

## Занятие №6

### ПРОЦЕСС РАСПАДА И ДЕСТАБИЛИЗАЦИИ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ:

1. Приветствие;
2. Адаптация супругов в семье;
3. Семейные ссоры;
4. Факторы, разрушающие брачно-семейные отношения;
5. Практические задания (кейс-задачи №1);
6. Культура отношений в семье, психологический климат;
7. Подведение итогов. Заполнение листа обратной связи.

#### **Цели:**

- формирование позитивного образа будущей семьи;
- рассмотрение общих адаптационных особенностей супругов в семье;
- знакомство с механизмами возникновения ссор и конфликтов в семье;
- расширение представлений о наиболее распространенных факторах, увеличивающих вероятность распада брачно-семейных отношений;
- знакомство с общими семейными правилами, заданными социумом и культурой;
- формирование семейных ценностей.

**Оборудование:** раздаточный материал, письменные принадлежности, мультимедийное оборудование.

### **1. Приветствие**

Известно, что слово «здравствуйте» может быть произнесено на все лады. Давайте попробуем выявить свой потенциал использования приветствия. Пусть каждый по кругу произнесет слово «здравствуйте» по-своему.

Обсуждение: оценка участниками подтекста, который каждый вкладывал в приветствие.

### **2. Адаптация супругов в семье**

Термин "адаптация" в широком смысле слова понимается как приспособление к окружающим условиям.

Адаптация в семье начинается как процесс знакомства с семейной жизнью, постепенного вхождения в нее. Этот период является трудным, т.к. включает перестройку общения и деятельности молодых супругов, а также изменения личности молодых супругов, перестройку потребностно-мотивационной сферы, формирования нового уровня самосознания, новых связей с социальным окружением.

Психологи отмечают, что первые год-два совместной жизни – это время формирования индивидуальных стереотипов общения, согласование систем ценностей, выработка общей поведенческой линии. В этот период происходит взаимное приспособление супругов, поиск такого типа взаимоотношений, которые удовлетворяют обоим. На этом этапе решаются следующие задачи:

- формирование структуры семьи;
- распределение функций (ролей) между мужем и женой;
- выработка общих семейных ценностей.

Так же психологи считают, что для молодой семьи до рождения детей наиболее характерны трудности выработки своего семейного уклада, разочарование друг в друге как результат более глубокого узнавания, конфликты по поводу распределения функций, проблемы во взаимоотношениях с родственниками, материальные и экономические проблемы.

Также для молодых людей наиболее типичны повышенные ожидания по отношению друг к другу, что нередко является основой конфликта при несовпадении ожиданий с действительностью.

Выделяют 4 группы людей по степени и уровню адаптации:

- высокоадаптированные личности;
- среднеадаптированные;
- низкоадаптированные;
- дезадаптированные.

К общим адаптационным особенностям относятся:

- способность к сотрудничеству;
- способность к общению;
- способность к эмоциональному и рациональному пониманию других людей;
- способность к самоконтролю и самопознанию;
- умение выбрать адекватный тип поведения в зависимости от условий и обстоятельств.

Развитие этих способностей в значительной мере определяет успешность брачно-семейной адаптации.

Структура адаптации личности в сфере брачно-семейных отношений:

- Адаптация физиологическая.
- Адаптация к темпераменту, характеру партнера.
- Адаптация к семейным ролям, к новым обязанностям, правам, к разделению труда в брачном союзе.

- Адаптация к потребностям, интересам, привычкам, образу и стилю жизни брачного партнера.
- Адаптация к основным ценностям жизни, пониманию цели и смысла жизни партнера.

### **3. Семейные ссоры**

Семьи бывают разные. В одних семьях обстановка спокойная и доброжелательная, а в других – жизнь превращается в поток непрерывных ссор, ссоры становятся частью жизни семьи. Люди изматывают ссорами друг друга, страдают и болеют от них.

Вместо того, чтобы видеть в поступках другого хорошее и возвышать друг друга в своем восприятии и в своих оценках, близкие ищут, ожидают и даже хотят найти в поведении другого худшее с одной лишь целью: доказать свою правоту, свое моральное, умственное или житейское превосходство. Такие вещи называются психологической несовместимостью, за которой часто скрывается нежелание понять другого человека, отсутствие навыков такого понимания, а навыки эти требуют особенных умственных способностей – рефлексивности, умения взглянуть на себя со стороны.

#### **Социальный ролик «Любимая ваза» Как конфликты разрушают семью (см. Видеоприложения)**

Ссора представляет собой конфликт самооценок: участники ссоры стремятся поддержать самомнение и собственную репутацию ценой снижения самомнения и репутации "противника". Как мы видим из данного ролика - ссора всегда включает личные обвинения.

Ссоры – это преддверие конфликтов. Супружеская ссора может закончиться тем, что:

- а) один из участников признает себя виновным;
- б) виновным признает себя его партнер.

Но возможен и третий вариант – "мы оба виноваты". Спасительная формула для выхода из ссоры такова: "Мы ссоримся – значит, мы не правы!"

Конфликт между супругами возникает из-за неудовлетворенности определенных потребностей у одного из них или у обоих.

Причины конфликтов на почве неудовлетворенных потребностей:

1. Конфликты, возникающие на основе неудовлетворенной потребности в ценности и значимости своего "Я", нарушения чувства достоинства со стороны другого партнера, его пренебрежительного, неуважительного отношения. Обиды, оскорбления, необоснованная критика.

2. Психические напряжения, депрессии, конфликты, имеющие своим источником неудовлетворенность потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях; отсутствие ласки, заботы, внимания и понимания. Психологическое отчуждение супругов.

3. Конфликты на почве пристрастия одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм и другим гипертрофированным потребностям, приводящим к неэкономным и неэффективным, а порой и бесполезным затратам денежных средств семьи.

4. Финансовые разногласия, возникающие на основе преувеличенных потребностей одного из супругов.

5. Конфликты на почве удовлетворения потребностей супругов в питании, одежде, на почве благоустройства домашнего очага, а также затрат на личные нужды каждого из супругов.

6. Конфликты на почве потребности во взаимопомощи, взаимоподдержке, в кооперации и сотрудничестве, а также связанные с распределением труда в семье, ведением домашнего хозяйства, уходом за детьми.

7. Конфликты на почве разных потребностей и интересов в проведении отдыха и досуга, различных хобби.

Итак, устойчивость или нестабильность брака рассматривается через удовлетворение потребностей супругов.

#### **4. Факторы, разрушающие брачно-семейные отношения**

Наиболее распространенные факторы, увеличивающие вероятность распада брачно-семейных отношений:

- конфликтные отношения (развод) родителей одного из супругов;
- совместное проживание с родителями одного из супругов на их жилплощади;
- поздний или ранний возраст вступления в брак;
- деидеализация партнера;
- высокая личностная конфликтность одного или обоих супругов;
- неравный уровень образования и социального статуса супругов;
- профессиональная занятость женщины, в том числе "бикарьерная" семья;
- вынужденное раздельное проживание супругов (командировки, разъезды, так называемая "дистантная" семья);
- измены, сексуальная неудовлетворенность в браке;
- отсутствие доверия в семейных отношениях;
- бесплодие одного из супругов, невозможность иметь детей;
- добрачная беременность (так называемые "стимулированные" браки);
- рождение ребенка в первые 1-2 года брака;
- употребление алкоголя и наркотиков.

К негативным факторам, которые могут разрушить брак, относят:

1. Перегрузки и физическое истощение. Особенно это касается тех молодых людей, которые только начали свою профессиональную или академическую карьеру. Опасно браться за все сразу: учиться в институте, работать полную рабочую неделю, нянчить детей – один грудной младенец, другой – только начал ходить, ремонтировать квартиру и заниматься бизнесом. Ситуация наиболее чревата, когда муж чрезмерно занят на работе, а жена сидит дома с малышом дошкольного возраста. Сначала она чувствует себя очень одинокой, далее – страшно неудовлетворенной и, наконец, все это выливается в депрессию.
  2. Злоупотребление кредитом и ссоры по поводу денежных трат.
  3. Эгоистичность. В мире существует две группы людей: дающие и берущие. Брак между двумя дающими будет скорее всего счастливым. Частые трения неизбежны при браке между дающим и берущим. Но двое берущих за какие-нибудь полтора месяца раздерут друг друга в клочья! Таким образом, эгоистичность и брак несовместимы.
  4. Вмешательство родителей. Некоторые родители с трудом представляют, что их дети – взрослые, самостоятельные люди, и они, если живут поблизости, часто вмешиваются в жизнь молодых, подрывая их отношения.
  5. Нереальные ожидания. Некоторые люди ожидают чего-то поистине необыкновенного: коттеджи в розах, прогулки по дорожкам, усыпанным цветами. Неизбежное разочарование – это эмоциональная ловушка.
- Пьянство и наркотики. Они убивают не только браки, но и людей;
  - Все, что как бы незаконно внедряется в отношения супругов, способно встать между ними (например, ревность, низкая самооценка и другое).

### **5. Практические задания (кейс-задачи №1)**

К семейному психологу обратилась женщина с жалобами на участвовавшие ссоры с мужем. При этом она неоднократно подчеркивала, что все делает из лучших побуждений, но муж почему-то часто сердится на нее.

Например, она рассказала, что в семье зарабатывает в основном муж, но в последнее время он стал меньше отдавать денег ей на ведение домашнего хозяйства. На ее вопросы, на что он тратит деньги, он всегда отвечал раздраженно. После очередного такого неприятного разговора муж стал записывать свои доходы и расходы. На некоторое время ссоры по этому поводу утихли. Однако, в очередной раз знакомясь с записями, жена обнаружила в колонке с расходами значительную сумму без указания, на что она была потрачена. С этим вопросом она обратилась к мужу, который долго не отвечал ей («Это неважно», «Потом узнаешь» и т. п.). В итоге он разозлился, достал новый кухонный комбайн и в сердцах сказал: «Вот на что я потратил деньги! Я хотел тебе подарок сделать к 8 Марта!»

Рассказывая все это, женщина искренне расстраивалась и недоумевала: «И что он так рассердился? Я ведь просто спросила — деньги ведь немалые! Я же не знала, что это на подарок!»

*Какую ошибку допустила жена в отношениях с мужем?*

## **6. Культура отношений в семье, психологический климат**

Культура общения складывается на протяжении всей предшествующей вступлению в брак жизни молодых людей. Многие юноши и девушки, безусловно владеют ею и знают, что это – умение выслушать друг друга, вникнуть в содержание разговора, организовать содержательный досуг. Правила общения требуют бережного, уважительного отношения к девушке, женщине. Считается, что если человек до 16 лет не научился элементарным правилам поведения в обществе, то ему придется нелегко во взаимоотношениях с любимым.

Единство как схожесть взглядов на мир и семейную жизнь является психологическим фундаментом семьи. На нем строится психологический климат семьи, формируется психологическая совместимость супругов. Разобщенность этих взглядов нередко является причиной развода.

### **Тренинг**

#### **«Семейные отношения: культура отношений в семье, психологический климат»**

**Цель:** Дать учащимся представление о семейных правилах, заданных социумом и культурой. Познакомить их с понятием «уникальные семейные правила». Семейные мифы

**Оборудование:** 2 листа ватмана, маркеры, листы бумаги, письменные принадлежности.

#### **Ход занятия:**

### **1. Приветствие. Упражнение «Поздороваемся»**

Добрый день! Я рада видеть всех на сегодняшнем занятии. А сейчас я предлагаю всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здраваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

### **2. Упражнение «игра по правилам»**

### **а) Интеллектуальная игра «Алгоритм Цицерона».**

Мы с Вами поприветствовали друг друга и давайте перейдём к теме нашего занятия. Я предлагаю Вам поиграть в следующую игру. Эта игра в слова - самая простая, и она отлично подходит для роли «первой игры разминки» перед любой серьёзной творческой групповой работой.

Группа играющих садится в кружок (обязательное условие - это условие так называемого «круглого стола», то есть помещение играющей группы в круг, который обеспечивает равенство всех участников и тем самым - их психологический комфорт).

Сев удобно в кружок, группа получает задание: рассказать совершенно любую историю, опираясь на знаменитый «Алгоритм Цицерона», то есть на серию последовательных вопросов:

Кто?

Что?

Где?

Чем?

Зачем?

Как?

Когда?

Внимание!

Алгоритм Цицерона Вы можете использовать и для развития своих (и чужих) «писательских» способностей. (Собственно, именно для этого он и придуман!) Если Вы никогда в жизни не писали рассказы, сядьте и поработайте с Алгоритмом Цицерона - вот увидите, из-под Вашего пера неожиданно выйдет шедевр!

Ведите эту интеллектуальную игру в несколько раундов. Через несколько раундов игры, после серии неудачных и незначительных реплик, игроки начнут «творить», вот тогда и начинайте записывать то, что говорят участники игры - такими «плодами» коллективного драйва нельзя пренебрегать!

### **б) Интеллектуальная игра «Цепочка ассоциаций».**

**Инструкция:** данную игру я бы рекомендовала проводить именно как вторую по счёту - потому что она сложнее первой - требует того, чтобы все игроки наконец-то «проснулись» и включили быстроту реакции.

Данная интеллектуальная игра проводится с мячом, сидя на стульях. Вне игры находятся Ведущий и его Помощник - они оценивают правильность хода игры. Для выбора Помощника игроки тянут жребий. Помощник в этой игре нужен лишь для того, чтобы игра не была или не казалась чересчур авторитарной, не напоминала «школу», из-за того, что в ней «судит» один человек, зачастую - старший.

Сидя в круге, играющие по очереди посылают друг другу мячик, выкрикивая любое пришедшее им на ум слово. Тот, кому послали мяч, должен АВТОМАТИЧЕСКИ ответить пришедшей ему на ум ассоциацией и тут же послать мяч другому.

В этой игре НЕЛЬЗЯ:

создавать паузы, разрывать цепочку ассоциаций.

При несоблюдении этого правила, игрок удаляется Ведущим и его Помощником из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока в ней не останется один человек - Победитель.

В ходе выбывания игроков, выбывшие присоединяются к жюри и получают право вместе с жюри кричать «Зачёт!» или же «Не зачёт!».

Внимание:

В этой интеллектуальной игре возможны конфликты и следующие за ними разбирательства. Это возможно потому, что часть людей выдаёт шаблонные стереотипные ассоциации, а часть (кстати, наиболее творческих людей) даёт очень сложные ассоциации, которые порой воспринимаются как нарушение правила игры, как разрыв той самой «цепочки».

Например: если на слово «Клубника» кто-то выкрикивает «сливки» или «Аллергия», или «июнь», или «дача», то это не вызывает ни у кого вопросов.

Но если на слово «Клубника» я выкрикиваю в ответ «автозагар», то это, разумеется, требует пояснений.

Для этого в игру вводится

дополнительное правило

Услышав «спорную» ассоциацию, Ведущий имеет право бросить реплику: «Поясни!»

Игрок, давший спорную ассоциацию, должен в сжатые временные сроки, чётко и лаконично объяснить-убедить жюри, прояснить группе свою ассоциацию. Раскрыть ход своих мыслей. Если ему это не удалось, он всё-таки - выбывает.

Нестандартно мыслящий игрок, таким образом, решает в этой игре положенные ему «задачи повышенной сложности», что и справедливо, и полезно для хода всей игры, так как скоро (под воздействием тенденции к подражанию) вся группа перейдёт на уровень игры повышенной сложности - выкрикиванию сложных ассоциаций с лаконичными и доходчивыми пояснениями.

### **3. Рассказ ведущего**

Сейчас мы с вами играли в игры с правилами. Что было главным в этих играх, для того чтобы выиграть? Правильно, главное было играть по правилам. Что же такое правила?

«Правило» - слово многозначное. Это и положение, в котором отражена закономерность, постоянное соотношение каких-нибудь явлений; и постановление, предписание, устанавливающее порядок чего-нибудь; и образ мыслей, норма поведения, обыкновение, привычка.

**Семейные правила - что это такое?**

Семейные правила. Семью можно рассматривать как систему, функционирующую по определенным правилам. Ее члены ведут себя в



соответствии с организационной моделью повторяющихся действий. Некоторые семейные правила **устанавливаются открыто**, например: «Дети не должны разговаривать, когда говорят взрослые», «Стучи перед тем, как открыть дверь», «Нельзя есть продукты из холодильника без разрешения мамы», «Никогда не повышай голоса», «Нельзя бить девочек» и т. д. Другие **правила скрытые**, они обычно выводятся из повторяющихся ситуаций, которые происходят в семье. Скрытые правила очень сильны, так как они устанавливаются негласно и создают ощущение загадочности: «Не говори ни о чем сексуальном, это расстроит маму», «Девочки должны приучаться к обязанностям по домашнему хозяйству, в то время как мальчики должны выполнять мужскую работу».

Правила, заданные социумом и культурой, разделяют многие семьи, а бывают правила уникальные для данной семьи.

#### **Культурные правила семейной жизни известны всем.**

Например, все знают, что родители не должны заниматься любовью на глазах у детей. В литературе об этом написал Л. Толстой в романе «Анна Каренина». Это роман про культурно-заданные правила, и про то что происходит, когда эти правила нарушаются в семье.

Нарушения правил – вещь опасная, очень драматичная, многократно описанная в русской художественной литературе. «Бесприданница», «Гроза» - все описывают смертельно опасные последствия нарушения семейных правил.

#### **Уникальные правила известны только членам семьи.**

Правила касаются самых разных сторон семейной жизни – от распределения ролей, функций и мест в иерархии до распорядка дня и позволения открыто выражать свои мысли и чувства. Правила показывают, что в семье можно делать, а что нет, что считается хорошим и плохим, то есть они представляют собой элемент семейной идеологии.

Правила передаются в новую семью – правила ведения хозяйства, семейного бюджета, разрешения конфликтов.

Правила возникают на разных стадиях жизненного цикла, нередко противоречат друг другу, и поэтому близкие постоянно должны о них договариваться. Бывает и так, что своим неконструктивным поведением члены семьи провоцируют установление правил, их не устраивающих.

Счастье супружества во многом зависит от взаимоотношений и не только друг с другом, но и от отношений с родителями. Отношения эти становятся особенно значимыми тогда, когда жизнь супругов начинается совместно с ними. Но, даже если молодая семья самостоятельна во всех вопросах и делит с родителями лишь «крышу», то и тогда сосуществование двух семей значительно влияет на отношения молодых супругов. от того, насколько дипломатичны, взаимно уступчивы будут все договаривающиеся, а не соперничающие стороны, зависит лад в доме.

#### **4. Упражнение «Семейные правила»**

Ведущий даёт всем участникам задание составить список правил, принятых в семье, в которых они живут. В ходе работы можно разделить правила, на уникальные, культурно-заданные, открытые, скрытые.

После написания правил провести обсуждение и выписать на доске (ватмане) правила, разделив их на открытые, скрытые, уникальные и культурно-заданные.

Вывод: в каждой семье создаётся свой, уникальный набор правил.

## **5. Упражнение-игра «По следам Нарнии. Создаём свод правил»**

Время проведения 20 – 30 минут.

Ведущий делит участников на группы по 4-5 человек и предлагает поиграть в волшебное королевство. Итак, представьте себе, что вы – главы волшебного королевства. Вам нужно придумать свод правил, по которым будет развиваться ваше королевство, распределить роли, кто главный, кто, за что отвечает и т. д. Свод правил (конституцию королевства, королевские указы) нужно оформить на ватмане и огласить перед всеми. В создании свода правил принимают участие все участники.

Подвести итоги игры: говоря, что в каждой семье можно и нужно разработать правила, по которым семья будет существовать, но не забыть о главных трёх правилах:

1. Стараться относиться к родственникам мужа (жены) как к своим собственным, а именно с пониманием, уважением, теплом. Особенно к родителям вашей половинки, ведь именно они подарили вам любимого человека, воспитав его таким, что Вы влюбились в него и теперь только с ним видите ваше общее дальнейшее существование.

2. Придерживаться выработанного народной мудростью правила. Не упрекать мужа (жену) в унаследованных им (ею) от родителей привычках и не нравящихся чертах характера. Не комментировать: «Вечно ты, как твоя мать...»; «Ну, есть в кого, твой папа тоже...» и т. д. Подобные упрёки обычно дают обратный результат: от них отмахиваются, не желают обращать на них внимание, не считают нужным переделывать себя. Кроме того, сказанные, может быть и справедливые, но обидные слова в адрес близких людей рождают порой неосознанную обиду, которая когда-нибудь выплеснется или в адрес обидчика или в его родных.

3. Искать в отношениях не промахи и недостатки, а доводы в пользу друг другу. Не забывать об уважении к возрасту, опыту знаниям старших членов семьи.

В основе этих правил, в сущности, лежат та же терпимость, тот же такт, то же отношение к другому, как к самому себе. Есть, правда, и особенность. Если человек смолоду не научился уважать собственных родителей, строить с ними тёплые, доверительные, дружеские отношения, вряд ли ему удастся добиться хороших отношений со своими вторыми родителями.

Так что учиться семейной дипломатии можно и нужно уже теперь: в родительской семье, в общении с родителями друзей, с другими взрослыми.

## **6. Подведение итогов**

Микроклимат семьи, созданный с помощью гуманных правил, способствует тому, что мы возвращаемся под крышу дома своего с огромным удовольствием, а не потому, что нам больше некуда идти.

То есть хорошая семья – это если утром мы с радостью бежим на работу, а вечером с не меньшей радостью – домой.

## **7. Подведение итогов**

- Чем была полезна для вас данная встреча?
- Что является самым важным из того, что вы сегодня узнали?
- Ваши пожелания.

**Заполнение листа обратной связи**



**Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

---

664022, г. Иркутск, ул. Пискунова-42; тел.70-00-37, т/факс 70-09-40  
E-mail: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)

Организация: \_\_\_\_\_

ФИО должность ответственного: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Тема мероприятия: \_\_\_\_\_

Количество участников: \_\_\_\_\_

К листу обратной связи просим приложить 1-2 фотографии проводимого мероприятия в формате jpeg.

Ваши предложения и пожелания:

---

---

---

Спасибо!

Лист обратной связи заполнить и вернуть до 28 марта 2024 г.