

Санкт-Петербургская общественная организация
по гармоничному развитию семьи и личности
«Центр «РАДОМИРА»



КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ
ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ С ДЕТЬМИ
В СИТУАЦИЯХ КОНФЛИКТА И РАЗВОДА
В СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

Методическое пособие

«Если не удастся сойтись поближе, люди расходятся подальше».
Франц Кафка, «Письма к Фелиции»

«Ты живёшь не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям, я живу не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. Ты – это ты, я – это я, и если мы встретились – это прекрасно. Если нет, этому нельзя помочь».
Ф.Перлз

«Мужчина мечтает об идеальной жене. Женщина мечтает об идеальном муже. Но они не понимают, что Господь сотворил их, чтобы они дополняли друг друга».

«Ни одни отношения не могут достигнуть уровня, на котором не будет проблем. Если же вы видите отношения, в которых нет проблем, это значит, что отношений больше нет».
Ошо

«Я знаю только одну причину разрушившихся отношений, она совсем не связана со штампом в паспорте. Недосказанность. Все начинается с нее».
Эльчин Сафарли

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Внедрение психологического кризисного консультирования и медиации в систему социальной поддержки для социально-уязвимых семей с детьми, находящихся в ситуации предразвода, развода или переживших развод Л.Г. Брагина	5
2. Медиация в «Центре «Радомира» М.В. Береснева, О.В. Кославская	17
3. Юридическая помощь супругам и парам в связи с процессом развода Е.В. Рыстина	23
4. Групповая работа с супругами, переживающими кризисные ситуации конфликта и развода Е.В. Бондарева, Я.Г. Щипин	25
5. Влияние развода на детей Е.А. Иванова	70
6. Заключение	77



Брагина Любовь Григорьевна,
руководитель Санкт-Петербургской общественной организации
«Центр «РАДОМИРА», лауреат петербургского конкурса
«Женщина года-2009», семейный психолог

**Направление практики:
Профилактика семейного неблагополучия**

Санкт-Петербургская общественная организация по гармоничному развитию семьи и личности «Центр «РАДОМИРА»

191119, Санкт-Петербург, ул. Социалистическая, д.16, лит. А,
пом. 14Н

Сайт: <http://www.radomira.ru>

Группа ВК: https://vk.com/centr_radomira

Группа FB: <https://www.facebook.com/PsihologiceskijCentrPomosiSemeRadomira>

Instagram: <https://www.instagram.com/radomiraspb>

Телефон: (812) 575-64-64, телефон доверия: (812) 327-60-30

Электронная почта: radomiraspb@mail.ru

Контактное лицо: Брагина Любовь Григорьевна

Практика применяется с января 2019 по ноябрь 2020 года.
Область применения практики: социальное обслуживание.
Ключевые слова: семейные конфликты, развод, медиация, последствия развода для детей.

Краткое описание практики

Внедрение психологического кризисного консультирования и медиации в систему социальной поддержки для социально-уязвимых семей с детьми, находящихся в ситуации предразвода, развода или переживших развод.

Социально-психологическая, медиационная пролонгированная (от 3 до 6 месяцев) помощь семьям с детьми в кризисных ситуациях конфликта и развода в виде:

- групп поддержки для родителей;
- семинаров-тренингов по острым семейным вопросам;
- индивидуальных и семейных консультаций психологов;
- медиаторов и юриста;
- групповых и индивидуальных занятий детских психологов и арт-терапевтов с детьми;
- экстренной психологической и социально-информационной помощи по телефону доверия.

Ценности практики, лежащие в ее основании:

Развод – не всегда единственный выход из кризисной ситуации в семье, зачастую его главная причина – нехватка знаний и навыков общения, отсутствие у супругов конструктивных способов разрешения семейных конфликтов и споров. Развод можно предотвратить, либо смягчить его негативные последствия как для родителей, так и для детей.

При разводе родителей дети и подростки получают эмоциональную травму. Внешне это может и не проявляться, но внутренние переживания присутствуют в каждом ребёнке. И они влияют на все сферы его жизни: самооценку, изменение характера, успеваемость в школе, взаимоотношения со сверстниками, на последующий сценарий семейной жизни и партнерских

отношений. Важно сохранить право ребенка на воспитание обоими родителями, на безопасность и полноценное развитие.

Проблемы и задачи, на решение которых направлена практика (актуальность)

Институт семьи переживает кризис, о чем говорят:

1) Снижение уровня рождаемости. В 2017 году в СПб родилось 67 137 детей, а в 2018 – 64 023, что на 5% меньше (по данным комитета записи актов гражданского состояния).

2) Рост количества неполных семей: 2018 год – 30% от общего количества семей (Кузнецова А.Ю., уполномоченный по правам ребенка).

3) Большое количество неблагополучных семей. По данным Минобрнауки РФ, в 2018 году было выявлено 47 242 сирот в детских домах. Из них 84% воспитанников становятся сиротами при живых родителях.

4) По данным Росстата ежегодно распадается 50-85% браков. В СПб в 2018 году заключено 1 448 браков, в 2017 – 3 472; при этом количество разводов в 2017 – 2 363, в 2018 – 986. Таким образом, 55% браков заканчиваются разводом. Если учитывать незарегистрированные («гражданские») браки, количество разрывов отношений выше – около 65-70% (http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/demography).

Основная доля разводов приходится на первые 7-10 лет совместной жизни. Особенно в таких ситуациях страдают дети. Семьи приходят к решению развестись не сразу. Как правило, этому предшествует длительный конфликтный период, приводящий к кризису. Кризис, в свою очередь, может привести либо к распаду семейной системы (разводу), либо к мобилизации ресурсов, которые существуют в каждой семье. Родители, поглощенные собственными конфликтными отношениями, не всегда понимают, насколько эта ситуация травматична для ребенка, не знают, как с этим справиться. Если вовремя не оказать таким детям помощь, последствия могут оказаться плачевными – психические расстройства, невозможность построить собственные семьи в будущем.

Как будут общаться дети и родители после развода зависит от того, как сумеют договориться бывшие супруги. Инновационность нашей практики заключается в том, чтобы внедрить в существующую сферу социальных бесплатных услуг малоимущим и социально уязвимым семьям с детьми процедуру медиации, а также пролонгированную психологическую помощь родителям и детям в ситуациях кризиса, предразвода и развода. С целью предотвращения конфликтов и разногласий в связи с разводом, в том числе принятия решения, с кем будут проживать дети, и разделом имущества, необходима эффективная конфликтологическая помощь.

Наша работа заключается в двух основных направлениях: превентивном – оказание помощи семьям, находящимся в предразводной кризисной ситуации; и постфактум – семьям, пережившим развод и нуждающимся в квалифицированной помощи по переживанию потери и адаптации к новым условиям жизни.

Цель практики: профилактика разводов и минимизация их негативных последствий для психологического состояния разводящихся супругов и их детей через популяризацию и развитие психологической и медиационной (конфликтологической) помощи в ситуациях конфликта и развода путем создания «Семейного консультативного центра кризисной психологической помощи и медиации в ситуациях конфликта и развода в системе социальной поддержки».

Задачи практики:

1. Информирование населения города о возможности использования медиации и конфликтологического консультирования как цивилизованного и конструктивного способа коммуникации, основанного на взаимном уважении.

2. Создание системы выявления и информирования семей в состояниях конфликта и развода о возможностях получения бесплатной консультационной помощи через расширение работы в социальных сетях, с государственными структурами, средствами массовой информации.

3. Внедрение пролонгированного психологического и конфликтологического семейного консультирования и медиации для социально-уязвимых семей с детьми в кризисных ситуациях конфликта и развода в систему социального обслуживания.

4. Социально-психологическое просвещение, повышение психолого-педагогической грамотности родителей, обучение новым стратегиям поведения в ситуациях конфликта и развода.

5. Минимизация негативного влияния семейных конфликтов и разводов на детей и подростков. Психологическая и социально-педагогическая реабилитация детей и подростков, пострадавших от родительских конфликтов или развода с целью обеспечения их полноценного развития и воспитания. Сохранение прав ребенка на воспитание обоими родителями, на безопасность и полноценное развитие.

6. Накопление опыта, создание методических материалов для дальнейшего распространения и обучения специалистов подобной работе на базе социальных государственных центров города, а также НКО, работающих с семьями.

Целевые группы:

- Социально-уязвимые семьи с несовершеннолетними детьми в кризисных ситуациях конфликта и развода, в т.ч. многодетные семьи.
- Бездетные семьи, потерявшие ребенка, имеющие проблемы с деторождением или ожидающие ребенка, и переживающие кризис, связанный с деторождением.
- Дети и подростки, родители которых находятся в ситуации конфликта или развода.
- Специалисты социальных государственных центров и НКО, работающие с конфликтами в семье.

Цели практики:

Профилактика семейного неблагополучия.

Профилактика разводов и минимизация их негативных последствий для психологического и эмоционального состояния разводящихся супругов и их детей.

Популяризация и развитие семейной психологической и медиационной помощи в кризисных ситуациях конфликта и развода путем создания «Семейного консультативного центра кризисной психологической помощи и медиации в ситуациях конфликта и развода в системе социальной поддержки».

Актуализация семейных ценностей через повышение социально-психологического просвещения, психолого-педагогической грамотности родителей и создание культуры цивилизованного разрешения споров и конфликтов.

Воспитание культуры брака и семьи среди подростков – будущих супругов и родителей.

Социальные результаты:

Внедрение в систему социального обслуживания пролонгированного психологического и конфликтологического семейного консультирования и медиации для социально-уязвимых семей с детьми в кризисных ситуациях конфликта и развода.

Повышение уровня родительской компетенции (психолого-педагогической грамотности населения).

Сокращение количества разводов и разрывов отношений, уменьшение количества неполных семей.

Доступность консультационных услуг медиатора-конфликтолога, а также взрослых и детских семейных психологов на стадии семейного конфликта и развода. Внедрение культуры психологической грамотности - обращения к психологу и конфликтологу на ранней стадии семейного неблагополучия.

Расширение партнёрских связей в сфере НКО и вертикали НКО-государство.

Разработка программ и методических материалов – создание практики для обучения и информирования специалистов, работающих с семьями (психологи, социальные педагоги, специалисты по социальной работе и прочие), распространение нашего опыта работы с семьями среди других НКО и государственных социальных центров.

Повышение компетенций специалистов, работающих с семьями, применение ими нового опыта на практике.

Деятельность (алгоритмизация практики)

Информирование целевых групп населения о возможности получения бесплатных консультационных услуг:

Для родителей:

- консультации семейного медиатора - конфликтолога, который поможет найти решение спорных вопросов (например, определение места жительства детей, общение родителей и иных родственников с ребенком, алименты на содержание ребенка и раздел имущества супругов);
- индивидуальные и семейные консультации взрослого и детского психологов, которые помогут справиться с негативными эмоциями, предотвратить развод или научиться жить в новых условиях, правильно построить детско-родительские отношения, сохранить присутствие бывшего супруга в жизни ребенка;
- юридические консультации (разъяснение семейного и жилищного законодательства, правовая оценка последствий тех или иных действий членов семьи и т.д.);
- еженедельные группы поддержки для родителей под руководством опытных психологов (обучение эмоциональной и психологической грамотности, навыкам эффективной коммуникации, сохранению партнерских отношений, помощь в восстановлении после развода и воспитании детей и т.п.);
- семинары – тренинги по обучению методам разрешения семейных конфликтов и споров, проводимые приглашенными психологами-экспертами;
- экстренная кризисная психологическая и социально-информационная помощь по двухканальному телефону доверия (812) 327-60-30 для всех членов семьи.

Для детей:

- еженедельные групповые занятия для детей дошкольного и младшего школьного возраста из семей, находящихся в состоянии конфликта и развода;
- индивидуальные занятия для детей с помощью метода песочной и другой арт-терапии, направленные на снятие тревоги и волнения;
- консультации для подростков.

Ресурсное обеспечение практики

Информационные ресурсы:

- размещение информации на сайте организации radomira.ru;
- размещение информационных и просветительских публикаций в социальных сетях (ВКонтакте, Facebook, Instagram);
- предоставление информации о проекте по телефону доверия (по вопросам семейных взаимоотношений);
- распространение информации о проекте на сайтах, в информационных рассылках ЦРНО (центр развития некоммерческих организаций, РАООСПб «Женский альянс», ГИМЦ «Семья», Семейный информационный центр и др.);
- распространение бумажных информационных материалов в местах массового посещения родителей (детские игровые площадки в супермаркетах, фитнес-центрах, государственных и некоммерческих организациях-партнерах и др.);
- предоставление информации о проекте на «Радио Россия» (в передаче «Невское утро»);
- размещение информации в сети интернет на порталах TimePad, Little one, Самопознание;
- размещение видеороликов на Ютуб-канале: 1 – Семейные конфликты. 2 – Дети и развод. 3 – Родительство после развода.

Материальные ресурсы:

- помещение 83 м²;
- персональные компьютеры (4 штуки), столы, стулья, стеллажи, кулер, методические материалы;
- детские пособия, детская мебель и пр.

Работа офиса с 9:30 до 20:00 по будням, в субботу – до 19:00.

Кадровый состав:

- профессиональные психологи со стажем работы от 10 лет, имеющие многопрофильное психологическое образование;
- менеджер проекта;
- администратор;

- социальный педагог;
- юрист;
- главный бухгалтер;
- IT-менеджер;
- контент-менеджер;
- медиаторы Центра медиации и права «Мировой посредник» (Береснева М.В., Кославская О.В., руководитель практики – стаж работы в социальной сфере 20 лет).

Для достижения более эффективных результатов для некоторых семей необходим более длительный период сопровождения: от полугода до года.

Во время применения практики велось взаимодействие с:

- Комитетом по социальной политике Санкт-Петербурга;
- СПбГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья»;
- Комитетом по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями;
- ГБУ «Центрами помощи семье и детям»;
- Центром медиации и права «Мировой посредник»;
- Отделом социальной защиты администрации Центрального района;
- муниципальными округами Центрального и других районов;
- Центром развития некоммерческих организаций ЦРНО;
- региональной общественной организацией «Женский Альянс»;
- Центром международных и информационных обменов в области прав человека «Инлайтмент»;
- СПб ООСП «Семейный информационный центр»;
- АНО «Мужчины XXI века»;
- адвокатскими конторами Санкт-Петербурга;
- районными судами Санкт-Петербурга;
- Санкт-Петербургской общественной благотворительной организацией «Общество Святого Иосифа»;
- Ресурсным центром НКО «Штаб-квартира»;

- Санкт-Петербургским Институтом системной терапии и организационного консультирования «Исток»;
- Санкт-Петербургским социально-экономическим институтом;
- театром «Ноосфера» (для посещения нашими детьми детских спектаклей).

При обращении семейной пары или одного из членов семьи в наш Центр заключается Соглашение о сотрудничестве, где указываются виды услуг, которые предоставляет СПб ОО «Центр «РАДОМИРА», и Согласие на обработку персональных данных. Далее благополучатель заполняет анкету, в которой указывает виды услуг, в которых он нуждается.

Как правило, первая услуга для благополучателя – это семейная или индивидуальная психологическая консультация.

Затем продолжается индивидуальная работа с семьей: психологом, конфликтологом, юристом, детским психологом.

Далее, если родители (или родитель) готовы, они приглашаются в группу поддержки для родителей и, одновременно, дети – в группу для детей в другом помещении Центра. Групповая работа считается более эффективной, и наш опыт подтверждает это. Участник группы обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают схожие трудности – для многих людей подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором.

Возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами (а в реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить искреннюю, безоценочную обратную связь, которая позволяет увидеть свое отражение в глазах других людей, отлично понимающих сущность твоих переживаний, поскольку сами они переживают то же самое); возможность «смотреться» в целую галерею «живых зеркал» является самым важным преимуществом групповой психологической работы, не достижимым никаким другим способом.

Группа облегчает процессы самораскрытия и самопознания. Иначе, чем через других людей, эти процессы в полной мере

невозможны. Открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя, измениться и повысить уверенность.

В групповой работе появляется возможность проговорить и проиграть важные жизненные ситуации в среде единомышленников и при их участии; экспериментировать с различными стилями взаимоотношений в семье: с супругом и с ребенком, «примерить» новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к партнеру или ребенку – и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки.

Заключение

Двухлетний опыт нашей работы показал, что такая пролонгированная психологическая и конфликтологически-медиационная помощь для социально-уязвимых семей с детьми, находящихся в состоянии конфликта или на грани развода в системе социального обслуживания особенно важна и востребована, так как, согласно статистическим данным, количество обращения семей в этом году увеличилось в два с половиной раза. В основном (90%) это семьи с несовершеннолетними детьми, где супругам от 28 до 38 лет. Платная помощь конфликтолога-медиатора, да и психолога для социально-уязвимых семей на данный момент финансово затруднительна, а бесплатное обращение в одно специализированное место делает ее доступной, очень своевременной и востребованной.

Согласно отзывам, семьям на ранней стадии конфликта и развода, посетившим весь спектр наших услуг, удалось предотвратить развод.

В ситуациях конфликта в большинстве случаев (исключая насилие, глубокие зависимости и проблемы с психическим здоровьем) развод не является единственным выходом.

После развода парам, имеющим детей, необходимо выстроить новые отношения с детьми и друг с другом. Из-за острой конфликтной ситуации фокус внимания зачастую нацелен на себя и партнёра, они находятся в таком состоянии, что сначала необходимо гармонизировать их эмоциональное состояние и только

потом родители могут понять, какое влияние оказывает эта ситуация на детей и дать им то внимание и заботу, которые так необходимы.

После развода также есть необходимость выработки навыка построения новых партнёрских отношений, так как риск второго развода увеличивается в несколько раз.

Поэтому создание «Семейного консультативного центра кризисной психологической помощи и медиации в ситуациях конфликта и развода» в системе социальной поддержки с постоянным государственным финансированием было бы чрезвычайно актуально и значимо для нашего города.



*Береснева Марина Владимировна,
медиатор*



*Кославская Ольга Владимировна,
медиатор*

МЕДИАЦИЯ В «ЦЕНТРЕ «РАДОМИРА»

Мы (медиаторы-конфликтологи) на протяжении двух лет являемся членами команды «Центра «РАДОМИРА» по реализации грантовых проектов центра в части конфликтологического консультирования и медиации в рамках оказания помощи семьям, попавшим в сложные конфликтные ситуации.

Хотелось бы рассказать о возможностях медиации в таких конфликтах.

К медиатору приходят люди со своими проблемами и сложными ситуациями практически во всех областях жизни. Во многих случаях удается помочь людям осознать причины конфликта, понять свой собственный вклад в его развитие и наладить диалог. В случаях, когда конфликт зашел слишком далеко, медиатор помогает человеку принять ситуацию и выработать линию поведения, исходя из реальности.

Мы все выходим в нашу взрослую жизнь с набором правил и установок, которые получили из своей семьи, своей группы, сами себе создали, впитали из культурной среды. Важно, чтобы человек, проходя по жизни, периодически проверял соответствие этих правил реальности и расставлял приоритеты важности того или иного правила. Часто мы считаем, что другие люди тоже должны жить по нашим правилам. Но у другого человека свой набор правил, и они могут не соответствовать нашим. Вот здесь и начинаются конфликты.

Например, создалась новая молодая семья. У жены родители применяли правило «все решения принимает мужчина». А в семье молодого мужа решения принимались путем совместных обсуждений. Вот наступает ситуация, когда в новой семье нужно принять какое-то важное решение. Муж, руководствуясь правилами своей семьи происхождения, пытается обсудить вопрос с женой. Но она занимает отстраненную позицию и не участвует в выработке решения. В результате оба недовольны друг другом. Жена считает, что муж слабак, если за советом идет к женщине, а муж считает, что его жена равнодушна.

Медиатор (конфликтолог) часто помогает осознать свои установки, что, в свою очередь, приводит к пониманию причин конфликта.

Человек так устроен, что когда он что-то про себя узнает, то это знание его меняет.

Конфликтолог не занимается терапией и коррекцией личности, но в рамках работы сторон по урегулированию конфликта при помощи посредника запускаются механизмы личностного роста, т.к. происходит обучение навыкам эффективной коммуникации, осознание причин конфликта, понимание мотивов другой стороны и принятие ее позиции.

В переговорах с участием независимого посредника спорщики сами вырабатывают и принимают решение и сами выбирают посредника. Конфликтолог-посредник никаких решений по поводу спорщиков и конфликта не принимает.

Цель переговоров – поиск согласия. Спорщики перестают искать «правого» и «виноватого», а с помощью посредника

обсуждают разные варианты решения конфликта и совместно выбирают из них тот, который они оба сочтут наилучшим. Такие переговоры ориентированы скорее на то, что каждая из сторон понимает под справедливостью, чем прямо на юридические законы, прецеденты и правила. В этом процессе ничего не решается без согласия сторон. Стороны добровольно берут на себя обязанность выполнять принятые ими совместно решения. Понятно, что стороны делают это лишь тогда, когда удовлетворены этими решениями.

В переговорах с участием нейтрального посредника могут подниматься любые вопросы, имеющие отношение к конфликту, которые стороны считают важными. Процесс медиации достаточно гибок. В конфликтах часто таятся нераскрытые или необнаруженные вопросы. И медиация находит их с присущей ей гибкостью.

Конфликт – динамичный процесс. Он развивается по своим законам и имеет определенные стадии. Если обратиться к специалисту на первых этапах конфликта, то его можно довольно легко разрешить и не загонять ситуацию в тупик. Если дать возможность конфликту управляться вами, он может завести вас в такую стадию, когда главной целью поведения является «выколю себе глаз, лишь бы у тещи зять был кривой».

За время работы в «Центре «РАДОМИРА» к медиаторам обращались люди с самыми разными проблемами: от спора по поводу порядка общения с детьми до раздела имущества при разводе.

Не все случаи заканчивались подписанием соглашений. Бывает, что люди не находят приемлемого для обеих сторон решения. Но медиация не бывает без положительного эффекта: почти всегда происходит смягчение позиций, переоценка своего вклада и вклада другой стороны в конфликт, а также осознание того факта, что не стоит рассматривать мир как черно-белый объект. Мир имеет много оттенков, и их важно улавливать.

Анализируя семейные конфликты, с которыми к медиаторам приходят за помощью, хотелось донести до родителей информацию о том, как отражаются семейные раздоры и разводы на детях.

Родители часто бывают слишком истощены попытками победить друг друга в конфликте, и у них уже не хватает сил заметить, что они забывают о важных для развития ребенка потребностях.

Более того, нередки случаи, когда родители используют детей в качестве рычага воздействия на другого родителя с целью отстоять свою позицию.

Например, мама, чтобы заставить папу платить большие алименты, постоянно говорит ребенку, что у нее нет денег на покупку игрушек или лакомств, потому что папа мало дает. У ребенка складывается мнение о папе, что папа плохой. Когда папа приходит с ним пообщаться, ребенок закрывается и не хочет с папой играть. Папа считает, что это мама настраивает ребенка против него, и единственный способ воздействия на бывшую жену – это деньги. Мама искренне считает, что она ничего плохого об отце ребенку не говорила. Наоборот она постоянно повторяет, что папа хороший. При этом она недооценивает умственные способности своего ребенка. Дети прекрасно отличают, когда родители говорят одно, а думаю другое. Они считывают информацию о реальном положении дел из интонации мамы, взрослых разговоров и других косвенных источников. Мама торжествует и говорит, что ребенок не хочет общаться с отцом, потому, что сам видит, что отец плохой. При этом при любом развитии событий мама получает выгоду: если папа «повелся» на ее манипуляцию, то она получит дополнительные деньги, если нет – то ребенок «достаётся» ей одной. Теперь только она для ребенка важна. К ситуации подключаются бабушки с дедушками, и конфликт усугубляется.

Теперь давайте подумаем, что реально происходит с ребенком. Основные базовые потребности ребенка – это безопасность и **безусловная** любовь. Когда ребенок живет в семье с мамой и папой, его мир целостен. Он чувствует себя в безопасности. Раз мама и папа с ним, то они любят его и друг друга. Когда родители расходятся, мир ребенка рушится. Он может рассуждать примерно так: «Если папа не любит маму, то значит и меня могут не любить. Я должен быть таким, чтобы меня любили». И ребенок начинает завоевывать любовь обоих родителей, стараясь быть

для каждого «хорошим». Маме он говорит то, что мама хочет от него услышать, а папе то, что хочет услышать папа.

На медиациях по спору об определении, с кем будет проживать ребенок, бывали случаи, когда мама показывала СМС от ребенка, что он хочет проживать с ней, а через 5 минут такое же сообщение приходило папе. При этом ребенок не осознает, что с ним происходит. Он просто хочет не обидеть ни маму, ни папу. Самое печальное, что, когда ребенок отправляет сообщение маме, он чувствует вину по отношению к папе – и наоборот.

Вовлекая ребенка в свои конфликты, родители создают очень тяжелую для детской психики ситуацию.

Невозможно развестись, не причинив вред ребенку. Для «исправления» ситуации дети начинают играть разрушающие их психологический покой роли.

Например*:

- «Громоотвод» (создает проблему, заболевает, что отвлекает родителей от их отношений и объединяет в помощи ребенку);
- «Козёл отпущения» (родители ставят на ребенке свои эксперименты, он постоянно опасается, что его бросят оба родителя);
- «Родитель» или «нянька» (ухаживает за родителем или младшими братьями или сестрами);
- «Судья» (поддавшийся на провоцирование обвинять другого родителя);
- «Нарушитель» (пропускает школу, совершает мелкие правонарушения).

(*Классификация Е.Н.Ивановой)

Многие родители берут ребенка в наперсники и поверяют ему все свои страдания и чувства, связанные с уходом другого родителя.

В качестве иллюстрации к такой ситуации можно привести следующий случай. Муж обратился с просьбой провести с женой медиации об определении, с кем будет проживать одиннадцатилетняя дочь. Отец постоянно обсуждал с дочкой свои чувства, говорил, что ему одному будет очень тяжело, что мама сама виновата в разводе и т.п. В результате девочка взяла на себя роль

спасателя. Она считала, что мама сильная, а папе она нужна больше, т.к. он один не проживет. Папа переложил ответственность за решение на ребенка, и одиннадцатилетняя девочка взвалила на себя этот груз, а также чувство вины перед мамой, которую она, таким образом, предавала.

Спокойствие ребенка при разводе не должно вводить родителей в заблуждение, что ребенок не переживает. Внешнее спокойствие не свидетельствует о реальном эмоциональном состоянии ребенка. Это, чаще всего, смесь вытеснения и безнадежности.

Мы не призываем сохранять семью, если семьи уже реально нет. Мы только хотим обратить внимание родителей, что при семейных конфликтах или разводе с детьми нужно быть очень бережными. В случае развода правильно им объяснить ситуацию, дать детям возможность выразить свои чувства, рассказать о том, что их рождение было для родителей радостью и уверить, что их родители будут любить своих детей, несмотря на развод.

Также призываем в случае развода не побеждать друг друга в суде, а найти собственное решение о том, как, несмотря на развод, остаться родителями своим детям. Мы, как медиаторы «Центра «Радомира», уже многим семьям помогли в этом и готовы дальше помогать.

Медиаторы «Центра «РАДОМИРА»:
Береснева Марина Владимировна;
Кославкая Ольга Владимировна

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СУПРУГАМ И ПАРАМ В СВЯЗИ С ПРОЦЕССОМ РАЗВОДА

За период с 2019 по 2020 годы оказана правовая помощь по семейным вопросам, связанным с процедурой оформления расторжения брака, вопросами взыскания алиментов на содержание несовершеннолетних детей, заключением соглашений о взыскании алиментов на содержание несовершеннолетних детей в досудебном порядке, вопросам, связанным с разделом общего имущества супругов и прочим, неразрывно связанным с прекращением семьи и ведения совместного хозяйства супругами.

За 2020 год проведено 11 консультаций по правовым вопросам расторжения брака решения проблем, связанным с этим процессом.

Основные вопросы, с которыми обращались заявители в ситуации развода и кризиса, касались, прежде всего, урегулирования моментов, связанных с несовершеннолетними детьми, в том числе их материального содержания, вопросы получения предусмотренных пособий, помогающих получить дополнительную финансовую помощь нуждающимся, вопросы определения порядка общения с несовершеннолетними детьми и их места проживания, которые являются наиболее остро строящими в кризисной ситуации разрыва семейных отношений и прекращения совместного быта.

Вторыми по значимости вопросами, которые беспокоят граждан в период распада семьи, являются вопросы раздела совместно нажитого имущества супругов. Указанный раздел обращений, как правило, наиболее туманно представляется обращающимися, поскольку сам по себе является сложным в судебном разрешении и в досудебном урегулировании. Удивляла обратившихся возможность заключения в нотариальном порядке как в период брака, так и после его расторжения соглашения о разделе совместно нажитого имущества без последующего обращения в суд. Такой досудебный механизм урегулирования сложных вопросов, связанных с семейными отношениями, является наиболее редко применимым по ряду причин, первая из которых

невозможность договориться ссорящимся супругам о том, кому и какое имущество останется после расторжения брака.

Наиболее редко ставились вопросы о выселении супруга или супруги из помещения, в котором проживала семья. Такие ситуации неправильно воспринимались обратившимися, ошибочно полагавшими, что собственники жилых помещений могут в любой момент обратиться с заявлением о снятии с регистрационного учета и выселении прописанных лиц. Между тем, согласно положениям действующего жилищного законодательства, закреплено право проживания членам одной семьи совместно.

Иных вопросов, вытекающих из иных сфер жизнедеятельности человека, не поступало.

Юрист «Центра «РАДОМИРА»:
Рыстина Екатерина Владимировна



Бондарева Елена Владимировна,
психолог, системный терапевт,
расстановщик



Щипин Ян Гарриевич,
психолог,
арт-терапевт

ГРУППОВАЯ РАБОТА С СУПРУГАМИ, ПЕРЕЖИВАЮЩИМИ КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ КОНФЛИКТА И РАЗВОДА

***«Конфликт – это рост,
который пытается произойти прямо сейчас»***
*Х.Хендрикс и Х.Хант, создатели Имаго-терапии
(психотерапия для пар, помогающая вернуть любовь
в отношения и восстановить эффективную коммуникацию)*

Психологи нашего Центра проводят регулярные занятия группы поддержки, которая сочетает в себе формат тренинговой группы и группы личностного роста с элементами обучения. Основной задачей является повышение эмоциональной и психологической грамотности супругов, снижение остроты кризисных переживаний, получение поддержки и профессиональное сопровождение

их в кризисный период, помощь в преодолении кризисов и разрешении конфликтов – как личностных, так и в паре.

Занятия в группах по 12-15 человек проводятся еженедельно, в течение 3 месяцев (всего 12 занятий), участники могут приходиться как парами, так и поодиночке.

Далее мы приводим краткое описание этих занятий с рекомендациями по проведению. Надеемся, они будут полезны нашим коллегам, психологам, специалистам по работе с семьями и парами. Приглашаем к нам в центр на обучение и регулярные супервизии.

В целом мы пришли к заключению, что следующие стратегии и способы работы способны эффективно и быстро помогать супружеским парам преодолевать кризисы в семейной жизни:

1. Создание эмоционально комфортной и безопасной атмосферы с большим количеством признания, поддержки, позитивного внимания к каждому члену семьи.

2. Восстановление диалога, уважительной и безопасной коммуникации. Тренировка навыков спокойного диалога и прерывания конфликтного взаимодействия по договоренности.

3. Самоисследование: анализ своих ожиданий и потребностей, принятие ответственности за их удовлетворение. Что требуется каждому партнеру для счастья?

4. Анализ своих неосознаваемых семейных сценариев, работа по их коррекции, проработке ролей и границ в семье, зон ответственности и договоренностей.

5. Устранение негативного влияния родовых динамик.

6. Работа по преодолению личных кризисов.

7. Работа со способностью к близости и интимности, со стилем привязанности у партнеров.

8. Выработка единого видения семьи в будущем: семейных правил, традиций, общих увлечений, объединяющих семью, способов обсуждения и разрешения споров и несогласий, стиля воспитания детей, финансовых планов на будущее. Совместное развитие партнеров и умение согласовывать общее движение вперед.

1 занятие

Знакомство, правила, условия группы, прояснение границ, целей и задач.

1. Начало встречи – знакомство.

Ведущие представляются и кратко рассказывают о себе, о своей профессиональной специализации.

Участникам предлагается назвать свое имя и парой фраз рассказать о себе то, что хочется, чтобы знали другие участники (возраст, профессия, наличие детей, что люблю, семейное положение и т.п.).

2. Ведущие рассказывают о программе, условиях участия, организационных моментах, о структуре курса (12 занятий, посвященных разным темам, а также упражнениям на самоисследование и наработку новых навыков), о формате группы (группа поддержки с элементами тренинговой группы и группы личностного роста, не терапевтический формат), о важности личной работы с собой и принятия на себя ответственности за изменения.

3. Телесно-ориентированная разминка «Привет!».

Участники свободно перемещаются по залу, знакомясь с каждым, называя свое имя и при этом быстро и легко касаясь друга плечом или локтем. Задача – быстрый легкий контакт и знакомство, сброс напряжения.

4. Ведущие предлагают участникам немного подробнее рассказать о себе группе, поделиться, чем вызван интерес к теме «Семейные кризисы, предразвод, постразвод», возможно, по желанию, о своей текущей семейной ситуации. Участники говорят в общем круге. Ведущие помогают говорить, придерживаясь темы и временных границ, поддерживают участников.

5. Прояснение и формулирование своих целей и задач.

Ведущие предлагают участникам заполнить максимально подробно анкету-опросник для участника группы, им дается 7-10 минут.

Анкета участника группы поддержки

Вы заполняете эту анкету для себя, она останется у Вас.

Цель – самоисследование и лучшее понимание себя.

- Почему Вы решили пройти этот курс, каковы Ваши цели и задачи?
- Каковы Ваши ожидания:
 - от курса?
 - от ведущих?
 - от других участников?
 - от себя?
- В чем, по Вашему мнению, Вы нуждаетесь больше всего в данный период своей жизни? (например: эмоциональная поддержка, прояснение ситуации, план жизни на ближайшее будущее, коррекция навыков коммуникации, понимание повторяющихся проблем в отношениях, восстановление после травмы развода и т.п.)
- Какие правила Вы бы предложили для группы?
- Какие вопросы Вы бы предложили рассмотреть на курсе?
- Что лично Вы можете сделать, чтобы это курс стал для Вас наиболее эффективным?

Далее нужно выбрать партнера и поделиться тем, как заполнили анкету, обсудить с ним содержание и что важно (5+5 минут). Вариант – при наличии времени – обсуждение идет в общем кругу в группе.

5. Совместное обсуждение правил группы.

Ведущие объясняют важность правил работы в группе, приводят примеры, далее проводится дискуссия – обсуждение предлагаемых правил с их записыванием на доске.

Итог – список правил группы, которые могут дополняться и уточняться по ходу работы.

СПИСОК ПРАВИЛ ГРУППЫ (пример):

- 1) Конфиденциальность.
- 2) «СТОП» – добровольность.

- 3) Активное участие.
- 4) Не оценивать, не комментировать.
- 5) Баланс времени на каждого.
- 6) «Я-высказывания».
- 7) Говорящий сам запрашивает обратную связь в определенном формате или отказывается от нее.
- 8) Участники, не принимающие участие в упражнениях, выходят в коридор на время упражнения, то есть наблюдателей нет.
- 9) И другие.

6. Обсуждение списка тем, волнующих участников, которые они хотели бы разобрать на курсе.

На доске в ходе совместного обсуждения записываются волнующие участников темы, ведущие помогают формулировать и также предлагают темы.

Пример:

- 1) Агрессия (активная, пассивная), конфликт.
- 2) Личные границы.
- 3) Коммуникация.
- 4) Сепарация.
- 5) Измена, предательство.
- 6) Доверие, близость, дистанция.
- 7) Созависимость, слияние.
- 8) Удовлетворение потребностей браком.
- 9) Детско-родительские отношения. Дети и развод.
- 10) Семейные сценарии.
- 11) Самоопределение.
- 12) Этапы и кризисы семейной жизни.
- 13) Эмоциональная саморегуляция и самопомощь.

Ведущие могут в качестве домашнего задания подумать еще раз над вопросами анкеты, правилами и темами, которые они хотели бы предложить.

Участникам рекомендуется вести Дневник Самонаблюдения и периодически его перечитывать.

7. Релаксационное упражнение-визуализация «Заземление».

Ведущий предлагает участникам сесть устойчиво и удобно, откинувшись на спинку стула, поставив обе ноги на землю, не скрепящая руки и ноги.

Закрыв глаза, дышать глубоко, постепенно замедляя дыхание, акцентируясь на выдохе. Представлять, как напряжение и усталость вместе с выдохом покидают тело через стопы, как будто стекая в землю.

Почувствовать, как из самого центра Земли поднимается чистый поток энергии и силы, который входит в стопы и на вдохе поднимается по ногам, телу, до макушки, наполняя теплом и устойчивостью, любовью Земли и силой жизни.

Почувствовать расслабление, тепло и глубокое спокойствие, через дыхание напитаться этим ощущением.

Постепенно ведущий возвращает участников к ощущению присутствия в группе здесь и сейчас, предлагает потянуться и открыть глаза (5-7 минут).

8. Окончание встречи. Участники делятся своим текущим эмоциональным состоянием и тем, с чем уходят из группы.

2 занятие

Этапы и кризисы семейной жизни. Конфликт.

Цель встречи: узнать о закономерных сложностях и кризисах в ходе семейной жизни, способах их преодоления, а также о том, что такое конфликт, и принципах грамотного поведения в конфликте.

1. Начало встречи – шеринг.

Участники делятся своими новостями за прошедшую неделю, а также своим актуальным эмоциональным состоянием.

2. Краткий рассказ ведущих о нормативных и ненормативных кризисах семейной жизни.

Выделяются кризисы **нормативные** и **ненормативные**.

Нормативные кризисы связаны с естественным течением во времени развития семьи:

- Кризис до возникновения семьи – в начале формирования отношений (т.н. кризис монады). Связан с приобретением мужской или женской идентичности.
- Кризис молодой семьи, т.н. кризис диады (до рождения ребенка). Основными причинами семейных конфликтов в это время является неподготовленность к совместной жизни, неудовлетворенность бытом и вмешательство родственников во взаимоотношения молодых супругов.
- Кризис триады – связан с появлением ребенка.
- Кризис, связанный с тем, что ребенок начинает социализироваться (в частности, идет в школу).
- Кризис, связанный с сепарацией (отделением от семьи) ребенка-подростка.
- Кризис диады, т.н. кризис «пустого гнезда».
- Кризис монады – если один из супругов умирает или уходит.

Ненормативные кризисы возникают, если в семье случаются нетипичные, непредвиденные, иногда тяжелые и травматичные события, например:

- произошла измена;
- один из членов семьи получает травму или долго болеет;
- в семье произошел инцест;
- умирает родственник;
- вынужденно меняется место жительства (эмиграция и т.п.);
- резко меняется материальное положение (потеря работы, доходов);
- резко меняется привычный уклад жизни (например, вынужденная самоизоляция, или приезд одного из родителей супругов и жизнь вместе с семьей и т.п.).

При этом не важно, знают ли все (или некоторые) члены семьи об измене супруга или супруги, или об инцесте, это в любом случае влияет на всю семью, и приводит к кризису. Преодолевать его будет вся семейная система.

3. Задание участникам: в парах или мини-группах вспомните и поделитесь, какие из этих кризисов проживали или проживаете сейчас вы в своих отношениях, каковы характерные признаки семейного кризиса, насколько справилась ваша пара или семья, что было эффективным для выхода из кризиса (15 минут).

4. Обсуждение в общем круге: характерные признаки кризиса в семье и примеры успешного преодоления из опыта участников.

5. Конфликты и способы их преодоления.

Часто свои различия мы автоматически воспринимаем как угрозу, записывая чем-то отличающегося от нас человека в категорию «чужой, враждебный». Эволюционные механизмы автоматически и очень быстро включают при любой угрозе реакции нашего древнего рептильного мозга: «Бей!», «Беги!» или «Замри!».

Важно понимать, что в такой ситуации кора головного мозга и все высшие функции мозга (такие как размышления, анализ) прекращают работу. И вот уже из простого обсуждения семейных сложностей и проблем рождается ОН - трудноуправляемый и взрывоопасный КОНФЛИКТ.

Кто-то в таких случаях повышенно агрессивен и напорист («БЕЙ!»), кто-то старается смягчить, ретироваться, уступить («Беги!»), а кто-то и вовсе замирает, испытывая соматические, телесные реакции замирания: перестает дышать, отключает чувствительность, а в редких случаях даже сознание. Такой человек будет жаловаться на отсутствие энергии и желаний, выходит из контакта с реальностью.

Участникам предлагается вспомнить наиболее частые сценарии развития конфликта в его паре, а также поделиться с соседом, каковы обычно его реакции на стресс и травматичные конфликтные взаимодействия.

6. Упражнение «Уступи место».

Один из участников садится на стул, изображающий место в общественном транспорте, его задача – сохранить за собой место и уступить лишь в крайнем случае, если сочтет нужным.

Остальные участники пробуют разные роли и способы убеждения, чтобы это место заполучить. 3-5 минут на каждого (большая группа может разбиться на две и делать упражнение одновременно).

Цель – исследование и анализ своих чувств и стратегий поведения в конфликте, при необходимости защиты своих интересов.

7. Мозговой штурм.

Группа делится на 2 подгруппы и проводит мозговой штурм, отвечая на вопросы (при небольшой группе возможно делать это в общем круге):

- Наиболее эффективные способы разрешения споров и конфликтов в семье – на Ваш взгляд?
- Наиболее эффективные способы преодоления кризисов в отношениях и семье – на Ваш взгляд?

Далее каждая из групп делится своими идеями и предложениями, все они при этом записываются в единый список на доске.

Ведущие могут также предложить свое видение этой темы.

8. Окончание встречи.

Завершающий шеринг. Все участники делятся своим текущим эмоциональным состоянием и тем, с чем уходят из группы.

3 занятие

Коммуникация.

Цель встречи: Дать участникам знания о том, что такое эффективная коммуникация, почему важны эмпатия и контакт со своими чувствами, как создать эмоциональную безопасность в отношениях.

1. Начало встречи – шеринг.

Участники делятся своими новостями за прошедшую неделю, а также своим актуальным эмоциональным состоянием.

2. Краткий рассказ ведущих о том, что залогом эффективной коммуникации является спокойное, уважительное, бесконфликтное общение собеседников без давления, превосходства или манипуляций.

Вводится понятие базовых позиций: **Я** – ОК, **Ты** – ОК (Транзактный анализ), эмпатии и эмпатического слушания, базовой эмоциональной грамотности.

3. Упражнение «Мысли. Чувства. Ощущения».

Партнеры по упражнению садятся друг напротив друга, и один из них в течение минуты (по команде ведущего) рассказывает сначала потоком, не останавливаясь, какие у него сейчас мысли, затем в течение 1 минуты – какие чувства, а затем в течение 1 минуты – какие телесные ощущения он испытывает.

Партнер внимательно его слушает и помогает точно придерживаться задания. Затем они меняются местами.

Задача – научиться быть осознанными и внимательными к своим ощущениям и чувствам, не подменять их мыслями.

Ведущие могут дать участникам список-перечень с названиями разных чувств и эмоций, чтобы облегчить им формулирование.

Затем они делятся друг с другом, что получалось, а что было сложным, что для них типично – быть преимущественно «в голове», своих мыслях, или больше «тонуть в чувствах и эмоциях», способны ли они ощущать свои переживания, не подменяя их телесными ощущениями, способны ли понимать происхождение своих телесных ощущений и реакций.

В качестве усложненного варианта – дать сначала участникам вспомнить об их проблеме в отношениях с партнером, рассказать о ней, а затем переходить к самому упражнению, но уже отслеживать свои мысли-чувства-ощущения в связи с этой проблемой.

Время упражнения: 15-20 минут.

Обсуждение в группе, вопросы ведущим.

4. Упражнение «Танец спинами».

Два партнера стоят друг к другу спинами в некотором отдалении друг от друга и по команде ведущего начинают сходитьсь,

пока не почувствуют спиной партнера. Затем их задача – найти устойчивое положение. Ведущий просит их ногами сделать треть шага вперед, оставаясь спинами в контакте. Партнеры ощущают, комфортно ли им так стоять, кто держит основной вес в паре, замечают все свои чувства и ощущения, затем их задача – слегка подвигаться, потанцевать, оставаясь в контакте спинами.

Упражнение делается партнерами полностью без слов.

Время упражнения: 15-20 минут.

По окончании партнеры делятся своими ощущениями и наблюдениями в паре, а затем в общий круг. Ведущие помогают участникам осознать свои типичные паттерны во взаимодействии с другим:

- Как Вы выбирали партнера: проявили инициативу, или ждали, когда Вас выберут?
- Что привычней: чтобы Вы подстраивались, или под Вас подстраивались?
- Была ли согласованность, если да, то как она достигалась?
- Был ли комфорт и удовольствие, или Вы заметили больше напряжения и ждали, когда упражнение закончится?
- Насколько для Вас в принципе комфортен и допустим телесный контакт с другим человеком?
- Кто вел в танце?
- Что поняли о своих типичных способах взаимодействия?

5. Упражнение «Имаго – Диалог Признательности».

Два партнера садятся друг напротив друга на комфортном расстоянии. Один говорит, другой в точности, без искажений отражает это и сверяется с партнером, правильно ли он его понял. После того, как 1-й партнер назвал 3 вещи, за которые он благодарит или ценит своего партнера, и второй ему это отразил, они меняются. В конце партнеры обсуждают, что они чувствовали.

Если в группе участник оказывается без своей постоянной пары, то его партнер, другой участник без пары, просто играет роль его партнера и рассказывает, как чувствовал себя на его месте.

Время упражнения: 20 минут.

Обсуждение в группе, вопросы ведущим. Ведущие поясняют, что такой диалог создает эмоциональную безопасность в паре, тренирует возможность эмпатического слушания без искажений, позволяет партнерам снизить тревожность и напряжение, убрать оборонительно-нападающую позицию в диалоге и перейти в состояние, где они способны конструктивно и доброжелательно прояснять свои позиции и объединяться в решении своих проблем, а не противостоять друг другу (10 минут).

6. Окончание встречи.

Все участники делятся своим текущим эмоциональным состоянием и тем, с чем уходят из группы.

4 занятие

Потребности.

Цель встречи: Исследование и понимание своих основных неудовлетворенных потребностей и дефицитов, вынесенных из детства.

1. Начало встречи – шеринг.

Участники делятся своими новостями за прошедшую неделю, а также своим актуальным эмоциональным состоянием.

2. Краткий рассказ ведущих о том, какие задачи развития соответствуют основным возрастным периодам (можно взять за основу любую возрастную теорию развития, например, Э.Эриксона или П.Левин – транзактный анализ, Приложение 1), как могут формироваться дефициты и неудовлетворенные потребности вследствие неблагоприятного проживания того или иного периода.

Понимание того, как мы надеемся получить в партнерских отношениях то, чего нам больше всего не хватает, как проецируем образ родителя на партнера и виним его в том, чего не можем получить вследствие своих ограничений.

3. Упражнение «Мои дефициты и потребности».

Посмотрите на описание потребностей, соответствующих каждому возрасту, вспомните, подумайте, какие из них, на Ваш взгляд, у Вас остаются неудовлетворенными, дефицитарными? Как, в чем это выражается, в каких Ваших чувствах и поведении? Что Вам больше всего хочется получить от партнера? О каких отношениях Вы мечтаете, что хотите делать с ним вместе?

4. Расстановочное упражнение «Я и Партнер» (30 минут).

Стоя друг напротив друга, партнеры делают упражнение сначала для одного, а потом для другого (второй участник пары играет для первого роль его партнера, нынешнего или бывшего).

Сначала два участника смотрят друг на друга молча. Ведущий предлагает им оценить сейчас свое состояние, когда они смотрят друг на друга в роли партнеров. Оценить, какие чувства поднимаются, хочется ли приблизиться или отойти, могут ли партнеры смотреть друг другу в глаза, нет ли ощущения, что кто-то больше или меньше, старше или младше, более или менее значим для другого.

Один из них (1-й) вслед за ведущим медленно проговаривает слова, а другой (2-й) в роли его партнера воспринимает и проживает происходящее, проживая все изменения и свои реакции. Фразы, предлагаемые ведущим:

«Я вижу тебя... Ты – мой мужчина (моя женщина)... Ты не мой родитель (не мой отец/не моя мать...) А я не твой ребенок... Я не твой сын... Я не твоя дочь... Ты ничего не должен мне из того, что я недополучил от своих родителей... В детстве мне не хватило... и сейчас мне хочется... Сейчас я уже взрослый/взрослая и отвечаю за свои потребности сам/сама... Я принимаю на себя ответственность за свои чувства и действия. Я принимаю на себя свою часть ответственности за судьбу наших отношений».

«И при этом я остаюсь твоим партнером/партнершей, мужем/женой и т.д. и буду тебе благодарна за любовь, заботу и поддержку из этой роли. А ты можешь рассчитывать на мои любовь, заботу

и поддержку. Я только твоя женщина, а ты только мой мужчина (Я только твой мужчина, а ты только моя женщина). Я буду благодарен/-на тебе, если ты сможешь.... (называет, что именно делать) для меня в наших отношениях... Я люблю тебя... Благодарю, что ты есть в моей жизни... Спасибо за наш совместный опыт».

Вариант для разведенных супругов:

«И при этом мы остаемся родителями наших детей, даже если расстались как муж и жена, даже если нам больно и мы злимся друг на друга. Спасибо тебе за наших детей. Мы можем остаться для них хорошими родителями, не делить их и не настраивать друг против друга. Мы можем разобраться в наших с тобой чувствах и отношениях сами, как взрослые. А они могут сохранить для себя и папу, и маму. Благодарю за наш совместный опыт, за все лучшее, что ты мне дал/-а... Мне жаль, что я причинил тебе боль, если ты захочешь, мы можем разобраться в этом и обсуждать. В любом случае ты можешь рассчитывать на мое уважение».

Текст может варьироваться на усмотрение ведущего.

После этого партнеры по упражнению снимают роли и делятся впечатлениями (5 минут), а затем делают упражнение в обратную сторону и снова делятся ощущениями (5 минут).

Затем происходит обсуждение в общем круге, ответы на вопросы.

5. Упражнение-анализ «Из того, что я требую от другого, что я могу сделать для себя сам?»

Посмотрите на список своих потребностей и дефицитов.

Напишите:

- Что Вы можете сделать для себя сами, чтобы помочь себе их удовлетворить?
- Что из этого Вы не можете сделать для себя сами, но можете без манипуляций, открыто попросить у партнера и узнать, согласен ли он это делать для Вас?

- Что из этого все равно вызывает у Вас сомнения или затруднения? Возможно, это ограничение или запрет имеет смысл проработать с психологом в индивидуальном формате.

Обсудите в парах или тройках с другими участниками группы (10-15 минут).

6. Завершающий шеринг.

Участники делятся актуальными состояниями и тем, с чем уходят из группы.

Приложение 1

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО РАЗВИТИЯ НА РАЗНЫХ СТАДИЯХ

Памела Левин

СТАДИЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ (от рождения до 6 месяцев):

На первой стадии ребенок принимает решение жить, процветать, доверять людям, звать на помощь, когда ему что-то нужно, ожидать, что его потребности будут удовлетворены, радоваться. Эти решения важно поддерживать и усиливать на протяжении всей жизни.

1. Задачи ребенка (задачи развития):

- Звать на помощь, когда ему что-то нужно.
- Кричать или как-то иначе сигнализировать о потребностях.
- Получать физический контакт.
- Принимать заботу.
- Образовывать эмоциональную связь, научиться доверять заботливым взрослым и себе.
- Принять решение жить, существовать.

2. Типичное поведение ребенка:

- Кричит или издает звуки, чтобы узнали о его потребностях.
- Ласкается.

- Издает много звуков.
- Смотрит и реагирует на лица, особенно на глаза.
- Подражает.

СТАДИЯ ДЕЙСТВИЙ (от 6 до 18 месяцев):

Это время, когда ребенок решает, что можно доверять другим, что исследовать мир безопасно и интересно, что можно доверять своим ощущениям, осознавать свои знания, быть творческим и активным и получать поддержку, делая все это.

1. Задачи ребенка (задачи развития):

- Исследовать и ощущать окружающий мир.
- Развивать чувственное восприятие, используя все органы чувств.
- Сигнализировать о своих потребностях; доверять другим и себе.
- Продолжать формировать надежную привязанность к родителям.
- Получать помощь в трудное время.
- Понять, что есть выбор, и что не все проблемы легко разрешимы.
- Развивать инициативу.
- Продолжать решать задачи развития предыдущей стадии.

2. Типичное поведение ребенка:

- Использует все органы чувств, исследуя окружающий мир.
- Проявляет любопытство.
- Легко отвлекается.
- Хочет самостоятельности, но с возможностью позвать воспитателя, когда ему нужно.
- Начинает играть в «пирожки» и «ку-ку».
- Начинает использовать слова в середине и конце стадии.

СТАДИЯ МЫШЛЕНИЯ (от 18 месяцев до 3 лет):

Чтобы отделиться от родителей, дети должны научиться думать и решать проблемы. Также важно, чтобы они научились выражать чувства и справляться с ними.

1. Задачи ребенка (задачи развития):

- Развить способности самостоятельного мышления.
- Проверять реальность, сталкиваясь с ограничениями и противодействием других людей.
- Научиться причинно-следственному мышлению и решению проблем на его основе.
- Начинать выполнять простые команды для обеспечения безопасности: остановись, подойди ко мне, стой на месте, иди туда.
- Выражать гнев и другие чувства.
- Отделяться от родителей, не теряя их любви.
- Начинать отказываться от представления, что он – центр вселенной.
- Продолжать решать задачи развития предыдущих стадий.

2. Типичное поведение ребенка:

- Начинает развивать причинно-следственное мышление.
- Начинает играть «около» других детей, но еще не с ними.
- Начинает быть аккуратным, иногда даже навязчиво.
- Иногда выполняет простые команды, иногда сопротивляется.
- Ведет себя вызывающе: «Нет, не буду, и ты меня не заставишь».
- Может пытаться устраивать вспышки гнева (истерики).

СТАДИЯ ИДЕНТИЧНОСТИ И СИЛЫ (от 3 до 6 лет):

Задачи этой стадии – установить идентичность собственной личности, обучиться необходимым в обществе навыкам и выявить роли и власть в отношениях с другими.

1. Задачи ребенка (задачи развития):

- Утверждать себя как отдельную личность.
- Собирать информацию о мире, о самом себе, о своем теле, о своей роли, связанной с полом.
- Понять, что поведение имеет последствия.
- Исследовать свое влияние на других и свое место в группе.
- Научиться проявлять силу, чтобы повлиять на взаимоотношения.
- Научиться приемлемому в обществе поведению.
- Отделять фантазии от реальности.

- Понять, над чем он имеет власть и над чем не имеет.
- Продолжать решать задачи развития предыдущих стадий.

2. Типичное поведение ребенка:

- Устраивает игры-фантазии, возможно с воображаемыми партнерами.
- Собирает информацию: как, почему, когда, как долго и т.д.
- Пробует различные роли в ролевых играх.
- Начинает учиться отношениям власти, наблюдая и устраивая борьбу за власть.
- Предпринимает действия для определения роли, связанной с полом.
- Начинает совместные игры.
- Учится приемлемому в обществе поведению.
- Начинает интересоваться играми по правилам.

СТАДИЯ СТРУКТУРЫ (от 6 до 12 лет):

В течение этой стадии дети узнают больше о структуре и выработывают свою собственную внутреннюю структуру. Это включает понимание необходимости правил, свободы, которую дают полезные правила, и адекватности правил. Важна проверка ценностей, на которых основаны правила. Другая главная задача этой стадии – приобретение навыков во многих областях.

1. Задачи ребенка (задачи развития):

- Обучаться навыкам, учиться на ошибках и решить быть успешным.
- Учиться слушать, чтобы получать информацию, и думать об услышанном.
- Думать и действовать.
- Думать о своих желаниях и потребностях.
- Выяснять правила в семье и узнавать о правилах вне семьи.
- Понимать адекватность правил.
- Испытывать последствия нарушения правил.
- Не соглашаться с другими и при этом оставаться любимым.
- Проверять идеалы и ценности и узнавать о вариантах ценностей вне семьи.

- Развивать внутренний контроль.
- Понять, за что отвечает он, а за что – другие.
- Понять, когда надо убежать, когда плыть по течению, а когда твердо стоять на своем.
- Развивать способности к кооперации.
- Проверять свои способности, сравнивая со способностями других.
- Идентифицироваться с собственным полом.
- Продолжать решать задачи развития предыдущих стадий.

2. Типичное поведение ребенка:

- Задает вопросы и собирает информацию.
- Учится и осваивает новые навыки.
- Входит в группу одного с ним пола.
- Сравнивает правила, проверяет границы, не соглашается, устанавливает свои правила, нарушает и испытывает последствия нарушения правил.
- Бросает вызов родительским ценностям, спорит и доказывает.
- Может быть открытым и сочувствующим, сварливым или погруженным в себя, а также переходить от одного состояния к другому.

СТАДИЯ ИДЕНТИФИКАЦИИ, СЕКСУАЛЬНОСТИ И ОТДЕЛЕНИЯ (от 12 до 19 лет):

Задачи этой стадии связаны с определением собственной идентичности, отделением от родителей, сексуальностью и ростом компетентности.

1. Задачи подростка (задачи развития):

- Сделать дальнейшие шаги к независимости.
- Достигнуть большего эмоционального отделения от семьи.
- Постепенно сформироваться в отдельную, независимую личность с собственной идентичностью и ценностями.
- Быть компетентным и отвечать за собственные потребности, чувства и поведение.
- Связать сексуальность с задачами развития ранних стадий.

2. Типичное поведение подростка:

Подростки предпринимают часть действий для своей идентификации и отделения, повторяя задачи предыдущих стадий – существования, действий, мышления, идентичности и силы, структуры – с новой информацией и иногда со смущающим давлением их проявляющейся сексуальности.

Следовательно, подростки могут вести себя очень по-взрослому в одних ситуациях и незрело в других. Возраста, которые они обычно повторяют, следующие:

1) Начало созревания, приблизительно около 13 лет – повторение стадий существования и действий (исследований) в младенчестве:

- Иногда ведут себя независимо, а иногда хотят, чтобы их кормили и о них заботились.
- Исследуют новое, не обязательно заботясь о соответствии стандартам и завершении дел.

2) В возрасте 14 лет повторяют двухлетний возраст с поисками независимости мышления:

- Иногда логичны и компетентны, наряду с приступами бунтующего поведения.

3) В возрасте 15-17 лет повторяют возраста с 3 до 5 лет с поисками идентичности и силы:

- Задают вопросы «зачем» и «почему». Идентифицируются с новыми ролями в отношениях со своим и противоположным полом, со сверстниками и взрослыми. Учатся решать сложные проблемы.

4) В возрасте от 16 до 19 лет повторяют возраста от 6 до 12 с поисками структуры:

- Ведут себя ответственно и по-взрослому с внезапными кратковременными возвратами к поведению по проверке правил.
- Могут нарушать правила как часть процесса отделения от родителей.

5 занятие

Образ партнера и партнерских отношений. Типы привязанности. Здоровые границы vs созависимость.

Цель встречи:

Узнать, как мы выбираем партнера, каков наш образ идеального партнера. Каковы признаки здоровых отношений и что такое созависимые отношения и их особенности.

1. Начало встречи – шеринг.

Участники делятся своими новостями за прошедшую неделю, а также своим актуальным эмоциональным состоянием.

2. Образ партнера и партнерских отношений.

Из чего складывается образ партнерских отношений?

Какими были в нашем детстве самые значимые люди, какими самыми яркими качествами обладали, что нам нравилось, а чего мы боялись?

Насколько теплой и близкой была наша связь с мамой?

К какому типу отношений мы привыкли, что для нас привязанность: спокойная уверенность в надежном и поддерживающем человеке рядом, или тревожный контроль – здесь ли он, не уйдет ли, правда ли он меня любит?

А может, наши первые и самые главные в жизни отношения когда-то научили нас не привязываться, не зависеть, не стремиться к объекту своей любви?

Проблема в том, что своего партнера мы выберем, скорее всего, потому, что он чем-то напоминает нам нашу Родительскую фигуру, и его особенности попадут нам в наши болезненные места и ограничения.

Типы привязанности и как они возникают, как отражаются в партнерских отношениях:

- Надежная (безопасная) привязанность.
- Тревожная (амбивалентная, сопротивляющаяся) привязанность.
- Избегающая привязанность.
- Дезорганизуемая привязанность.

3. Обсуждение в парах:

К какому типу привязанности, как Вам кажется, относится Ваша?

Почему, по каким признакам, как это проявлено в Ваших отношениях?

Что для Вас самое болезненное (например, невнимание партнера, его холодность, отстраненность, или непостоянство присутствия и угроза ухода, а может, эмоциональная нестабильность и непредсказуемость, или Вы тяжело переносите чрезмерное сближение и попытку эмоционального слияния, боитесь чрезмерной эмоциональной вовлеченности)?

Как Вам кажется, исходя из этого, какой партнер Вам требуется и поможет преодолеть Ваши ограничения и страхи?

Как Ваш текущий партнер мог бы помочь Вам это сделать?

Как Вам кажется, каков тип привязанности Вашего текущего партнера, и что больше всего требуется ему в этом смысле в отношениях?

4. Здоровые границы vs Созависимость.

Границы бывают разными по типу и качеству. Участникам предлагается поразмышлять над этим понятием и известными фразами вроде «Границы одного человека заканчиваются там, где начинаются границы другого», «Настоящая любовь не признает никаких границ, даже финансовых».

Далее следует небольшой спонтанный мозговой штурм на тему того, какие бывают, по их мнению, границы.

В итоге примерный список может включать **границы:**

- Телесные (физические).
- Психологические.
- Ментальные.
- Финансовые.
- Территориальные (пространственные).
- Сексуальные.
- Временные и т.д.

По качеству их можно подразделить на:

- здоровые (гибкие);
- диффузные (размытые, прерывистые, нечеткие);
- ригидные (жесткие);
- мягкие (отсутствующие), т.е. индивид «сливается» с другим человеком.

Термин **созависимость** используется в двух смыслах: зависимые отношения между двумя людьми (зависимость друг от друга) и клиническая зависимость супруга, друзей, родственников от человека, который страдает какой-либо аддикцией (наркомания, алкоголь, игры и т.д.). Основные признаки созависимого: низкая самооценка, стремление быть нужным во что бы то ни стало, спасательство, растворение и потеря себя в другом человеке, отсутствие четких границ, слияние и низкая дифференцированность, сложность самоидентификации, отрицание своей проблемы, желание изменить партнера в первую очередь, много вины и стыда, подавленного гнева, неприятая ответственность за существующее положение вещей. Созависимые семьи чаще всего явно дисфункциональны, вот основные признаки, по которым можно сравнить здорово функционирующие семьи и дисфункциональные семьи:

Функциональные семьи	Дисфункциональные семьи
Гибкость ролей, взаимозаменяемость функций	Негибкость ролей, функции ригидны
Правила гуманны и способствуют гармонии, поощряется честность	Правила негуманны, им невозможно следовать
Границы признаются и уважаются	Границы либо отсутствуют, либо ригидны
Коммуникации прямые; чувства открытые, свобода говорить	Коммуникации не прямые и скрытые; чувства не ценятся
Поощряется рост и независимость; индивиды способны видеть конфликты	Поощряется либо бунтарство, либо зависимость и покорность; индивиды не способны разрешать конфликты
Исход: приемлемый и конструктивный	Исход: неприемлемый и деструктивный

5. Упражнение «Ответственность за другого» или «Ответственное отношение к другому»?

Участники разбиваются на две группы соответственно этим двум позициям и совещаются внутри групп, каковы характерные признаки каждой позиции, как это проживается в партнерстве и в семье вообще.

Затем делают «презентацию» своей позиции, рассказывая и приводя примеры, возможно, иллюстрируя их какими-то сценками, пантомимой:

– Когда я отвечаю за партнера, я делаю его как бы маленьким и несамостоятельным, а сам возвышаюсь, становлюсь сильным и умным...

– Когда я ответственно отношусь к партнеру, я фокусируюсь на том, что делаю я по отношению к нему, я внимателен к его желаниям и чувствам...

– Когда я отвечаю за партнера, я принимаю решения за «нас», не спрашивая его, или навязываю ему свои, ведь я знаю лучше, и забочусь о нем...

– Когда я ответственно отношусь к партнеру, я сверяюсь с ним и согласовываю наши совместные решения и планы, проявляю уважение, как к равному...

И так далее.

10 минут на обсуждение + 10 минут на презентацию.

Затем идет обсуждение в общей группе.

Ведущие кратко рассказывают о направлениях выхода из со-зависимости, о двенадцатишаговых программах, а также многочисленных группах взаимопомощи

Время упражнения: 10 минут.

6. Завершающий шеринг.

Участники делятся актуальными состояниями и тем, с чем уходят из группы.

6 занятие

Семейные сценарии и динамики.

Цель встречи: Исследование своих семейных сценариев. Знания о возможных системных динамиках.

1. Начало встречи – шеринг.

Участники делятся своими новостями за прошедшую неделю, а также своим актуальным эмоциональным состоянием.

2. Семейный сценарий.

Ведущие рассказывают о том, как в детстве мы, наблюдая за родителями и впитывая уклад родительской семьи, усваиваем негласные правила и принципы семейной жизни, роли и функции, и как неосознанно повторяем все это в своих партнерских отношениях и семьях.

Анкета-опросник (1 часть) помогает досконально исследовать свое детство с этой точки зрения, составить сознательное представление о том, как для каждого формировались его представления о мужчинах и женщинах, о семье, ролях и функциях в семье, о привычной эмоциональной атмосфере в семье, о степени близости, которая привычна и комфортна в отношениях, о распределении обязанностей и функций (15 минут на краткое первоначальное заполнение с дальнейшей работой над опросником дома в течение недели).

Далее участникам предлагается разделить на группы по 2-4 человека (в зависимости от времени) и рассказать партнеру о своих выводах и о том, какой сценарий, по его мнению, он мог сформировать на основе того, что видел, слышал, проживал в родительской семье.

Партнер применяет навыки эмпатического слушания, поддерживая собеседника в его рассказе и самоанализе.

По 10-15 минут на каждого.

В конце все участники возвращаются в общий круг, делятся, насколько полезным было упражнение, задают вопросы ведущим. Обсуждение 15 минут.

3. Легкое телесно-ориентированное упражнение-разминка.

4. Семейные динамики.

Ведущие кратко рассказывают о тех видах семейных динамик, которые могут влиять на партнерские отношения, о том, как они формируются, и каковы их признаки. Ведущие могут продемонстрировать примеры таких динамик в расстановочном формате (необязательно).

Для ознакомления предлагается Анкета-опросник (2 часть) со списком семейных динамик. Ведущие обязательно предупреждают, что для работы с семейными динамиками требуется помощь системного семейного терапевта, и здесь это ознакомление происходит для облегчения узнавания таких процессов в семейной системе, но не для самостоятельной коррекции.

Ведущие отвечают на вопросы.

5. Упражнение – медитация «Семейная история».

Ведущий помогает участникам расслабиться и войти в медитативное состояние, после чего визуализировать и почувствовать в пространстве за своей спиной своих родителей, бабушек и дедушек, предков.

Повернувшись к ним лицом, медитирующий в воображении обращается к ним с уважением и благодарностью за свою жизнь, с признанием того, что их судьбы, возможно, были тяжелыми, их отношения и семьи, возможно, неидеальными, но он признает и принимает то хорошее, что получил в родительской семье.

«Вы мои родители, бабушки и дедушки, предки, а я ваш потомок. Я благодарю Вас за то хорошее, что вы мне передали, и уважаю ваши истории и судьбы, какими бы они ни были. Не мое дело вас оценивать и осуждать. Я только ваш ребенок. Спасибо за все. У каждого из вас своя судьба, свои истории, а у меня своя судьба, своя история. Пожалуйста, разрешите мне взять от вас все самое лучшее, и быть счастливым, вспоминая вас с благодарностью. Благодарю за все».

Медитация заканчивается мысленным поклоном своему Роду и оставлением Роду его историй. Медитирующий мысленно

разворачивается к предкам спиной и лицом к своему будущему. Ведущий предлагает почувствовать, что участник свободен выбирать и строить свое будущее.

Ведущий мягко возвращает участников к ощущениям тела и присутствию в «здесь и сейчас» (15 минут).

6. Окончание встречи. Участники делятся своим текущим эмоциональным состоянием и тем, с чем уходят из группы.

Приложение 2

ОПРОСНИК ПО СЕМЕЙНЫМ СЦЕНАРИЯМ И ДИНАМИКАМ

Бондарева Е.В.

Заполняйте максимально подробно и не спеша, погружайтесь в эмоциональную атмосферу своей семьи и детства, улавливайте скрытые чувства и что вызывает наибольшее напряжение.

1. Вспомните атмосферу своего детства. С кем Вы жили: с одним или обоими родителями, бабушками – дедушками? Кто еще был в семье?

2. Какие женщины Вас окружали в детстве, какие у них были характеры, женские судьбы? В каких отношениях с ними Вы были? Хотелось ли Вам быть на них похожим/похожей? Чем именно? Что не нравилось, что отторгалось?

3. Какие мужчины Вас окружали в детстве, какие у них были характеры, судьбы? В каких отношениях с ними Вы были? Хотелось ли Вам быть на них похожим/похожей? Чем именно? Что не нравилось, что отторгалось?

4. Какие отношения были между Вашими родителями? (Опишите максимально подробно). Между другими мужчинами и женщинами Вашей семьи? Как они выражали друг другу любовь и заботу? Было ли эмоционально тепло или холодно в семье? Что они говорили и делали? Как проходили семейные праздники? Как

проходили будни, кто занимался с детьми, как делились обязанностями в семье? Кто распоряжался деньгами, кто принимал решения?

5. Что говорили Ваши родители друг о друге, об отношениях полов, о мужчинах и женщинах? А что демонстрировали вне слов своим поведением? Был ли каждый из них счастлив в браке? Какова их история вступления в брак, рождения детей? По Вашим ощущениям, если брак сохранился, кто из них больше вкладывался в сохранение отношений?

6. Если был развод, то какова судьба каждого из родителей после расставания, есть ли еще дети в других семьях? Кто заменял Вам отсутствующего родителя, как?

7. Какие отношения у Вас были с родителями? Могли ли Вы поделиться своими переживаниями, попросить совета и защиты? Были ли Вы желанным ребенком? Каковы их детские истории и связи с их родителями? Насколько устойчивой и теплой была Ваша связь с матерью? С отцом? Какие нереализованные потребности из детства у Вас остались, которые Вам, возможно, хотелось бы удовлетворить со своим партнером, в своей семье?

8. Как Вам кажется, какой сценарий своих партнерских отношений и семьи Вы могли создать неосознанно? Что Вы думали о себе как о мальчике/мужчине или как о девочке/женщине? О детях, о своей будущей семейной жизни?

9. Какие семейные истории Вы можете вспомнить? Какие семейные мифы? (Например, если бы говорили Ваши родственники на семейном празднике о себе как о семье: «Мы семья...», «Женщины у нас...», «Судьбы у нас...», «С деньгами у нас...» и т.п. Закончите эти фразы сами).

10. Посмотрите на список семейных динамик. Какие динамики, как Вам кажется, есть у Вас или в Вашей семейной системе? Какие вызывают наибольший отклик и узнаваемы?

11. Если Вы узнали по описанию свою динамику, опишите, как Вы ее проживаете, максимально подробно: какие мысли, чувства и поступки Вам свойственны, когда Вы в ней?

12. Как Вам кажется, какие решения и действия Вам могли бы помочь из этой динамики выйти? Требуется ли Вам помощь в этом?

Список возможных семейных динамик

(для анализа требуется помощь системного семейного терапевта)

Помните, что главный мотив – лояльность семейной системе.

- Незавершенная сепарация от родителя.
- Прерванное движение к родителю.
- Парентификация.
- Идентификация.
- Исключения.
- Триангуляция.
- Наследование (судьбы, симптома и т.д.).
- Принятие на себя («Лучше я, чем ты»).
- Следование в смерть или болезнь за ушедшим.
- Жертва-агрессор.
- Искушение вины.
- И другие.

7 занятие

Образ семьи

Цель встречи: исследование внутреннего представления и установок в отношении устройства семьи.

1. Начало встречи – шеринг.

Участники делятся своими новостями за прошедшую неделю, а также своим актуальным эмоциональным состоянием.

2. Краткий рассказ ведущих о том, что частой причиной конфликтов в семье является разное представление о:

- принципах устройства семьи;
- распределении власти, бюджета;
- распределении обязанностей и т.д.

Часто до вступления в брак люди имеют смутное представление относительно представлений другого и различия могут стать полной неожиданностью.

3. Для исследования образа семьи можно использовать различные методики и упражнения.

Хорошим вариантом является упражнение на ассоциации. При этом всем участникам предлагается записать на листе бумаги первую ассоциацию, которая приходит в голову на предложенные ведущим темы. Темы могут быть произвольными.

Например, такими:

- если семья – это животное, то это...
- если семья – это машина, то это...
- если семья – это фильм, то это фильм про...
- если семья – это цвет, то этот цвет...
- если семья – это постройка, то она...
- если семья – это настроение, то она...

Темы для ассоциаций можно варьировать.

Может оказаться, что представления партнеров, эмоциональное восприятия семьи в значительной степени отличаются, но при этом явного обсуждения этих отличий не было. Поэтому обсуждение результатов упражнения может стать очень важным и полезным с точки зрения прояснения этих отличий.

4. Упражнение «Скульптура семьи» (*В. Сатир, «Скульптура семьи»*).

Это упражнение сочетает в себе элементы расстановок и телесно-ориентированной терапии и позволяет получить важную информацию о происходящем в семье непосредственно из глубины самой семейной системы.

Упражнение требует времени, поэтому в течении одной групповой встречи, как правило, его проводят для 1-2 участников. Остальные могут проделать его для себя на следующих встречах.

Для проведения упражнения выбирается тот, чья семейная система будет анализироваться. Он выбирает из числа участников группы заместителей и назначает им роли, соответствующие тому или иному члену своей семьи. Важно не указывать – кого именно выбирать, это решает сам участник группы, поэтому среди членов семьи могут быть самые разные родственники – те, кто окружает сейчас, те, с кем произошло расставание (бывшие партнеры),

те, кто уже умер. Также выбирается заместитель для того, кто осуществляет анализ своей семьи.

После этого участник создает общую скульптуру. Отличие от классических расстановок в том, что скульптура предполагает не только размещение заместителей в пространстве, но и придание им некой застывшей позы. Задача тех, кто составляет скульптуру, продержаться в ней хотя бы несколько минут, отслеживая свои переживания.

Далее происходит получение обратной связи от участников скульптуры. Может оказаться, что кому-то захочется переместиться, что-то изменить в своем положении. Это следует сделать и спросить – что изменилось? Эти коррекции скульптуры могут происходить неоднократно – до тех пор, пока не возникнет устойчивое поле, которое в большей или меньшей степени устраивает всех.

В заключении следует заменить фигуру заместителя автора скульптуры самим автором.

После этого скульптура «разбирается», роли с участников снимаются. Например: «Ты больше не моя жена, ты Ольга (если заместителя зовут Ольгой)». После этого все участники делятся своими впечатлениями и дают обратную связь.

5. Окончание встречи.

Все участники делятся своим текущим эмоциональным состоянием и тем, с чем уходят из группы.

8 занятие

«Я в отношениях»

Цель встречи: исследование таких важных составляющих любых отношений, как темы доверия, близости, привязанности.

1. Шеринг. Участники делятся своим текущим эмоциональным состоянием.

2. Рассказ ведущих о формировании способности к привязанности. Исследования Боулби, важность раннего опыта

взаимодействия с матерью, возможные нарушения в области привязанности и пути их коррекции.

3. Способность к доверию является важной особенностью любых гармоничных отношений, поскольку предполагает возможность рассчитывать на поддержку другого партнера в случае каких-то сложностей, возможность делиться чем-то болезненным или наоборот радостным. Доверие увеличивает интимность отношений, позволяет чувствовать себя в безопасности, является важным условием для гармоничной сексуальной жизни.

Как правило, подрыв доверия во взрослом возрасте ощущается особенно болезненно, если накладывается на более ранние переживания детского возраста, в котором эта способность доверять своему окружению уже была в значительной степени подорвана.

Для исследования способности к доверию можно использовать упражнение «Слепой и поводырь» (гештальт-терапия, мастер-класс О. Семеновой, Д. Гладкова)

Оборудование: стулья, предметы, которые можно использовать в качестве препятствий.

Группа разбивается на пары. Один из партнеров закрывает глаза – он «слепой». Другой – поводырь. Ведущий расставляет по комнате стулья в произвольном порядке. Это – препятствия. Пара встает напротив друг друга, берется за руки и поводырь начинает водить «слепого» так, чтобы избежать столкновения с препятствиями.

Через 3-5 минут пара меняется ролями.

После этого пары возвращаются в общий круг группы и делятся своими переживаниями:

- В какой роли лучше себя чувствовал?
- Изменились ли чувства по отношению к партнеру до и после упражнения?
- Что было сложно? Что легче? И т.д.

Задача – обсудить и осознать свой уровень доверия.

4. Близость и дистанция.

Ведущие рассказывают о том, что дистанция в отношениях никогда не является константой. Это – переменная величина, которая в какие-то моменты жизни становится меньше, в какие-то больше. Но есть и определенные сложности с выстраиванием отношений в случае, если потребности партнеров в плане сохранения комфортной для них дистанции отличаются. Особенно, если эти потребности не обсуждаются, а регулируются деструктивными путями, например, посредством ссор, конфликтов, агрессии или наоборот – ухода в себя, отказа от контакта (увеличение дистанции). Или посредством различных манипуляций, задача которых – сократить дистанцию.

Для того, чтобы прожить и прочувствовать комфортное дистанцирование на данный момент, можно предложить участникам выполнить упражнение на дистанцию. Для этого они сами могут интуитивно выбрать себя пару из группы. После этого стать лицом друг к другу и по команде ведущего менять свое местоположение:

- подойти максимально близко друг к другу;
- отойти максимально далеко друг от друга;
- найти свой, произвольный баланс дистанции между собой.

После этого следует обсудить – в какой из позиций было комфортно, а в какой нет. Удалось ли найти «баланс» в плане дистанции. Какие чувства поднимались в тот или иной момент упражнения.

5. Шеринг.

Участники делятся своими открытиями, текущим эмоциональным состоянием.

9 занятие

Личные границы и их проявление

Цель встречи: обсудить тему личных границ, исследовать собственное восприятие и понимание темы личных границ.

1. Шеринг. Участники делятся своим текущим эмоциональным состоянием.

2. Личные границы – суть, формирование, возможные отклонения.

Ведущие рассказывают о том, что личные границы - это способность переживать себя, как отличную от других личность и способность воспринимать других, как иную личность со своими особенностями.

Останавливаются на том, что многие нарушения в плане формирования личных границ являются следствием травматичного детского опыта, прежде всего отношений с матерью.

Следует описать признаки здоровых границ, такие как проницаемость, гибкость, устойчивость. А также о возможных нарушениях, которые проявляются в отношениях в партнером, как или чрезмерное слияние (утрата своей личности), или чрезмерное дистанцирование (утрата контакта).

3. Групповое обсуждение темы.

Нарушение личных границ может проявлять себя в многообразных жизненных ситуациях. Среди которых:

- нарушение личного пространства, времени;
- вмешательство родственников в жизнь семьи;
- чрезмерный контроль (например, в отношении детей);
- непрошенные советы;
- зависимость своего состояния от мнения и состояния других;
- неуверенность в собственных чувствах и желаниях;
- неспособность отстаивать свое мнение и говорить «нет»;
- гиперответственность за других;
- чрезмерная болезненная реакция на критику и т.д.

Тема является актуальной для очень многих людей, и нарушения личных границ и границ семьи является распространенным явлением, поэтому обсуждение этой темы может оказаться полезным для участников группы, расширит их представление о сути личных границ и их проявлений.

4. Упражнение на тренировку личных границ – «Веревочка». Из ТОП (семинар В.Б. Березкиной-Орловой).

Цель: исследование и укрепление границ. Исследование предпочитаемых жизненных стратегий. Используемый материал: веревка, лучше цветная.

Порядок проведения.

Ведущий объявляет, что сегодня есть возможность исследовать свои границы: найти в них слабые и сильные места; укрепить их. И спрашивает – кто хочет быть первым.

Добровольцу дается веревка (или набор веревок). Его просят в центре комнаты очертить веревкой свое пространство в форме круга, потом встать внутрь. Добровольцу дается достаточное количество времени, чтобы сделать пространство оптимальным для себя, потом – обжиться внутри круга.

Ведущий обращает внимание – целостны ли границы, непрерывна ли линия. Спрашивает, как себя доброволец чувствует внутри своих границ.

Потом ведущий объявляет, что задача добровольца – отстоять свое пространство, никого не впустить в свои границы. А вот задача группы – все же туда проникнуть. НО! – нельзя применять силу, нельзя физически вторгаться в пространство. Нужно получить разрешение добровольца на то, чтобы войти к нему в круг. Для этого можно использовать самые разные психологические манипуляции и уловки, постараться найти его слабое место, подобрать ключик.

Ведущий может показать пример:

– Ай-ай-ай, как тебе не стыдно! Я столько для тебя делаю, а ты меня не хочешь пустить! Как тебе не совестно? Хорошие девочки/мальчики так не поступают!

Спрашивает у добровольца – как ему было это слышать. Спрашивает у группы – на что была направлена манипуляция (чувство вины).

После этого ведущий предлагает группе попробовать свои силы.

При этом условие: пробовать по одному. Когда пробует один – остальные держатся вдалеке, наблюдают, дают обратную связь.

Ведущий просит добровольца обращать внимание – как и на какие манипуляции он реагирует, где его слабые места. А группа должна понять – какая манипуляция кроется за какими словами, что это за ключики, которые пытаются подобрать (жадность, страх, любопытство и т.д.). В конце этого взаимодействия доброволец – сам! – сворачивает свое пространство, отдает веревочку.

После группового обсуждения в центре может побыть следующий доброволец: он выстраивает уже свое пространство, и т.д.

5. Шеринг. Участники делятся своими открытиями, текущим эмоциональным состоянием.

10 занятие

Дети и развод.

Цель встречи: обсудить тему возможных негативных последствий развода для детей, а также возможные реакции детей в случае угрозы развода. Пути минимизации негативных последствий.

1. Шеринг. Участники делятся своим текущим эмоциональным состоянием.

2. Ведущие рассказывают о том, какие роли может бессознательно взять на себя ребенок в случае угрозы разрыва между родителями.

Среди этих ролей – роль спасателя, посредника между родителями или участника одного из альянсов с кем-то из родителей против другого родителя.

При этом дети могут чувствовать вину в случае, если не справляются с ролью «примирителя» сторон, а также создавать проблемные ситуации, вокруг которых объединяются родители. Например, болезни, травмы, конфликтные ситуации в школе и т.д.

Уместно также рассказать о том, в чем состоит разница в переживаниях развода у детей разного возраста, а также о возможных

психологических последствиях отсутствия отца в семье для девочек и мальчиков.

Эти последствия отличаются, но в любом случае могут способствовать формированию чрезмерной связи с матерью и трудностями в формировании полоролевой идентичности (особенно у мальчиков) и сепарацией от матери в дальнейшем.

3. Основное внимание на данной встрече следует уделить тому, какие действия следует предпринять родителям для минимизации негативных последствий развода в случае, если решение о разводе принято.

Среди этих действий следует выделить основные задачи:

- не допускать ребенка к возможности быть свидетелем негативных, конфликтных сцен между родителями;
- отсутствие втягивания ребенка в отношения родителей и переманивание его на чью-либо сторону;
- необходимость донести до ребенка изменения в семье в связи с разводом (родители больше не живут вместе), подчеркивая при этом, что эти изменения касаются отношений взрослых, но для ребенка оба партнера остаются любящими родителями;
- исключение ребенка из перечня причин развода. Необходимо донести на понятном для ребенка языке (в зависимости от возраста), что из отношений взрослых ушла любовь, но она сохранилась по отношению к нему;
- четкое расписание, по которому ребенок может в дальнейшем общаться с каждым из родителей. Это важно, поскольку создает у ребенка ощущение предсказуемости и надежности, в противовес переживанию катастрофичности происходящего;
- донести до ребенка, что его вины в происходящем нет, поскольку детям свойственно создавать иррациональные объяснения и одним из них часто является позиция «это происходит из-за меня». Важно донести, что это – исключительно решение взрослых и он здесь ни при чем.

4. К сожалению, бывшие супруги редко расстаются, сохраняя уважительное отношение друг к другу. Чаще имеют место не высказанные обиды, претензии, злость и т.д., которые продолжают оказывать влияние и после развода. В том числе на формирование образа другого родителя у детей. Группа часто интересуется методами прощения, избавления от обид. Можно предложить методику Эмметта Фокса («Психотерапия рака», К. Саймонтон, С. Саймонтон).

Преодоление обиды по методу Эмметта Фокса

- 1) Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Стопы поставьте на пол.
- 2) Если вы чувствуете, что напряжены или вам трудно сосредоточиться – расслабьтесь.
Для этого можно мысленно «просканировать» свое тело и отпустить напряжение там, где оно есть. Спокойно, глубоко подышать.
- 3) Мысленно представьте себе человека, к которому вы испытываете неприязнь.
- 4) Представьте, что с этим человеком происходит что-то хорошее, например он добивается внимания, любви или получает много денег. Пусть с ним случится что-то, что он сам рассматривал бы как благо.
- 5) Постарайтесь осознать свою реакцию на это.
Если вам трудно представить, что с этим человеком происходит что-то хорошее – это вполне естественно. Постепенно, по мере того, как вы будете повторять данное упражнение, вам будет все легче и легче это сделать.

6) Подумайте о роли, которую, возможно, вы сыграли в той стрессовой ситуации. Попробуйте по-иному увидеть событие и поведение того человека. Представьте себе, как ситуация может выглядеть с его точки зрения.

7) Обратите внимание – чем больше вы расслаблены, тем меньше чувство обиды. Обещайте себе, что вы постараетесь сохранить в себе новое понимание той ситуации.

8) Теперь можете открыть глаза и вернуться к обычным делам.

Это упражнение обычно занимает менее пяти минут. Постарайтесь выполнять его каждый раз, когда чувствуете, что ваши мысли снова вернулись к неприятному, вызвавшему гнев эпизоду. Можно попробовать применять этот метод и сразу же после неприятного события.

5. Шеринг. Участники делятся своими открытиями, текущим эмоциональным состоянием.

11 занятие

Проживание расставания и утрат.

Цель встречи: проживание расставания и утрат. Методы эмоциональной самопомощи.

1. Шеринг. Участники делятся своим текущим эмоциональным состоянием.

2. Ведущие рассказывают о том, что процесс расставания с кем-либо значимым по степени травматичности сравним с утратой. При этом сам процесс «отпускания» другого имеет определенные закономерности, которые соответствуют стадиям горевания:

- шок. Оглушенность, эмоциональное онемение;
- отрицание. Отрицание реальности происходящего;
- стадия агрессии. Попытки найти виноватого в произошедшем. Нападки на бывшего супруга и на себя;
- стадия «иллюзий». Неоправданная вера в то, что все можно вернуть. Попытки наладить отношения с бывшим партнером;
- стадия депрессии. Принятия действительности, горе, тоска, уход в себя;

- стадия восстановления. Постепенное затихание сильных болезненных переживаний, возвращение способности и желания выстраивать свою дальнейшую жизнь.

Важно донести до участников, что существуют оправданные пути помощи себе в этот тяжелый период. А также варианты действий, которые могут только усугубить переживания.

Если решение о разводе принято, то самое главное – расстаться максимально дружелюбно, без агрессии и обид, ведь это человек сыграл важную роль в вашей жизни. Помочь пережить кризис развода помогут также следующие рекомендации:

- Не стоит испытывать иллюзий по поводу возможного возвращения супруга и занимать при этом позицию жертвы.
- Необходимо простить и отпустить обиды и поблагодарить за приятные моменты. Развод – это не конец старой жизни, это – начало новой.
- Следует поговорить с ребенком, не компрометируя образ супруга и не решая свои проблемы за его счет. Необходимо дать понять ребенку, что в разводе нет его вины.
- Не следует замыкаться и изолироваться от людей. Следует выплескивать все свои эмоции во внешний мир.
- Не следует, заканчивая одни отношения, тут же начинать новые с целью забыть бывшего супруга. Такие действия только усугубляют эмоциональное состояние.
- Следует осознать, что одиночество имеет свои преимущества. Важно привыкнуть к новым обстоятельствам, найти новые интересы и круг общения.
- В этот тяжелый период может оказаться крайне полезной помощь психолога, который путем различных техник, а также за счет вербальной поддержки может помочь в переживании потери и благополучном прохождении тяжелого периода расставания.

Прохождение всех этапов горевания станет залогом формирования новых качеств личности и откроет новые возможности для построения гармоничных взаимоотношений в будущем.

3. Методы самопомощи.

Все люди отличаются по ведущим функциям, поэтому некоторые методы могут у кого-то работать, а другие при этом – нет. Поэтому можно предложить различные методики, из которых сами участники смогут выбрать что-то, что подходит лично им.

Методы работы с эмоциями

Телесный метод

Одну руку положить на ту часть тела, где есть болезненные эмоции и ощущения. Другую - на то место в теле, где ощущается спокойствие и ресурс. Подержать руки, пока ощущения не станут одинаковыми.

Визуальные методы (воображение)

1) Закрыть глаза. Представить событие в виде образа и мысленно переокрасить образ в серый цвет. Мысленно уменьшить размер образа.

2) Закрыть глаза. Представить эмоцию, как предмет, животное. Превратить в другое, приятное. Можно добавлять вариант 1.

Вербализация

Рассказать кому-то о событии 4 способами. Говорить от первого лица в настоящем времени.

1) Только то, что видел.

2) Только то, что слышал.

3) Только то, что думал.

4) Только то, что ощущал в теле.

Когнитивные способы (на уровне мышления)

1) Ресурсное состояние. (Вспомнить себя в прошлом, когда было хорошо. Лучше всего, чтобы это была реальная ситуация. В момент напряжения мысленно вернуться в то состояние).

2) Взгляд со стороны (наблюдающее Эго). Представить себя прозрачным и наблюдающим за происходящим со стороны, как будто это не про вас, а вы просто смотрите.

3) Дневник успеха. Завести блокнот и записывать любые, даже самые маленькие удачи.

4) «Зато» – недостаток компенсируется достоинством. Найти в ситуации то, о чем можно сказать «зато».

5) Дыхание на 4 (для успокоения):

- Мысленно считать до 4, делая выдох.
- Задержать дыхание на 4.
- Вдох на 4.
- Задержать на 4.
- Повторить столько, сколько хочется.

6) Метод арт-терапии.

Любым образом нарисовать переживаемое чувство.

Не имеет никакого значения похожесть, реалистичность и т.д. Это может быть абсолютно абстрактный рисунок. Главное, чтобы было ощущение, что эмоции «вылились» на бумагу. Можно скомкать, сжечь. Вариант: дорисовать, чтобы нравилось.

7) Разрядка.

Прекрасным путем для разрядки напряжения является физическая нагрузка, движение.

Это может быть спорт, а можно свою эмоцию «станцевать», но задача не танцевать нечто правильно и красиво, а двигаться так, как хочет тело. Это могут быть совершенно абстрактные движения, рывки, подергивания, изгибы, скачки, приседания, наклоны – не важно. Главное – позволить телу двигаться так, как оно хочет.

Некоторые приемы (на выбор ведущего) имеет смысл опробовать прямо на группе, чтобы у участников группы появились определенные навыки саморегуляции.

5. Шеринг. Участники делятся своими открытиями, текущим эмоциональным состоянием.

12 занятие

Окончание группы.

Цель встречи: завершение группового процесса, подведение итогов, определение психологических целей для дальнейшей проработки участниками.

1. Шеринг. Участники делятся своим текущим эмоциональным состоянием.

Все участники приходят на курс встреч с определенными надеждами на изменения в своей жизни и отношениях с партнером, многие из которых оправдываются, но некоторые могут потребовать большего времени для проработки.

Поэтому важно на последней встрече уделить время и внимание не только тому, что удалось, что изменилось в жизни каждого или пары, но и тому, что на данный момент пока реализовать не удалось.

Следует дать возможность участникам как высказать свои благодарности, так и возможные разочарования.

Эта возможность сама по себе может стать новым опытом завершения важных отношений, которыми без сомнения становится группа. Ведь в реальной жизни многие ситуации просто «обрубаются», не получая ни разрешения, ни избавления от каких-то негативных переживаний. В результате – человек накапливает «незакрытые гештальты», которые всё больше влияют на его дальнейшую жизнь.

Следует отвести время и дать возможность высказаться и поделиться своими чувствами по поводу завершения цикла встреч каждому участнику.

2. В качестве полезного завершающего упражнения можно выполнить практику «Хвосты» (Клаус В. Фотель).

Группам, как естественным, так и тренинговым, очень вредят неразрешенные проблемы, невысказанные участниками чувства и мысли.

Предлагаемая процедура помогает группе выявить важные «хвосты» групповой истории и проработать их.

Инструкция:

Предложите участникам проанализировать некоторые важные аспекты их участия в группе. Для этого зачитайте им предлагаемые ниже вопросы, причем так, чтобы они записывали свой ответ на каждый вопрос, прежде чем Вы перейдете к следующему.

- 1) На что я надеялся при вступлении в эту группу?
- 2) Что из этого мне удалось осуществить?
- 3) С кем я работал вместе чаще всего?
- 4) Кто из участников задел меня сильнее всех?
- 5) Кто подарил мне самую большую радость?
- 6) В какой момент я пережил самый сильный кризис в этой группе?
- 7) В какой момент вся группа в целом пережила наиболее серьезный кризис?
- 8) Кто из членов группы до сих пор лучше всех справлялся с заданиями?
- 9) Чему мне надо научиться, чтобы я мог работать на том уровне, на котором хочу?
- 10) Что я до сих пор не высказал?
- 11) С кем из участников группы мне хочется обсудить все (или некоторые) из ответов на эти вопросы?

Затем дайте каждому возможность выбрать себе партнера и в течение 20 минут обсудить с ним ответы на вопросы. После этого начинайте общее обсуждение упражнения.

Вопросы для обсуждения:

- Какой из вопросов задел меня больше всего?
- Что бы я хотел выяснить в ходе общего обсуждения?

3. Важным является возможность аккумулировать полученный в группе опыт и осознать направления для своей дальнейшей проработки. В этом может помочь упражнение «Что я приобрел?» (Клаус В. Фопель)

Горечь прощания с группой смягчится, если каждый участник сформулирует для себя, что существенного приобрел он в ходе работы и чем это поможет ему в повседневной жизни. На это направлено следующее упражнение.

Инструкция:

Чтобы нам было легче расстаться друг с другом, мы можем сделать следующее: пусть каждый сосредоточится на том, что он здесь приобрел. Подумайте пару минут над следующим вопросом: в чем состоит наиболее важный опыт, который я приобрел в этой группе и который поможет мне лучше справиться с трудностями повседневной жизни? Закройте глаза и не открывайте их до тех пор, пока не найдете ответ на этот вопрос, а затем запишите ответ на карточке.

Мне хочется, чтобы каждый сейчас поделился с нами тем, что он осознал.

Вопросы для обсуждения:

- Насколько широк спектр приобретенного опыта?
- Чей опыт оказался сходным с моим?
- Что я могу сделать для того, чтобы то, что я приобрел, было для меня значимым как можно дольше?

4. Шеринг. Участники делятся своим текущим эмоциональным состоянием. Завершение группы.

Ведущие групп поддержки –
психологи «Центра «РАДОМИРА»:
Бондарева Елена Владимировна,
психолог, системный семейный терапевт;
Щипин Ян Гарриевич,
психолог, семейный психолог, арт-терапевт



Иванова Елена Александровна,
детский психолог

ВЛИЯНИЕ РАЗВОДА НА ДЕТЕЙ

В современном мире развод становится все более обычным явлением. К сожалению, развод связан с огромным стрессом для всех членов семьи. Все без исключения испытывают сложные эмоциональные переживания, в том числе, и человек, проявивший инициативу и ушедший из семьи. Гнев, вина, обида, страх, печаль, тоска, отчаяние становятся частыми душевными переживаниями. Сильнее всего оказываются травмированы дети и в разном возрасте они реагируют по-разному на ситуации, когда мама и папа решили развестись.

Возрастные особенности реагирования детей на развод

Возраст: до полугода

Дети до полугода практически не замечают перемен и забывают родителя, который ушел уже через несколько дней при условии, что мама и родственники уделяют малышу достаточно внимания.

В возрасте **от полугода до полутора** лет ребенок интуитивно чувствует, что его бросили, но не понимает, что произошло. У ребенка может резко сменяться настроение, возникает психологический дискомфорт, он начинает часто болеть. Могут возникнуть психосоматические проявления в виде аллергии, нейродермита, диатеза. Если отец не появляется в доме, малыш его забывает.

Если родители часто ссорятся при малыше, то ребенок становится нервным и раздражительным, у него часто возникает плохое настроение в присутствии посторонних людей. Такие дети могут даже отставать в развитии.

Как сгладить негативные последствия развода

Дети нуждаются в близости с родными людьми и стабильности. Для ребенка очень важно сохранить режим, который был в жизни ребенка до развода родителей, особенно это касается приема пищи и сна. Постарайтесь окружить ребенка любимыми игрушками, проводите с ним больше времени, чем обычно, чаще берите его на руки, обеспечивая тем самым физический контакт. Примите помощь друзей и родственников, чтобы иметь возможность хотя бы иногда отдыхать, сохраняя силы для общения с ребенком.

Возраст: 18 месяцев – 3 года

В возрасте от 18 месяцев до 3-х лет эмоциональная связь с родителями наиболее сильная, весь мир ребенка сосредоточен на маме и папе. Поэтому дети этого возраста переживают развод родителей очень тяжело, им трудно принять сам факт расставания близких людей. Часто малыши думают, что мама и папа расстались из-за них. Некоторые дети с целью привлечения внимания, начинают часто плакать и капризничать. Другие, держа тревогу и стресс в себе, выражают их через навязчивые движения и плохие «привычки» (сосут палец, грызут ногти и пр.). Нередко возникают проблемы со сном, страх одиночества и т.п.

Как сгладить негативные последствия развода

По возможности, родители должны сотрудничать друг с другом, чтобы обеспечить ребенку стабильный режим дня. Необходимо уделять ребенку больше времени и внимания (читать вслух книжки, играть вместе, заниматься вместе творчеством). Если ребенок уже достаточно большой, можно пытаться обсудить с ним его чувства.

Возраст: 3-6 лет

В период от 3 до 6 лет ребенок интенсивно растет и развивается, он уже многое понимает, впитывает новое, стремится быть похожим на родителей. В это время развод родителей вызывает у него сильное душевное потрясение.

Малыш винит себя в произошедшей ситуации и пытается ее исправить.

Разрушение семьи и потеря привычного ощущения дома могут привести к возникновению у детей разнообразных страхов (особенно темноты и одиночества), бессоннице, повышению общего уровня тревожности и неуверенности в себе.

Взрослым важно помнить, что в этом возрасте дети часто воспринимают поведение родителей как образец для подражания, поэтому надо стремиться вести себе как можно более достойно – даже решаясь на развод.

Как сгладить негативные последствия развода

Конечно, замечательно, если родителям удастся расстаться без ссор. Дело в том, что ребёнок чувствует негативные эмоции родителей, поэтому важно мирно решить вопрос развода.

Дошкольнику нужен рядом любящий человек, это может быть бабушка или дедушка, тетя или дядя – любой человек, которому он доверяет и который может посмотреть на ситуацию объективно и при этом не настраивать ребенка против одного из родителей.

Ребенку можно почитать книги, герои которых переживают аналогичные ситуации. Для ребенка очень важно знать, что он не перестанет видеться с родителем, который ушел.

Возраст: 6-9 лет

Для ребенка 6-9 лет утрата одного из родителей может вызвать депрессивные переживания. Он растерян, чувствует себя беззащитным, испытывает тревогу, ведет себя нервно. На фоне стресса у ребенка могут возникнуть проблемы со здоровьем. В школе может снизиться успеваемость. Дома ребенок может начать грубить, обманывать, настраивать родителей друг против друга, требовать от них подарков. К родителю, ушедшему из семьи, дети нередко испытывают злость, а к родителю с которым они живут, чувство привязанности. Однако агрессия может распространяться и на одного родителя.

Возраст: 9-10 лет

В 9-10 лет дети часто вообще перестают доверять взрослым и ищут поддержку у сверстников.

Как сгладить негативные последствия развода

Прежде всего необходимо восстановить пошатнувшуюся самооценку. Для этого каждый из родителей должен качественно и интересно проводить с ребенком свободное время, обсуждать с ним его чувства, убеждать и словами, и действиями, что ни один из родителей его не бросил, любит его по-прежнему. Важно, чтобы ребенок понимал, что он не виноват в сложившейся ситуации.

Возраст: 11-16 лет

В возрасте от 11 до 16 лет мальчики в большинстве случаев испытывают негативные чувства к отцу и сильно привязываются к матери. Но если у нее появится партнер, ревнивый сын ей этого не простит. У девочки же в отношении к матери появляются критические нотки: «растолстела, за собой не следит, понятно, почему отец ушел к молодой и красивой». Порой они даже склонны восхищаться его новой подругой.

Как сгладить негативные последствия развода

Говорите с ребенком о своих и его чувствах и переживаниях. Советуйтесь с ним по разным семейным вопросам. Пройдет время, и он сам оценит все происходящее, дайте ему эту возможность.

Даже взрослые уже по сути люди, которым больше 16 лет, не хотят развода родителей. Развод родителей ставит ребенка под удар, так как показывает его беззащитность, особенно если взрослые начинают использовать его в своей вражде как оружие.

Оказание психологической помощи в «Центре «РАДОМИРА» детям и подросткам, чьи родители находятся в ситуации развода или конфликта

На занятиях с детским психологом в «Центре «РАДОМИРА» применяется арт-терапия, в которую входят: изотерапия, сказкотерапия, цветотерапия, музыкальная терапия, игровая терапия, танцевально-двигательная терапия и песочная терапия.

Арт-терапия – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество, активно развивающийся как комплекс психотерапевтических методик с 1940-х годов.

Арт-терапия не имеет ограничений и противопоказаний, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, в социальной работе и бизнесе.

Любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисунком. Случается так, что для некоторых людей – единственный способ дать миру знать о себе, заявить о себе как о творческой личности. Предоставить такую возможность всем нуждающимся – **задача арт-терапии**.

Детские занятия способствуют успешной адаптации ребенка в условиях коллектива, стабилизации эмоциональной сферы, снижению тревожности, неуверенности в себе, агрессивности. Группа сверстников дает возможность удовлетворить потребность во взаимодействии с детьми, научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдержанность и пр.

Арт-терапевтическая программа способствует самовыражению, саморегуляции детей в продуктах творчества, адаптации в условиях детского коллектива – средствами художественных видов деятельности.

Программа включает темы: «Изотерапия», «Сказкотерапия», «Музыкальная терапия», «Песочная терапия», «Танцевально-двигательная терапия», «Цветотерапия», «Игровая терапия».

Методическое обеспечение:

№	Раздел или тема программы	Форма занятия	Приёмы, методы организации	Дидактические материалы, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Раздел 1 «Изотерапия»	Беседа Практикум	Наглядный, словесный, исследовательский, коллективно-групповой, индивидуальный	Распечатанные задания, альбомные листы, краски, мелки, пластилин, компьютер, экран, магнитофон	Беседа
2	Раздел 2 «Сказкотерапия»	Беседа Практикум	Наглядный, словесный, исследовательский, коллективно-групповой, индивидуальный	Распечатанные задания, альбомные листы, краски, мелки, пластилин, игрушки	Беседа
3	Раздел 3 «Цветотерапия»	Беседа Практикум	Наглядный, словесный, исследовательский, коллективно-групповой, индивидуальный	Распечатанные задания, альбомные листы, краски, мелки, пластилин, цветная ткань	Беседа
4	Раздел 4 «Музыкальная терапия»	Беседа Практикум	Наглядный, словесный, исследовательский, коллективно-групповой, индивидуальный	Распечатанные задания, альбомные листы, краски, мелки, пластилин	Беседа
5	Раздел 5 «Игровая терапия»	Беседа Практикум	Наглядный, словесный, исследовательский, коллективно-групповой, индивидуальный	Распечатанные задания, альбомные листы, краски, мелки, пластилин, игрушки	Беседа
6	Раздел 6 «Танцевально-двигательная терапия»	Беседа Практикум	Наглядный, словесный, исследовательский, коллективно-групповой, индивидуальный	Распечатанные задания, альбомные листы, краски, мелки, пластилин, магнитофон	Беседа
7	Раздел 7 «Песочная терапия»	Беседа Практикум	Наглядный, словесный, исследовательский, коллективно-групповой, индивидуальный	Мелкие игрушки Песочница	Беседа

Арт-терапевтические задания помогают:

- выразить переживания, которые трудно сформулировать словами;
- открыть внутренние резервы для разрешения трудностей;
- скорректировать возникшие у ребенка эмоциональные проблемы;
- помочь успешной адаптации ребенка в условиях коллектива;
- стабилизировать эмоциональную сферу;
- снизить тревожность и неуверенность в себе;
- снизить агрессивность.

Занятия успешно применяются для детей с задержкой развития, с проблемами социальной адаптации, такими, как:

- заниженной самооценкой;
- низкой работоспособностью;
- нарушениями познавательной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В целом мы пришли к заключению, что развод – далеко не единственный выход из острой кризисной ситуации в семье, как часто считают приходящие к нам супруги, отчаявшиеся что-либо изменить, уставшие и обиженные друг на друга вплоть до полной потери контакта и взаимного уважения. Чаще всего его главная причина – нехватка знаний об этапах семейной жизни, недостаток навыков общения, отсутствие у супругов конструктивных способов разрешения семейных конфликтов и споров. Развод можно предотвратить, либо значительно смягчить его негативные последствия как для родителей, так и для детей.

Мы считаем, что следующие стратегии и способы работы способны эффективно и быстро помочь супружеским парам преодолеть кризисы в семейной жизни:

1. Создание эмоционально комфортной и безопасной атмосферы с большим количеством признания, поддержки, позитивного внимания к каждому члену семьи.
2. Восстановление диалога, уважительной и безопасной коммуникации. Тренировка навыков спокойного диалога и прерывания конфликтного взаимодействия по договоренности.
3. Самоисследование: анализ своих ожиданий и потребностей, принятие ответственности за их удовлетворение. Что требуется каждому партнеру для счастья?
4. Анализ своих неосознаваемых семейных сценариев, работа по их коррекции, проработке ролей и границ в семье, зон ответственности и договоренностей.
5. Устранение негативного влияния родовых динамик.
6. Работа по преодолению личных кризисов.

7. Работа со способностью к близости и интимности, со стилем привязанности у партнеров.

8. Выработка единого видения семьи в будущем: семейных правил, традиций, общих увлечений, объединяющих семью, способов обсуждения и разрешения споров и несогласий, стиля воспитания детей, финансовых планов на будущее. Совместное развитие партнеров и умение согласовывать общее движение вперед.

Приглашаем к обучению и сотрудничеству социально-психологические центры и службы, а также НКО, работающие с семьями и парами. Будем рады видеть Вас в стенах нашего Центра!

«Случается иногда, что жизнь разводит двоих людей только для того, чтобы показать обоим, как они важны друг для друга».
Пауло Коэльо

Дизайн и верстка – Ирина АКИМОВА
Оригинал-макет:
Санкт-Петербургский общественный фонд
«Поддержка медицины»
www.medical-spb.com
secrjournal@mail.ru
Тел. (812) 904-75-15

Подписано в печать 18.11.2020. Формат 60x84 1/16.
Бумага офсетная. Гарнитуры PT Sans, Times. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 4,65. Тираж 100 экз.



Авторский коллектив:

Л.Г Брагина,
Е.В.Бондарева,
Я.Г Щипин,
М.В.Береснева,
О.В.Кославская,
Е.А.Иванова,
Е.В.Рыстина.