

### КОРРЕКЦИЯ СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ И ЛИЧНОСТЬ РЕБЕНКА

Характер взаимоотношений в семье создает основу ее эмоционального климата и условия для развития - или неразвития - ребенка.



Ссоры, конфликты, непонимание между супругами - это признаки неблагоприятной семейной ситуации, которая может привести к распаду семьи, но, даже если этого не происходит, жить в ней дискомфортно всем, а для ребенка это еще и риск появления различных форм личностной дезадаптации. Особенно восприимчивы к семейному климату дети дошкольного возраста личностные качества которых только начинают закладываться. Данная ситуация вызывает и у водителей, и у окружающих, если они вовремя обращаются за помощью к специалисту (педагогу, психологу, психотерапевту), появляется

возможность нормализовать обстановку.

Есть ситуации, когда супруги не видят необходимости в обращении к психологу - явных конфликтов и враждебности нет, но есть разногласия, которые практически всегда присутствуют в каждой семье. Эти разногласия напрямую не касаются ребенка, но оказывают на него влияние. Источниками таких разногласий зачастую становятся особенности как общения между супругами, так и распределения ролей.

Рольевые функции супругов в современном обществе динамично изменяются. Традиционный уклад семьи с устойчивым разделением ролей по тендерному признаку разрушается, а новое распределение функций зачастую приводит к непониманию между супругами и разногласиям в семье. Так, было принято, что женщина, как хранительница очага, должна заниматься домашним хозяйством и воспитанием детей, а муж - обеспечивать семью материально. Но женщина в современном обществе подчас становится материально самостоятельной и очень занятой на работе - у нее остается меньше времени для выполнения семейных обязанностей. Если муж ожидает другого, то такая ситуация становится почвой для конфликтов. Кроме того, может возникнуть дисбаланс в выполнении ролевых функций: один из членов семьи устраняется от всех обязанностей, а другой берет на себя все. И даже если открытых конфликтов нет, могут возникнуть напряженность в отношениях, недовольство, претензии друг к другу. У ребенка в подобной семье появляются такие негативные качества, как тревожность, агрессивность, неорганизованность, стремление к лидерству и отгороженность, что может привести его к внутриличностным конфликтам.

Влияют на ребенка также его личностные качества и особенности общения между супругами. Это дает однозначно интерпретируемую картину. Если между супругами царят доверие, взаимопонимание, если у них есть сходство взглядов, то у ребенка снижаются тревожность и конфликтность, он не испытывает чувства неполноценности, улучшаются его отношения с окружающими (с близкими родственниками, воспитателем, друзьями), он становится более собранным, организованным, чувствует себя защищенным.

Развитие ребенка, конечно, сложный, определяемый многими факторами процесс, но опыт свидетельствует: особенности отношений между супругами - одно из важнейших условий формирования его личности.

Учет этого в коррекционно-консультативной работе психолога с семьей позволит более точно выявлять причины, приводящие к проблемам в развитии ребенка, и решать эти проблемы. Поэтому коррекционную работу следует проводить в первую очередь с супружеской парой.

Ниже приводится пример тренинга, цель которого - нормализация супружеских отношений, прежде всего распределения ролей в семье и особенностей общения между супругами.

### **Встреча с супружескими парами «Семейные роли, общение и умение слушать»**

**Цель.** Помочь осознать влияние доминирующих мнений, предубеждений и «раз и навсегда» принятых решений на модель поведения супругов; позволить взглянуть на свой брак, на себя и друг на друга по-новому; стимулировать открытое и искреннее обсуждение своих желаний и стремления к переменам; увидеть зависимость своего поведения от ожиданий других людей; продемонстрировать возможность искажения информации при ее передаче от человека к человеку, важность обратных связей в общении и навыков эффективного слушания.

### **Структура занятия**

#### **1. Вводная беседа**

В течение 5 минут в произвольной форме следует объяснить цель встречи, рас - сказать о ролевом участии каждого участника встречи.

**Ведущий.** Чем нам предстоит заниматься? Играми и упражнениями. Всякая психологическая игра имеет «двойное дно»: «первое дно» - возможность получить удовольствие, но ее смысл к этому не сводится, игра также дает возможность лучше узнать себя и других, чему-нибудь научиться и т.п. Какова польза от этого? Мы будем учиться лучше понимать свои чувства, переживания, желания, выражать свои чувства и желания, так чтобы супруг (супруга) лучше понимал нас, кратко, но доказательно отвечать на вопросы.

#### **2. Упражнение-разминка «Карандаши»**

**Цель.** Снять эмоциональную напряженность, содействовать построению доверительных отношений, приобретению навыков межличностного общения на невербальном уровне.

**Материал.** По два карандаша на каждого участника.

Упражнение выполняется под медленную музыку. Супруги стоят друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад; сделать шаг вперед, шаг назад (сужение и расширение); наклониться вперед, назад, выпрямиться; присесть, встать. Можно сжимать карандаши не указательными, а безымянными пальцами или мизинцами; можно выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять супруг (супруга), чтобы карандаши не падали? На что ориентироваться при выполнении этих действий?

#### **3. Упражнение-знакомство «Мячик»**

**Цель.** Заявить о себе как о потенциальном участнике контакта.

**Материал.** Мячик.

Все участники сидят по кругу. Ведущий берет мяч, называет свое имя, семейное положение, профессию или другие биографические данные, которые он сам хотел бы озвучить, и свои ожидания от встречи. Затем мяч передается другому участнику, который также представляется. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не представятся.

#### **4. Упражнение «Ассоциации»**

**Цель.** Эмоционально и творчески включиться в процесс саморазвития и совершенствования семейных отношений.

**Материал.** Лист бумаги, ручка на каждого участника.

• Все супруги сидят по кругу. Ведущий предлагает поиграть в ассоциации. Для этого нужно слушать задание и записывать первые образы, пришедшие в голову. Вопросы-задания могут быть такими:

• Если семья - это постройка, то она... (крепость, кооперативная квартира, коммуналка, шалаш на двоих и т.п.).

• Если семья - это цвет, то она... (серо-буро-малиновая, цветов таких в природе не существует, нежно-розовая, черно-белая, как зебра, и т.п.).

• Если семья - это музыка, то она... (игра на скрипке, fuga Баха, тяжелый металл, цыганские песни, «Взвейтесь кострами, синие ночи!», какофония и т.п.).

• Если семья - это геометрическая фигура, то она... (круг, вектор, точка, спираль и т.п.).

• Если семья - это название фильма, то она... («Фантомас разбушевался», «Розыгрыш»,

«Рабыня Изаура», «Отверженные» и т.п.).

• Если семья - это настроение, то она... (радость, тоска смертная, постоянный стресс, блаженство, тревога и т.п.).

Обсуждение. Когда супруги закончат фиксировать на бумаге возникшие у них ассоциативные образы, можно предложить зачитать их и обсудить.

**5. Упражнение «Парад стереотипов»** Цель. Продемонстрировать супружеским парам положительные аспекты и опасности стереотипного мышления; помочь увидеть зависимость поведения одного из супругов от ожиданий другого; определить трудности, возникающие в связи с устоявшимися взглядами на традиционно мужское и традиционно женское поведение в семейной жизни.

**Материал.** Доска и маркеры.

На доске записываются представления участников о ролях, которые, по их мнению (и по мнению общества), должны исполнять в семье муж и жена. Чтобы не обидеть присутствующих возможной резкостью формулировок, ведущий определяет заранее, что не стоит относиться к словам как к выражению личного мнения конкретного человека. Это стереотипная установка («так говорят»). Ведущий записывает все прозвучавшие высказывания в два столбика: «женский» и «мужской».

Можно предположить, что среди *женских ролей* будут фигурировать:

- быть хорошей хозяйкой;
- быть заботливой мамой;
- быть любящей и нежной женой;
- вкусно и разнообразно готовить;
- гладить мужу брюки и рубашки;
- убирать квартиру;
- создавать дома уют;
- заниматься здоровьем и воспитанием детей.

Среди *мужских ролей* появятся следующие:

- быть защитником семейного очага;
- обеспечивать семью;
- воспитывать детей сильными и выносливыми;
- уметь сделать элементарный ремонт;
- отвечать за стабильность семьи.

Ведущий просит всех высказаться по каждому пункту. Предлагает проверить: отличается ли список от мнения участников тренинга?

Может выясниться, что многие стереотипы стали для кого-то личными установками (для установки характерно наличие трех компонентов: убеждения, эмоционального отношения и поведения).

Пары приходят к выводу: недовольство из-за несоответствия мужа (жены) стереотипным представлениям часто приводит к конфликтам.

**Обсуждение.** Зачем нужны стереотипы? Можно ли обойтись без них? Что произойдет, если супружеская пара не проговорит ожиданий друг от друга, а будет основывать свои надежды на стереотипных представлениях? Существуют ли несоответствия среди членов группы в их взгляде на роль мужчины в семье (что по этому поводу думают сами мужчины), на то, какие обязанности возложены на женские плечи (согласны ли участницы тренинга с этими ролями)? Целесообразно предложить привести примеры, когда кто-то оказался жертвой стереотипных мнений.

**6. Упражнение «Семейный контракт»**

**Цель.** Позволить супругам увидеть свой брак и друг друга по-новому, стимулировать открытое и честное обсуждение своих желаний и стремления к переменам и обновлению.

**Материал.** Бумага и ручка для каждого участника.

Люди, вступающие в отношения, заключают формальные или неформальные, явные или скрытые контракты. Всем хорошо известны контракты между покупателями и продавцами, адвокатами и их клиентами, учителями и учениками.

Супружеский контракт - один из важнейших договоров в жизни. Но порой не только мелочи и второстепенные детали, но даже принципиальные положения этого союза не проясняются.

Ведущий дает инструкцию: «Давайте попробуем взглянуть на брачный договор с точки зрения не только юридической ответственности сторон, но и ежедневного сосуществования, которое скреплено любовью, взаимным уважением, стремлением развить семейный союз и при этом не потерять собственную индивидуальность. Перед вами лист бумаги и ручка. У каждой семейной пары есть двадцать минут, для того чтобы записать те пункты, которые, на их взгляд, определяют дух и букву существующего между ними союза: кто является главой семьи? кто отвечает за семейную кассу? кто занимается

"внешними связями", а кто воспитанием детей? каковы приоритеты семьи в строительстве семейного очага, взгляды на место проживания и его особенности, на досуг, на материальную ответственность, на степень свободы, которую супруги предоставляют друг другу? Итак, перед вами основные положения брачного контракта. Теперь давайте представим, что брачный контракт, как и множество других существующих договоров, принято через какое-то время обновлять. Срок действия вашего семейного контракта истек - вы можете составить новый. Посмотрите на свой нынешний брачный контракт и определите: что вы хотите в нем изменить? что важно дополнить? какие условия сохранить? кто из вас будет заниматься финансовым обеспечением, ремонтом, хозяйством, воспитанием детей, покупками, организацией семейного досуга, праздников? И т.д. Запишите их, даже если они кажутся не столь принципиальными».

**Обсуждение.** На примере одной семьи проведите обсуждение в форме дискуссии.

## 7. Информационный блок «Психология общения»

- **Общение:** единство процессов обмена информацией, взаимодействия и восприятия друг друга.

- **Функции общения:** обмен информацией, необходимой для совместных действий; объединение; передача эмоций, переживаний; инструмент передачи опыта от поколения к поколению.

- **Факторы, определяющие успешность общения:** искренний интерес к партнеру; умение внимательно слушать его, при необходимости задавать уточняющие вопросы; восприятие не только того, что партнер говорит, но и того, что он при этом чувствует, переживает (эмпатия); умение понимать значение не только слов, но и жестов, выражений лица и т.п.; учет ситуации, в которой происходит общение; разборчивая и грамотная речь.

- **Обратные связи в общении.** Более высокая эффективность диалога по сравнению с монологом. Описанное ниже упражнение позволит продемонстрировать это на практике.

## 8. Упражнение «Рисование по инструкции»

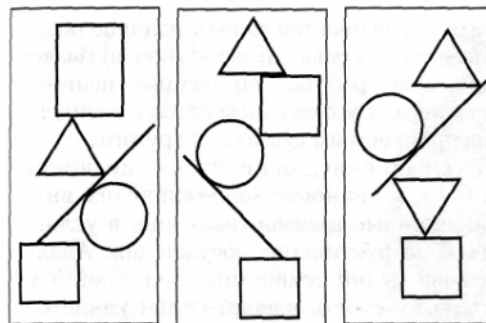
**Цель.** Развивать умение четко и однозначно излагать информацию, внимательно слушать и действовать по инструкции, задавать уточняющие вопросы.

Супруги садятся спиной друг к другу. Один из них получает карточку (см. рисунок). Его задача - инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог воспроизвести изображенное на ней. Упражнение проводится в двух вариантах:

- с обратной связью - рисующий может задавать уточняющие вопросы;
- без обратной связи - вопросы задавать нельзя.

Потом проводится сравнение результатов, полученных в первом и во втором вариантах. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью.

**Обсуждение.** Какие условия необходимы, для того чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?



Карточки заданий

## 9. Анкета «Умеете ли вы слушать?»

**Инструкция.** Перед вами 12 вопросов. Постарайтесь, не особенно задумываясь, искренне ответить на них «да» или «нет».

1. Часто ли вы с нетерпением ждете, когда партнер по общению закончит говорить и даст возможность высказаться вам?
2. Спешите принять решение до того, как поймете суть проблемы?
3. Правда ли, что вы порой слышите лишь то, что вам нравится?
4. Не мешают ли вам эмоции слушать собеседника?
5. Часто ли вы отвлекаетесь, когда ваш собеседник излагает свои мысли?
6. Не zapominaete ли вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?
7. Бывает ли так, что слушать другого человека вам мешают собственные предубеждения?
8. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются трудности в понимании сказанного?
9. Занимаете ли вы негативную позицию по отношению к говорящему?

10. Перебиваете ли вы собеседника?  
11. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре?  
12. Возникает ли у вас острое желание прервать собеседника и вставить свое слово, опередив его собственные выводы?

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитайте количество ответов «нет» (нет - 1 балл).

10-12 баллов. Вы достаточно хорошо умеете слушать собеседника; не руководствуясь предубеждениями, стараетесь выделить в его словах главное; ваши эмоции не мешают слушать даже то, что вам не очень нравится, поэтому многие любят общаться с вами.

8-10 баллов. Вы проявляете умение слушать партнера, но не всегда; даже если вы чем-то недовольны, все равно стараетесь дослушать партнера до конца; если же партнер вам надоел, пытаетесь тактично прервать общение с ним; иногда вы все же позволяете себе перебить собеседника, чтобы вставить свое веское слово.

Менее 8 баллов. К сожалению, вы еще не научились слушать своих партнеров по общению, вы перебиваете их, не даете высказаться до конца; если вам не нравится то, что человек говорит, просто перестаете слушать его.

Данная анкета не может рассматриваться как серьезное психодиагностическое исследование, ее основная задача - продемонстрировать 12 признаков плохого слушателя.

### **10. Упражнение - «Слушание в разных позах»**

Участники разбиваются на пары: один является говорящим, второй - слушающим. Сидя друг против друга, по команде ведущего начинают разговаривать между собой о чем угодно. Через минуту по команде ведущего говорящий встает, слушающий продолжает сидеть - беседа продолжается; еще через минуту оба участника стоят, повернувшись друг к другу спиной, и разговаривают; потом роли говорящего и слушающего меняются, и упражнение повторяется.

Психологический смысл упражнения. Участники убеждаются: эффективность слушания и производимое на собеседника впечатление зависят не только от слушания как такового, но и от взаимного расположения собеседников.

Обсуждение. При каком положении собеседника было легче говорить? А слушать? Как вы думаете, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?

### **11. Упражнение «Сравнение ценностей»**

**Цель.** Помочь супругам научиться согласовывать свои жизненные ценности и мотивы поведения, прояснять образы восприятия друг друга, организовывать эффективное семейное общение.

**Инструкция.** Подумайте, какие ценности являются наиболее значимыми для вас и для вашего супруга (супруги), и составьте их списки. Один список - ваши собственные ценности, другой - ценности партнера с вашей точки зрения. Их необходимо расположить в порядке важности. Включайте в списки все, что считаете значимым, существенным.

Супруги не должны обсуждать списки. На следующей встрече им предлагают прочитать подготовленные списки вслух и сравнить их. В фокусе обсуждения и анализа могут оказаться, например, следующие вопросы: противоречия между списками и внутри каждого списка; адекватность представлений членов семьи о ценностях друг друга; различия и сходства в содержании списков; взаимодополняемость членов семьи и др.

Важным моментом является обмен впечатлениями, которые возникли у супругов при знакомстве со списками друг друга.

Пример. Супругами были составлены два списка.

Список мужа

Мои ценности: семья, работа, секс, бег трусцой, путешествия, друзья, чтение, познание нового. Ценности жены: уборка, семья, друзья, работа, здоровое питание, развлечения, секс, покупки.

Список жены

Мои ценности: здоровье, семья, образование, путешествия, секс, работа, красота, хорошая еда.

Ценности мужа: профессиональная самореализация, здоровье, образование, семья, книги, секс, путешествия, спорт.

Сопоставление данных списков дало возможность обсудить следующие темы: важность семьи для мужа и представление об этом у жены; наличие ценностей, называемых одним из партнеров, и отсутствие этих же ценностей в списке другого (например, уборка, развлечения и покупки не упоминаются женой, но упоминаются мужем в качестве ценностей жены); наличие общих интересов: семья, образование, путешествия, секс,

работа; собственные ценности партнера, как они соотносятся с оценкой и восприятием им ценностей другого.

«Сравнение ценностей» позволяет выявить ценности, влияющие на внутрисемейные взаимоотношения, в условиях конструктивного обсуждения. Анализ несовпадений ценностных ориентации дает возможность членам семьи увидеть, в чем их сходство, различия и взаимодополняемость.

### ***12. Анкета обратной связи по тренингу***

В заключение рекомендуется провести анкетирование, цель которого - получение ведущим информации о тренинге. Это не только дает ему возможность развивать свой профессионализм, но и оставляет положительное впечатление у супругов: им дают понять, что их мнением интересуются, считают его значимым. Заполненные анкеты остаются у ведущего, их коллективное обсуждение не предусмотрено, хотя, если кто-то из супругов захочет обсудить свою анкету индивидуально, следует предоставить ему такую возможность.

**Инструкция.** Завершите, пожалуйста, эти предложения так, как считаете нужным. Подписывать листок не обязательно.

1. На этом тренинге я...
2. Основное, чему я научился на наших занятиях...
3. Больше всего мне запомнилось...
4. Мне не очень понравилось, что на тренинге...
5. Я бы хотел, чтобы при проведении следующих тренингов ведущий...
6. Думаю, что после тренинга изменится...
7. Мне больше всего понравилось, что на тренинге...

**Л. МАКУХИНА,**  
старший преподаватель кафедры психологии,  
Краснодарский институт переподготовки  
работников образования,  
**Т. ХОЗЯИНОВА,**  
доцент кафедры психологии личности  
и общей психологии,  
кандидат психологических наук,  
Кубанский государственный университет,  
Краснодар