они вступают в противоречие с установками и моральными ценностями самого родителя, признать право ребенка на эти чувства;

- искренне доверять ребенку и верить в его возможности справиться со стоящими перед ним проблемами, не пытаться из самых лучших побуждений и сочувствия и симпатии к ребенку сделать все за него, верить в возможности его развития как личности;

- воспринимать ребенка как самостоятельную, независимую от вас личность со своей личной жизнью и правом выбора своей судьбы, не принимать на себя ответственность за фактически сделанный ребенком выбор. Ответственность родителя как воспитателя лежит в области создания психологических условий для обеспечения адекватной ориентировки ребенка в области исследования проблем и принятия решений, в то время как сам выбор осуществляется ребенком и в значительной мере определяется системой его базовых потребностей, мотивов и ценностей. Лишь искреннее принятие ценностных установок, перечисленных выше, позволяет родителю действительно реализовать технику эмпатического принятия во всем ее развивающем потенциале.

Ход упражнения: Участники делятся на микрогруппы, каждая из которых получает задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Например:

- «Не смей его бить! Это же твой брат!» («Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя».)

- «Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес... Но если боишься – давай перейдем на другую сторону улицы».)

- «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется». («Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?».)

- «Подумаешь – укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол – это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».)

В процессе обсуждения этого упражнения родители знакомятся с понятием «активного слушания», автором которого является Т. Гордон,

американский психолог. Слушать активно – значит улавливать, что ваш ребенок пытается сказать на самом деле, что он чувствует, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой (еще один термин, описывающий это явление – «эмпатия»). Навык активного слушания невозможно выработать одним упражнением, на одном занятии.

Обсуждение:

-Как вы себя чувствуете?

- Сложно ли вам было перестроить предложения, используя АС?

- Если да, то почему?

В завершении занятия психолог обращает внимание родителей на то, что в любой ситуации, особенно когда мы ощущаем внутренний дискомфорт, важно:

1) Слушать свои чувства («Что я сейчас чувствую по этому поводу?»)

2) Искать причину изменения чувств («Почему я стала злиться?» И т.п.)

3) Постоянно спрашивать, чего я хочу («Хочу ли я сейчас злиться или это чувство сейчас мешает добиться моей цели?» И т.п.)

Рефлексия:

Психолог предлагает завершить занятие следующим образом: родителям необходимо продолжить фразу «Сегодня важным для меня было...». Участники, по очереди, делятся впечатлениями, что важного для себя они узнали.

Занятие №3

*«Еще один секрет счастья в семейной жизни –
это внимание друг к другу...
Любви тоже нужен ее ежедневный хлеб»
Императрица А.Ф. Романова*

Тема: *«Тепло дома моего»*

Цель: Построение партнерских отношений: развитие умения строить конструктивные партнерские отношения с членами семьи.

Ход занятия

Приветствие, вступительное слово

Добрый день! Рада сегодня Вас видеть на нашем занятии!

Сегодня его тема не простая, оно сегодня о сотрудничестве в семье, благодаря которому в ней остается, поддерживается душевное тепло. Но сотрудничество с кем? Каким образом и почему? Что это за тепло такое? В этих вопросах, выполняя различные упражнения мы и будем с Вами разбираться (*далее работа продолжается в форме дискуссии*).

Для начала давайте найдем ответ на первый вопрос: с кем сотрудничать? Почему так важно найти понимание с самим собой, с близкими, с собственным ребенком.

Каждому члену семьи, как и вам, необходимо не много. Важно, чтобы были удовлетворены их базовые, жизненно важные потребности. Как Вы думаете, что к ним относится?

Всем членам семьи необходимо:

- **физическая забота, уход**

- ощущать собственную **безопасность** (знать, что вы рядом в тот момент, когда трудно, что к вам можно обратиться за помощью, и вы будете рядом (сформировать доверие к вам), а также необходимо знать, что у него есть его собственные вещи, свой «уголок», своя территория, в котором он распоряжается вещами по своему усмотрению, что подкрепляет положительное отношение к миру (особенно у детей: «мир безопасен, меня никто не ругает и не накажет за то, какой я»), наличие понятных правил, что обеспечивает уверенность в окружающем мире; иметь право испытывать весь спектр эмоций; в жизни отсутствует эмоциональная и физическая агрессия, поскольку любое насилие приводит к «уходу» супруга, в особенности ребенка от реальности в мир фантазий, он закрывается, отгораживается от мира, т.к. уйти в прямом значении из дома не может в силу возраста);

- **любовь** (выражать любовь через внимание и поступки с помощью сопричастности каждого члена семьи к традициям семейного досуга; интерес к его деятельности (что сформирует удовлетворит потребность в любви и принадлежности, сформирует доверительные отношения, позволит делиться тем, что интересно и ему, тем, что вызывает у него вопросы и затруднения); дарите подарки, которые ему важны и интересны; выражайте любовь через телесный контакт и слова любви и поддержки («Я тебя люблю», «я рад тебя видеть», «я так рад, что ты мой муж, жена, сын», «я знаю, что это не легко, но я уверен, что у тебя получится», «ты молодец!» и т.п.); совместное времяпрепровождение);

- **уважение** (понимание и объективное существование заинтересованности в том, что член семьи говорит, делает, чем хочет заняться; похвала, поощрение (в виде поддержки в их начинаниях, в их первых самостоятельных шагах, а также по итогу проделанной работы; осознание того, что вы им гордитесь).

Поэтому, для того, чтобы поддерживать положительные, благоприятные отношения с собственными детьми необходимо:

1. выражать любовь через объятия, поцелуи, фразу «я тебя люблю», «я рада, что ты у меня есть», «какой ты хороший» и др., поскольку любовь укрепляет уверенность в себе и уважение к собственной личности («если меня любят, значит я хороший, значит я и сам могу себя любить» - особенно у детей!)

2. Стараться слушать и понимать, о чем говорят члены семьи, чего они хотят через проявление интереса к их занятиям, к их чувствам. Это поможет в особенности детям научиться лучше выражать собственные эмоции, укрепит

ваши взаимоотношения. Умение встать не просто на сторону другого, посмотреть на мир его глазами, позволяет понять истинные мотивы партнера по общению и сгладить конфликтные ситуации.

3. Четко устанавливать правила общения (с супругом и детьми) и ограничения и объяснять их (для детей - проверять, что ребенок понял это правило. Наличие правил в семье – это основа безопасности, ощущения, что ребенок защищен)

4. Хвалить и одобрять поступки, подкрепляя тем самым стремление проявлять самостоятельность, учиться новому, а также веру в себя и свои силы.

5. Уважать члена семьи, извинитесь, если вы обидели его и были не правы, учитывайте его чувства, его желания и мнение в общении.

6. Установить четкий распорядок дня, который членов семьи к порядку, к планированию, позволит исключить большое количество конфликтных ситуаций.

7. Помните о себе! Ваше эмоциональное состояние отражается на близких. Если вы устали, не чувствуете сил для общения, поделитесь вашими чувствами, скажите, что вам необходимо хотя бы небольшое время для отдыха, а после вы вернетесь к общению.

Однако, к сожалению конфликты возникают и в лоне семьи достаточно часто. Коммуникационная проблема может стать источником психотравматизации членов семьи в силу того, что мешает удовлетворению их потребностей, в том числе и потому, что «запускает» механизм конфликтных взаимоотношений и ведет ко все большему ухудшению взаимопонимания.

В связи с тем, что семейная коммуникация чрезвычайно сложна, причины ее нарушений могут быть столь же сложны и многообразны. Немалую роль в процессе коммуникации играет и осознанность процесса, наличие коммуникационного внимания, умения выразить свои чувства в адекватной форме. В то же время при исследовании семей, оказывающих психотравмирующее воздействие на личность, на первый план выступают некоторые другие **источники нарушений в процессе коммуникации:**

1. Перегрузка коммуникации побочными функциями. Каждое сообщение, кроме основной функции — передачи информации, может выполнять еще и дополнительные. Одна из наиболее важных среди них — это управление представлением лица, к которому адресовано сообщение, о говорящем и о взаимоотношении.

2. Нарушение «представления об адресате коммуникации» как коммуникационный барьер. Межличностная коммуникация требует от общающихся хорошего представления о личности друг друга. Искаженное представление о другом члене семьи может выступить в качестве серьезного барьера взаимопонимания при информационном общении.

Поэтому, так важно научиться понимать цель общения, понимать, что партнер может в силу разных обстоятельств вести себя по-разному, не так как мы представили... Понимать, что внимание к его состоянию поможет

избежать конфликта, избежать отчужденности в отношениях как в супружеских, так и в детско-родительских отношениях...

Упражнение «Путаница»

Цель: тренировка терпимости, согласованного поведения, партнерских усилий, столь необходимых, когда приходится решать практически любую из семейных дилемм или справляться с назревшим конфликтом.

Ход упражнения: Участники группы протягивают руки ладонями вперед, а тренер сцепляет их в разных сочетаниях таким образом, чтобы в итоге у нас получился клубок переплетенных рук. Для того чтобы проверить, что в путанице не возникло «закрытых колец», попросим одного из участников пожать левой рукой руку человека, которого он держит, тот передаст импульс своему партнеру, и так пожатие должно пройти через всех участников игры и вернуться к первому игроку, с другой стороны. Когда его правая рука окажется пожатой партнером, мы убедимся, что вся группа - это сплошная, но очень запутанная цепочка.

Цель игры: распутаться, став в круг, при этом не разжимая сплетения рук и не причиняя боли своим партнерам. Можно присесть, переступить через узлы рук, перекручиваться на своем месте (Можно также поворачивать свою руку в руке партнера, но ни в коем случае не разрывать контакта!). В конце концов, группа выстроится в круг, довольная достигнутым успехом. Теперь самое время обсудить результат, дорогу к нему и полученные в ходе процесса впечатления!

Завершение

- Какие впечатления вынесли участники из упражнения? Чем они хотят поделиться друг с другом?

- Что, на их взгляд, могло усилить эффективность решения задачи?

- Был ли кто-то, кого можно назвать лидером, руководителем игры? Кто был выдвинут группой в качестве лидера или стал лидером самопровозглашенным? Как относится группа к этому явлению?

- Как вы считаете, можно ли назвать "Путаницу" моделью семейных отношений? Почему?

- Попробуйте вспомнить ситуацию в жизни, которая подходила бы в качестве иллюстрации к тому игровому опыту, который вы только что пережили! Поделитесь своими воспоминаниями с товарищами по группе!

Упражнение «Ресурсы самоподдержки»

Цель: осознать в каких случаях студенты обращаются за поддержкой, помощью к своему окружению, возникают ли при этом сложности.

Самоподдержка представляет собой способность опираться на самого себя, свое мировоззрение, свою жизненную позицию. Это возможно только в том случае, если юноша дружелюбно относится к самому себе, не борется со своими особенностями, принимает себя таким, какой он есть.

В упражнении можно исследовать следующие области: «Как и чем я поддерживаю себя, когда мне это необходимо?», «Могу ли я просить кого-

либо о чем-то важном для себя?», «Что приносит мне радость, спокойствие, умиротворение в жизни?».

Упражнение «Безусловное принятие»

Цель: развитие у участников безусловное принятие себя и другого человека.

Инструкция: Участникам предлагается сесть поудобнее и сделать несколько вдохов и выдохов. Представьте себе одним за другим всех значимых для вас людей – родителей, супруга или супругу, детей, друзей. Всех, кто вам дорог. И скажите каждому из них: «Я люблю тебя таким какой ты есть – безусловно. И принимаю тебя таким, какой ты есть».

Затем участники находят среди своих знакомых тех людей, которым они этого сказать не могут, тех людей, которых они не могут безусловно любить. Вспомните людей, которые, по вашему мнению, не достойны вашей любви и поддержки, у которых вы не видите сильных сторон, не можете принять и любить безусловно. Постарайтесь понять, что именно мешает вам? Какие требования вы предъявляете к ним? При каких условиях вы могли бы сказать им: «Я принимаю тебя таким, какой ты есть».

Теперь попробуйте поставить себя на место этого человека. Попробуйте понять, почему он критикует вас или плохо к вам относится? Что происходит в его жизни, когда он общается с вами? Понимает ли он те условия и требования, которые вы ему предъявляете? Почему? (Этим человеком может оказаться и собственный ребенок).

Теперь вернитесь на свое место, станьте вновь самим собой и попробуйте честно сказать: «Я прощаю тебя за... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви, и принимаю тебя таким, какой ты есть».

Вопросы к обсуждению:

- Как вы реагировали на это упражнение?
- Много ли вы обнаруживали людей, которых не можете любить безусловно?
- Есть ли у вас чувство протеста против самого принципа безусловной любви к людям?
- Что мешает оказывать поддержку каждому человеку?

Упражнение «Управление поведением»

Цель: повышение осознанности последствий собственных действий в общении.

Психолог раздает листочки бумаги и просит разделить его на две колонки. В первую очередь родителям предлагается выписать те качества, которые он хотел бы видеть в партнере по общению (супруге, детях), в семье. После заполнения первой колонки, психолог просит каждого из родителей написать во второй колонке его личные действия для того, чтобы эти качества в партнере по общению, в семье поддержать, те действия, которые будут стимулировать развитие в семье, в партнере данных критериев.

Далее идет групповое обсуждение.

Упражнение «Встань на место другого»

Цель: способствовать расширению представлений о мотивах поведения партнера по общению, принятию его позиции.

Психолог выставляет два стула, на один из которых просит сесть желающего родителя, на другой садится либо член его семьи (супруг или ребенок), или кто-то из группы.

Если сели на стулья члены одной семьи, то психолог предлагает обозначить проблемный, спорный вопрос в их взаимоотношениях, но высказываться не от своего мнения, а с позиции другого (супруга за мужа, муж за жену, или мама за ребенка, ребенок за маму), объясняя, почему он так поступает в конфликте. Если на стулья сели родители не с одной семьи, то задание немного меняется. Один из родителей высказывается о сложностях во взаимоотношениях с кем-либо из семьи, а второй родитель пытается объяснить причины поведения данного члена семьи (о котором шла речь), якобы от его лица.

Возможно групповое обсуждение и подключение в диалог психолога. Далее все родители по очереди занимают место того, кто высказывает свою «жалобу», а кто-то берет на себя роль того, на кого «жалуются».

Упражнение «Чемодан» (завершающее)

Цель: получить обратную связь, продемонстрировать достижения и недоработки участников.

Инструкция: Участники по одному выходят из помещения, а остальные собирают ему «чемодан», куда «кладут» те качества, которые помогают или мешают ему выражать свою любовь по отношению к ребенку или супругу (к тому, с кем нарушена коммуникация), и те положительные характеристики, которые группа в нем ценит особенно. Также группа указывает и отрицательные проявления, над которыми данному участнику необходимо поработать. При этом соблюдаются правила: «класть» в «чемодан» одинаковое количество положительных и отрицательных качеств; указывать те качества, которые проявились во время занятий; «класть» в «чемодан» только те качества, которые поддаются коррекции.

Психолог в сборе не участвует. Выбранный секретарь фиксирует на листе бумаги указанные качества. Свой «чемодан» должен получить каждый участник.

Рефлексия:

Родителям предлагается осуществить эмоциональную оценку собственного состояния, относительно проведенного занятия и собственных ожиданий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова Е.И. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Е.И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 167 с.
2. Истратова О.Н. Диагностика и коррекция детско-родительских отношений: практикум. – Ростов н/ Д: Феникс, 2017. - 316 с.
3. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. – 319 с.
4. Овчарова Р.В., Тренинги формирования осознанного родительства. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 256 с.
5. Эйдемиллер Э. Г., Семейная психотерапия / Э.Г. Эйдемиллер, В.В Юстицкис. – Л.: Медицина, 1989. – 192 с

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Принципы совместной супружеской жизни, которые позволят избежать конфликтных ситуаций

Избежать многих ошибок позволяет соблюдение основных принципов совместной супружеской жизни.

- Реально смотреть на противоречия, возникающие до брака и после его заключения.

- Не строить иллюзий, чтобы не разочароваться, так как настоящее вряд ли будет отвечать тем нормам и критериям, которые были заранее спланированы.

- Не избегать трудностей. Совместное преодоление трудных ситуаций – прекрасная возможность быстрее узнать, насколько оба партнера готовы жить по принципу двустороннего компромисса.

- Познавать психологию партнера. Чтобы жить в согласии, надо понимать друг друга, приспосабливаться, а также уметь «угодить» друг другу.

- Знать цену мелочам. Небольшие, но частые знаки внимания более ценны и значимы, чем дорогие подарки, за которыми порой кроется равнодушие, неверность и др.

- Быть терпимым, уметь забывать обиды. Человек стыдится некоторых своих ошибок и не любит вспоминать о них. Не следует напоминать о том, что однажды нарушило взаимоотношения и что следовало бы забыть.

- Уметь понимать и предугадывать желания и потребности партнера.

- Не навязывать свои требования, оберегать достоинство партнера.

- Понимать пользу временной разлуки. Партнеры могут надоесть друг другу, а разлука позволяет понять, насколько сильно любишь свою вторую половину и как ее в настоящее время не хватает.

- Следить за собой. Неаккуратность, безалаберность рожают неприязнь и могут повлечь за собой серьезные последствия.

- Иметь чувство меры. Умение спокойно и доброжелательно воспринимать критику. Важно подчеркивать в первую очередь достоинства партнера, а потом в доброжелательной форме указывать на недостатки.

- Осознавать причины и последствия неверности.

- Не впадать в отчаяние. Столкнувшись со стрессовой ситуацией в супружеской жизни, было бы неверно «гордо» разойтись и не искать выхода. Но еще хуже сохранять хотя бы внешнее равновесие путем унижений и угроз.

Техники и рекомендации психолога в работе с супружескими конфликтами

1. Одним из эффективных методов решения конфликтов является модель «семейного совета», предлагаемая Т. Гордоном. «Супружеская конференция» и «Семейный совет» представляют собой встречи, проводимые регулярно с супружеской парой или семьей, в рамках которых обеспечиваются равные возможности участия всех членов семьи. Это метод, созданный для улучшения внутрисемейных взаимоотношений и повышения их интенсивности.

2. Методика «Супружеский договор» («Техника списка») Сущность ее состоит в том, что супругам предлагается на листах бумаги изложить свои требования друг по отношению к другу. Далее психолог-консультант помогает супругам сделать их требования друг по отношению к другу максимально конкретными. После этого по пунктам требований между супругами заключают договор: каждый будет стараться делать то, что требуется другому, в ответ на подобную его встречную активность.

3. Техника проведения методики «Конструктивный спор» С. Кратохвила. С этой целью, разыгрывается в парах гипотетическая (согласно предложенному сценарию) конфликтную ситуацию, а затем с помощью специального опросного листа (оценочного формуляра) оценивается эффективность своего поведения в только что разыгранной конфликтной ситуации.

4. «Честная борьба» представляет собой конструктивный спор, который проводится по определенным правилам:

- 1) Предварительная подготовка супругов.
- 2) Правило «места и времени».
- 3) Следование за конфликтом.
- 4) «Оповещение партнера».
- 5) Конструктивный выход.

5. Методика «Реакции супругов на конфликт» (А.С. Кочарян, Г.С. Кочарян, А.В. Киричук) позволяет диагностировать восприятие и понимание супругами друг друга и конфликтной ситуации, а также индивидуально-специфические защитные паттерны супругов.

6. Методика психологической диагностики и коррекции конфликтного общения в семье В.А. Смехова предполагает в процессе работы с клиентом анализ 11 рефлексивных планов, которые помогают клиенту осознать динамику психических явлений.

Рекомендации конфликтующим супругам (Целуйко В.М.)

1. *Никогда не нужно начинать разговор со своим супругом с прямого доказательства своей правоты, с навязывания ему своей точки зрения. Сначала необходимо выслушать другого человека и попытаться его понять.*

Разумность такого поведения очевидна: другой человек никогда не станет вас слушать и проявлять желание вас понять, тем более – принять вашу точку зрения, пока вы сами не проявите подобных стремлений в отношении его самого.

2. *Говоря что-то супругу, необходимо следить за его реакциями, добиваться согласия, понимания, подтверждения с его стороны того, что ему говорят.* Если супруг с вами не соглашается, то это означает, что, начиная с того момента, когда он явно демонстрирует свое несогласие с вами, он будет больше думать о своем, чем о том, что вы ему в это время говорите. Он будет больше озабочен тем, чтобы найти убедительные контраргументы, чем правильностью ваших высказываний. Если собеседник что-то недопонимает вначале, то весьма высока вероятность того, что он не поймет и то, о чем пойдет речь дальше: ведь мысли людей всегда логически и последовательно вытекают друг из друга.

Кроме того, недопонимание порождает обычно неприятные переживания, которые обостряются по мере того, как недопонимание возрастает, а собеседник игнорирует этот факт.

Симптомом неприятия или непонимания одного человека другим человеком может быть отсутствие положительных или отрицательных, вербальных или невербальных реакций с его стороны на высказывания собеседника. Заметив это, необходимо немедленно остановить разговор и постараться выяснить причины.

3. *Не стремитесь продолжать что-либо доказывать или в чем-либо убеждать супруга после того, как он осознал и принял основное из того, о чем вы ему говорили, то есть после того, как собеседник уже стал понимать вашу точку зрения.*

4. *Важно также предоставить супругу возможность поразмышлять и принять самостоятельное решение.* Особенно нежелательно сразу же после успешной попытки убеждения настаивать на том, чтобы супруг словами или конкретными делами подтвердил полное согласие с вами. Любому человеку необходимо какое-то время для того, чтобы изменить свою точку зрения, и это почти никогда не происходит мгновенно.

Поэтому наиболее правильным и разумным в данном случае будет такое поведение супруга: выслушать противоположную сторону (супругу), изложить затем свою собственную точку зрения, но не настаивать на ее немедленном принятии другой стороной. Надо набраться терпения и ждать. Пройдет время, и все станет на свои места.

5. *Убеждать супруга следует лишь путем обращения к тем фактам,*

которые он признает, и к той же логике доказательства, которая для него является убедительной, даже если убеждающему человеку кажется, что есть более основательные факты и более убедительная логика доказательства, чем та, которая доступна и понятна его собеседнику. Чтобы быть понятым другим, необходимо разговаривать с ним на его языке и исходить из тех доводов, которые ближе всего ему. Если ориентироваться только на свои интересы, достичь взаимопонимания практически невозможно.

Преодолеть трудности прихода супругов к согласию по обсуждаемым вопросам можно следующим образом. Прежде всего, начиная разговор с супругом по какому-либо спорному вопросу, необходимо:

- быть настроенным на поиск компромисса, на взаимные уступки;
- выбрать для обсуждения такие вопросы, по которым сравнительно легко прийти к согласию;
- изначально быть настроенным на то, что если по другим вопросам не удастся добиться взаимопонимания, то довольствоваться придется согласием хотя бы по некоторым вопросам.

Приложение 4

Фразы, которые помогают поддержать партнера по общению в трудной для него ситуации и сохранить доверительные отношения

9 Поддерживающих фраз, если ваш партнер тревожится

Я с тобой

Я сочувствую, что тебе тяжело сейчас

Это нормально тревожиться

Ты можешь на меня опереться

Ты можешь дать быть любым своим чувствам

Я люблю и ценю тебя любого

Что я могу сделать для тебя сейчас?

Можешь мне ничего не объяснять

Разрешите мне быть рядом, когда тебе сложно

Сказкотерапия в работе с родителями (для отработки негативных эмоций)

Сказка И. Сёминой «Злыдня»

Поселилась во мне Злыдня. Нет, так-то я белая и пушистая, родители меня как следует воспитали: все пойму, всех прощу, где надо – смолчу, обиду – проглочу. В общем, плюшевый зайчик, а не женщина! И откуда эта Злыдня объявилась – ума не приложу?!

Только вот стала я замечать, что иногда мне хочется заорать во всю глотку, высказать все, что наболело, шмякнуть, плюнуть и растоптать. Так меня, понимаете ли, все раздражать стало...

С утра встанешь – и сразу уже раздражаешься. Муж что-то речитативом бубнит, сын басит, свекровь третьим голосом подпевает, и всем чего-то от меня нужно – такая вот опера. На работу придешь – целый хор: сплошное жужжание, что почем да кто кого, и так до 18.00. С работы вернешься – муж по телевизору спортивный канал смотрит, стадион гудит, муж вслух комментирует... Сын музыку свою включит – «ды-дынц, ды-дынц», все мозги выносит. Свекровь вся такая приторно-ядовитая, как крысиный яд, ни слова без подковырки, кукует и кукует, только года мне в минус идут...

И ведь что характерно – раньше я как-то со всем этим жила, и ничего. А тут вдруг стала Злыдня из меня вылезать. Поднимет голову – и подстрекает меня на неадекватные действия. Ну, например, запустить в телевизор вазой – и чтобы оба вдребезги! Или налить в стереосистему водички и посмотреть, как она потом свое «ды-дынц» делать будет. А на работе карантин объявить, чтобы все марлевые повязки надели и хоть немного помолчали.

А еще лучше – гранатой запулить, чтобы уж наверняка. Это не я, это Злыдня мне такое нашептывает... И понимаю, что держусь я уже из последних сил, вот-вот начну все это в жизнь воплощать.

Злыдни я боюсь. Каждый раз, как она вылезает, я начинаю ее мысленно обратно запихивать и коленкой утрамбовывать, чтобы не дай Бог, никто не подумал, что Злыдня – это я. Но, конечно, не всегда получается. Иной раз сорвусь и кааак наору! Прямо до истерики. На работе, конечно, я себе крайне редко такое позволяю, когда уж совсем край, а вот дома иной раз не сдержусь. И сама потом удивляюсь: повод-то обычно бывает какой-нибудь мелочный, яйца выеденного не стоящий, а вот как понесет меня – так и не остановишь. А потом сама себя поедом ем, потому что стыдно, и чувство вины гложет. А семейство мое словно чувствует – начинают во мне эту самую вину подогревать и раздувать, так что я потом себя и правда начинаю Злыдней чувствовать. Хотя она – не я!!! Я же хорошая, добрая по натуре, если бы не Злыдня – я бы никогда такого себе не позволила, а она вот провоцирует...

И вот однажды после очередного срыва сижу я в гордом одиночестве и размышляю, как бы эту Злыдню в себе изничтожить. Чтобы не было ее вообще, чтобы не мешала мне быть белой и пушистой, окружающих собою радовать. Интересно, где во мне эта Злыдня сидит и как бы ее оттуда выковырять?

И тут случайно глянула я в зеркало, а там – о господи! – вроде я, а вроде и не я. Такая дамочка востроносая, с прищуренным глазом, с улыбочкой на один бок, будто что-то ехидное сказать хочет.

— Это еще что такое? – ахнула я. – Неужто галлюцинация?

— Нет, — говорит, — не галлюцинация я, а твоя любимая Злыдня, прошу любить и жаловать. Ты меня хотела выковырять – ну так я не стала дожидаться, сама объявилась.

— Ах, вот как! – говорю, — стало быть, ты и есть та сущность, что мне жизнь отравляет и в глазах общественности мое реноме по полу валяет. И откуда ты взялась, такая наглючая да агрессивная, и кто тебе разрешил во мне поселиться?

А она мне в ответ:

— Здравствуйте-подвиньтесь! Да я тут вообще с рождения прописана, потому как я – твоя неотъемлемая часть и имею полное право на самовыражение.

— Очень, — говорю, — здорово! Ты, значит, самовыражаешься, а мне расхлебывай? А то, что меня из-за тебя Злыдней за глаза зовут – это как вообще? Думаешь, приятно? Я ж не такая!

— Такая-такая, — расхохоталась Злыдня мне прямо в лицо. – Люди зря не скажут! Поскольку ты меня не замечала, подавляла, дышать мне не давала, я и разрослась. Специально, чтоб заметили!

— Да уж куда больше-то, тебя не заметишь, как же! — отвечаю я. — И чего тебе надобно, неотъемлемая часть?

— Мне — ничего, — и плечиками эдак пожала, — а вот тебе, как я понимаю, порою хочется разнести все вокруг вдребезги пополам, уничтожить, с землей сровнять и на этом месте новое построить. Можешь не возражать, я ж — твоя жиличка и про тебя все знаю.

Конечно, я ей хотела выдать по первое число, что, мол, нет, ни о чем таком я не мечтаю, а потом думаю: «А чего врать? Так-то Злыдня близко к правде оказалась, порою хочется мне все на слом пустить и начать жизнь с чистого листа».

— А не получится, — скалит зубы она. — Я-то никуда не денусь, с тобой останусь, значит, и по новой у тебя все так же пойдет. Неправильное решение!

— А какое правильное?

— С этого бы и начала, — говорит Злыдня. — Я ж, как и ты, тоже не вредная, а вовсе белая и пушистая. Ежели со мной по-хорошему, так я со всей душой отвечу и разъясню, зачем я тебе нужна и почему такая большая стала.

— Да? Ну, не могу сказать, что я тебе так уж и поверила, но послушаю со всем вниманием. Будь добра, расскажи!

— Сначала-то я была Здоровой Злостью, маленькой такой, компактной. Она каждому от природы выдается, чтобы сигнализировать о неудобствах. Разозлился на что-нибудь или на кого-нибудь — значит, неудобно тебе, некомфортно, надо меры срочно принимать. Как только положение изменилось — я сразу калачиком сворачиваюсь и засыпаю. А с чего тебе злиться, если все хорошо? Ну, а если ты не услышала, не увидела, хорошо себе не сделала — уж не обессудь. Ты в раздражении, а я им питаюсь. Для меня раздражение, что для тебя драже — раздуваюсь, как на дрожжах. А когда меня слишком много становится, ты меня уже так просто не задвинешь — я тебя сильнее становлюсь. И я из Здоровой Злости перерождаюсь в Нездоровое Самолюбие. Извини, ничего не поделаешь, природа моя такая.

— И я заметила, что ты из-под контроля выходишь, — кивнула я. — Раньше-то я тебя подавить запросто могла, а теперь вот срываюсь. Ругаю себя потом, а ничего поделать не могу — словно взрывает меня изнутри!

— Это я такая необъятная и всепоглощающая стала, вот наружу и прошусь, — объясняет мне Злыдня. — И не думай, что меня это радует. А просто работа у меня такая, и должна я ее честно выполнять.

— Ага! Тебе — работа, а мне — полная хана! — говорю ей я. — Меня это тоже не радует. А нельзя сделать так, чтобы и тебе, и мне снова радостно было?

— Отчего нельзя? — отвечает моя Злыдня. — Можно! Если ты меня на диету посадишь, перестанешь меня раздражением пичкать, так я быстро похудею и слова стану миниатюрной, буду спать себе в уголке и сладкие сны видеть.

— А как же мне не раздражаться? — опечалилась я. — Целыми днями все эти «ды-дынц», «бу-бу», «жу-жу», «ку-ку», «гоооол!». Знаешь, как достает?

— Мне ли не знать, — ухмыляется Злыдня. — А только кроме тебя никто ситуацию не разрулит и к общему знаменателю не приведет. Давай, коллега, самоопределяйся.

— Так у них же тоже право на самоопределение есть? Мне только и остается — молчать, пыхтеть и злиться.

— «И злиться» — «излиться», — подсказывает мне Злыдня. — Ты не копи раздражение, а сразу изливай его в доступной форме. Чтобы мне меньше досталось!

— Да ты что! — испугалась я. — Ну как я свекрови скажу, что она — змея из семейства пресмыкающихся? В смысле, что сынок ее, а мой муж, перед ней всю жизнь пресмыкается, и я вместе с ним. Она меня тогда совсем заглотит!

— А ты в глаза и не говори, ты возьми чистый лист бумаги, да на него и излей весь свой гнев. А потом сожжешь и пепел по ветру развеешь. Считай, и освободилась!

— Ну, свекровь — ладно. А остальные?

— И с остальными так же. Тебе что, бумаги жалко?

— Да не жалко. Заведу я такой гроссбух, назову его «Гневник». Ну, как «Дневник», только от слова «гнев». И писать в нем буду свои претензии. Как тебе идеяка?

— Хорошая идеяка, — одобрила Злыдня. — А потом выдрала лист, пожамкала его от души, и сожги его. Излила душу-то, считай, гнев свое и отполыхал.

— Только это что же получается? – спохватилась я. – Ведь если снаружи ничего не поменяется, я только и буду, что Гневник свой вести. Каждый день что-нибудь да случается! Я ж не могу телевизор выбросить, сыну музыку запретить, а свекрови рот заткнуть?

— Им – не можешь, а вот себе – за милую душу, — подсказывает Злыдня. – Да и с ними как-нибудь договориться можно. Подумай, ты ж умная!

— Слушай, а разве злость – это хорошо? Хотя бы и здоровая? Злиться – неправильно, неприлично и неестественно, — засомневалась я.

— Все, что в тебе есть – Богом дано. Вот себя гнобить, гнев внутри копить – точно неприлично и неестественно.

— А «гнобить» и «гнев» — не родственные слова, случаем? – спрашиваю.

— Еще какие родственные, — охотно подтвердила Злыдня. – Почему гнобить-то начинают?

Да потому что не принимают что-то в этом мире, отрицают, видеть не хотят! Гнев поднимается – зачем оно существует? И неважно, вовне или внутри себя, главное, что гневаются: как, мол, природа такое уродство допустила? А в природе уродства и вовсе нет, в ней все целесообразно и на пользу человеку придумано!

— Ладно, вроде, дело ты говоришь, попробую, — согласилась я. – Так и так надо что-то делать, а то я скоро кусаться начну, а то и вовсе кого загрызу. Благодарю за советы!

— Всегда пожалуйста, лишь бы только обращалась, — отвечает Злыдня. – А то пока ты меня видеть не желаешь, я ж ничего полезного до тебя донести не могу, сама понимаешь.

В общем, Злыдня оказалась не такой уж и Злыдней – даже мне понравилось с ней беседовать. Резковатая, зато энергичная и волевая – как раз то, чего мне, белой и пушистой, по жизни не хватает. Проговорили мы с ней в тот вечер долго, я даже о своем чувстве вины как-то забыла. И наметили мы план действий, которые я стала в жизнь воплощать.

Первым делом я приобрела для себя в аптеке «беруши», а в «Электронике» — MP3-плеер. Закачала туда музыку, которая мне нравится, сунула наушник в ухо – хорошо! Апробировала на работе – никакого «жу-жу-жу», сплошной релакс и нирвана! К меня работоспособность в разы повысилась, и не устала ни капельки. Это потому что не раздражалась, а пребывала в полном душевном равновесии.

А домой я притащила с работы грессбух, написала маркером крупно «ГНЕВНИК», устроилась на диване, приспособила беруши и стала изливаться. Уж излилась так излилась, все всем сказала, что раньше не решалась! А перед сном сбегала на улицу и за гаражами костерок небольшой развела из скомканных листов. Штук 10 их получилось, хорошо горели! Даже поплясала вокруг немного!

И так мне все это понравилось, что я осмелела и сделала следующий шаг. Приобрела две пары наушников, самых навороченных, одни сыну, другие – мужу. Вручила им подарочки и объяснила, что шум очень мне жить мешает, так что ни на чем не настаиваю, но прошу по возможности обеспечить дома покой и тишину. Они удивились очень, с чего это я вдруг, но подарки приняли и даже использовать начали. Дома стало куда тише, никаких «ды-дынц» и «шайбу, шайбу!».

Со свекровью – с той посложнее оказалось. Но у нас с ней отношения простыми никогда не были, так что я и не удивилась. А сделала я в конце концов вот что: подарила ей тоже MP3-плеер, куда закачала в аудио-формате сначала ее любимого Зоценко, чтобы хитро завлечь, а следом Зеланда и Синельникова. И так свекровь увлеклась этим делом, что ее не видно ее и не слышно стало! А потом начала свекровь с нами знаниями полученными делиться. И ядовитости у нее поубавилось – просто на удивление! Видать, ее личная Злыдня тоже села на диету, перестала драже раздражения подпитываться. Смотрю я на нее и думаю: «Вот ведь чудеса какие, оказывается. Нам и поговорить есть о чем, и во мнениях мы в целом сходимся!». Так что ее Злыдня меня больше не гнобит...

А моя-то уж давно обратно превратилась в Здоровую Злость, свернулась калачиком и поживает себе мирно. А как только я почувствую, что она голову приподымает – сразу реагирую, не жду, когда она проснется и расти станет.

А вот записи в «Гневник» я делаю все реже и реже. Просто повода нет!

Так что спасибо моей Злыдне, я снова белая и пушистая и ужасно себе нравлюсь. И в жизни у меня теперь снова все просто замечательно

А вы со своей Злыдней уже подружились? Если нет – то очень советую! И вам хорошо, и для окружающих безопасно, и все счастливы. А быть счастливым – уж точно прилично и естественно! И самое главное – целесообразно!