

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

Н. Ю. Максимова

**СІМЕЙНЕ
КОНСУЛЬТУВАННЯ**

Навчальний посібник

Київ

ДП «Видавничий дім «Персонал»

2011

ББК 88.5я73
М17

Рецензенти: *Н. В. Чепелєва*, д-р психол. наук, проф.
О. І. Власова, д-р психол. наук, проф.
В. С. Масов, канд. пед. наук, проф.

Максимова Н. Ю.

М17 Сімейне консультування : навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. — К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. — 304 с. — Бібліогр. : с. 300–302.

ISBN 978-617-02-0068-6

У навчальному посібнику розглядається сімейне консультування як різновид соціально-психологічної допомоги. Визначено його теоретичні основи, мету, завдання, принципи та методи. Показано основні функції, етапи, закономірності розвитку сім'ї як системи, а також різновиди дисфункцій сім'ї та причини їх виникнення. Докладно представлено процес сімейного консультування, його специфіку відповідно до різновиду дисфункцій сім'ї.

Для психологів, соціальних працівників, соціальних педагогів, студентів зазначених спеціальностей.

ББК 88.5я73

ISBN 978-617-02-0068-6

© Н. Ю. Максимова, 2011
© Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), 2011
© ДП «Видавничий дім «Персонал», 2011

Вступ

Сім'я – це природний осередок суспільства, найважливіша форма організації особистого життя, заснована на подружньому союзі і родинних зв'язках, тобто стосунках між чоловіком і дружиною, батьками і дітьми, братами і сестрами, а також іншими родичами, які живуть разом і ведуть спільне господарство. Сім'я відіграє велику роль у житті як окремої особистості, так і всього суспільства.

У сучасній Україні відбувається інтенсивний розвиток служб сім'ї, виникають установи і організації найрізноманітнішого профілю і форм власності, які ставлять за мету сприяти сім'ї, допомагають їм у подоланні труднощів, це: сімейні консультації, служби знайомств, сімейні університети, факультети, лекторії, психологічні, сексологічні, педіатричні кабінети. Допомогати сім'ям покликані фахівці різних профілів: лікарі, психологи, юристи, педагоги, соціальні працівники тощо.

Зазначені структури надають допомогу сім'ї за різними напрямками її діяльності:

- створення сім'ї (служби знайомств);
- зміцнення сім'ї (консультації для подружжя, що конфліктує, або тих, хто збирається розлучатися);
- профілактика сімейних негараздів (консультування подружжя перед вступом до шлюбу, підготовка до народження первістка тощо);
- консультування з питань лікування безпліддя тощо;
- виховання дітей (консультації і центри для батьків);
- соціально-психологічна підтримка сім'ям, які опинилися у складних життєвих обставинах;
- соціальна робота з сім'ями.

Гуманізація суспільства неможлива без створення сприятливих умов для гармонійного розвитку дітей. Основою такого розвитку є щаслива сім'я. Любов і злагода в родині, впевненість у непорушності

сім'ї є тією основою, на якій зростає емоційно врівноважена, гармонійна, особистісно зріла дитина, яка здатна бути суб'єктом своєї життєдіяльності та приносити користь суспільству. Така щаслива сім'я виконує свої функції, з одного боку, як осередок виховання дітей, а з іншого — структурний формуючий елемент суспільства.

У навчальному посібнику розглядаються проблеми, які виникають перед спеціалістами з сімейного консультування. У першому розділі докладно висвітлені моделі сімейного консультування різних психологічних шкіл. Аналіз наукових напрацювань дає змогу визначити мету і завдання сімейного консультування. Показано, що, попри відмінності наукових парадигм, думки дослідників збігаються, визначаючи за мету сімейного консультування актуалізацію ресурсів сім'ї для вирішення основних її проблем. Сімейне консультування розв'язує багато проблем, але для їх узагальнення обов'язково треба визначити причини порушень сімейних стосунків, діагностувати наявну ситуацію в сім'ї. Сімейне консультування передбачає допомогу членам родини в усвідомленні реальних (а не суб'єктивно уявлюваних) проблем сім'ї, в дистанціюванні (на етапі тлумачення) від цих проблем з метою зниження емоційної напруги; спільний пошук шляхів розв'язання основної проблеми сім'ї або зміна ставлення до неї.

Знання принципів психологічного консультування взагалі і сімейного зокрема є невід'ємною складовою підготовки фахівця, так само, як і володіння методами вивчення сімейних стосунків. Цю інформацію також подано в першому розділі.

Сімейний консультант має зважати, що перед тим, як звернутись до фахівця, члени сім'ї неодноразово намагалися самостійно розібратися в проблемах сім'ї, найчастіше підсвідомо застосовуючи низку прийомів і правил. Від того, наскільки ці правила і прийоми правильні й адекватні, залежить, якою мірою членам сім'ї вдалося розібратися в своїх сімейних негараздах, якою вони бачать свою сім'ю і якими міркуваннями керуються, формуючи свої стосунки. Знання про етапи життя сім'ї, її функції, кризи та інші теоретичні положення сімейної психології, про які йдеться у другому розділі, дозволять консультанту правильно визначити основні проблеми сім'ї.

У цьому ж розділі розглядаються основні теоретичні положення щодо ролі гармонійних стосунків у родині для формування особистості дітей та їх адаптації в суспільстві, розкриваються базові со-

ціальні потреби дитини, які має задовольняти насамперед сім'я. Показано негативний вплив хибних типів сімейного виховання на дитину.

У сучасному світі все більше зростає розуміння сім'ї як такої, що визначає не лише розвиток дитини, а і розвиток усього суспільства. Взаємодія дитини з батьками є першим досвідом взаємодії з соціальним середовищем. Цей досвід закріплюється і формує певні моделі поведінки з іншими людьми, які передаються з покоління в покоління. У кожному суспільстві складається певна культура стосунків, виникають соціальні стереотипи, настанови і погляди на виховання в сім'ї. І не буде перебільшенням стверджувати, що цивілізоване суспільство визначається не лише ставленням до жінки, а й ставленням до дитини.

Третій розділ містить суто практичний матеріал, тобто конкретну інформацію про процес сімейного консультування (умови та алгоритми консультування сім'ї), про специфіку консультування батьків з питань вікових особливостей дітей, а також поради щодо формування позитивного сімейного клімату. Особливу увагу приділено консультуванню молоді сім'ї, бо саме цей період є найбільш вразливим. У цьому розділі подаються вправи, ігри та інші техніки, які може застосовувати і сімейний консультант (у ході консультування), і подружжя (як домашнє завдання).

Четвертий розділ присвячено найскладнішим найболючішим питанням — консультуванню дисфункційних сімей. Відомо, що зараз в Україні внаслідок соціально-економічних зрушень багато сімей опинились на межі злиденності; багато батьків, не витримавши життєвих негараздів, почали зловживати алкоголем. Водночас існує ще низка проблем, притаманних і високорозвиненим країнам: насильство у родині, збільшення кількості дітей з девіантною поведінкою, проблеми інвалідів і тяжкохворих у сім'ї. Певна річ, що консультування таких сімей є компетенцією не тільки психолога, а насамперед соціальних працівників, медиків, юристів тощо.

Соціальна політика нашої держави спрямовує зусилля на вирішення зазначених питань, зокрема створюються спеціальні служби, запроваджено соціальний супровід сімей, які опинились у складних життєвих обставинах. У зв'язку з цим підвищується роль психологів та соціальних працівників, соціальних служб для дітей, сім'ї та молоді. Проте в роботі щодо соціального супроводу сімей виникає низка перешкод. Зокрема, серйозною проблемою є визначення своєчас-

ності надання соціально-психологічної допомоги. Практичним працівникам часто важко визначити ознаки, які засвідчують, чи потребує сім'я соціального втручання, чи треба чекати, поки батьки самостійно звернуться до психолога або соціального працівника. Отже, необхідно застосовувати критерії та методи діагностики різновиду дисфункційних сімей, що дозволить визначати, коли і в якій формі здійснювати соціально-психологічну допомогу, а також розмежування компетенції фахівців. Саме ця інформація подана в навчальному посібнику.

Завершується текст навчального посібника додатками. У них представлено допоміжні матеріали, які сімейний консультант може безпосередньо використовувати. Наприклад, опитувальники стосовно визначення загрози родинного насильства та співузалежнення, параметри визначення агресивної дитини, хибних виховних дій тощо. Стосовно роботи з корекції стосунків у сім'ї, психологу будуть у нагоді ігри та вправи, а також тренінгова програма для молодого подружжя.

Список рекомендованої літератури, зрозуміло, не вичерпує всіх наукових джерел, що були проаналізовані автором під час написання навчального посібника. Зважаючи на те, що основний адресат цієї книги — студенти, ми рекомендували лише основні й доступні для більшості читачів видання.

МАУП

1. Сімейне консультування як різновид соціально-психологічної допомоги

1.1. Мета і завдання сімейного консультування

Визначення фахівцем мети і основних завдань консультування залежить від того, якими теоретичними засадами він керується у своїй роботі. Система теоретичних уявлень слугує орієнтиром і допомагає сформуванню стратегію консультування, допомагає осмислити клінічні спостереження і почуватися при цьому впевненіше. Проте це не зменшує інтуїтивних і творчих можливостей консультанта.

Консультант повинен мати досить широку теоретичну базу, яка дозволить йому розібратися у внутрісімейних стосунках, пояснити поведінку і стосунки членів сім'ї з різних позицій, що забезпечить відображення реальних, а не суб'єктивних (а отже, часто викривлених) уявлень. У свою чергу, з'ясування об'єктивно існуючих сімейних стосунків дозволить розробити стратегію психотерапевтичного впливу.

У різних напрямках як теоретичних досліджень, так і практики консультування сім'я розглядається в основному як джерело проблем, психотравм тощо. Найінтенсивніше цей підхід представлено в аналітичній психотерапії, трансактному аналізі, проте й інші школи психотерапії рідко звертають увагу на позитивну, цілительську функцію сім'ї. У цьому аспекті значний інтерес мають роботи В. Сатир, Дж. Хейлі, Клу Маданес, К. Вітакера, де сім'я виступає як єдиний організм, який бореться за виживання, змінюється, передає свої традиції з покоління в покоління, а отже, забезпечує особистісне зростання подружжя і соціалізацію дітей.

Теоретичні підходи до визначення мети, завдань і процесу психологічного консультування сім'ї, хоча і по-різному характеризують процеси, що відбуваються в сім'ї, спираються на схожий соціокуль-

турний контекст (Західної Європи і США). Автори таких моделей зазвичай говорять про універсальність своїх доробок, але в інших умовах, зокрема у пострадянському просторі, вони навряд чи придатні без певної адаптації.

Розглянемо найвідоміші теоретичні моделі сімейного консультування:

- психодинамічну модель консультування сім'ї;
- модель біхевіористичного консультування;
- модель консультування сім'ї, що ґрунтується на досвіді;
- структурну модель;
- транзакційну модель;
- модель комунікаційного консультування;
- стратегічну модель.

Психодинамічна модель консультування сім'ї

Необхідність звернення до роботи з батьками в практиці консультування дитячого розвитку вперше була декларована в рамках психодинамічного підходу. Важливою заслугою психоаналітичного напрямку є те, що його засновники (З. Холл, А. Фрейд, К. Хорні) звертали увагу на ранній досвід взаємодії з дітьми і на різні види психологічної травми в дитячому віці. Наголошувалось на важливості догляду за дітьми в ранньому віці і гуманного до них ставлення. Психоаналітична теорія приділяє особливу увагу матері, зосереджуючись на стосунках матері й дитини. Батько свідомо ігнорується через припущення, що його вплив є менш важливим для розвитку дитини, ніж вплив матері. Психоаналітичні теорії відображають традиційне уявлення про батька як віддалену, маловпливову фігуру.

Одним з піонерів дослідження взаємодії дорослого з дитиною за правом можна вважати Альфреда Адлера (у Відні в 1919 р. він заснував психопедіатричний центр, де практикував свій інноваційний консультативний підхід і працював з дітьми, батьками і викладачами). Адлерівський напрям у роботі з батьками і дітьми значною мірою соціально спрямований і може розглядатися як протилежність психоаналітичному підходу. Саме А. Адлер вперше офіційно і публічно використав поняття “сімейна терапія”.

Основними принципами адлерівського виховання дітей є їх “рівність” з батьками, “співробітництво” і “природні результати”. З ними пов'язано два основні підходи до виховання: відмова від боротьби за

владу і врахування потреб дитини. Необхідно навчити батьків поважати унікальність, індивідуальність і недоторканість дітей із раннього віку. Самоусвідомлення дитини Адлер ставить у пряму залежність від того, наскільки її люблять і поважають у сім'ї.

Одним із найважливіших результатів суспільного визнання психології А. Адлера є організація сімейних консультацій і сімейних освітніх навчальних груп, які були покликані допомогти сім'ям налагодити демократичний життєвий стиль, який ґрунтувався на принципах соціальної рівності і суспільного інтересу. В США поштовхом для цього руху була робота і особистий ентузіазм Рудольфа Дрейкуса, учня А. Адлера. Він вперше організував консультування батьків при Центрі ім. Авраама Лінкольна в Чикаго в 1939 р., започаткував організацію дискусійних груп з батьків, які живуть по сусідству, сприяв розробці ідеї “сімейної ради” як одного із засобів, що допомагав створити атмосферу любові і довіри. Р. Дрейкус вважав, що батьки в своїй діяльності мають спиратися на принцип логічних і природних наслідків; принцип відмови від застосування сили; принцип прийняття дитини і уваги до її потреб; принцип надання підтримки дітям. Дослідник виходив з того, що батьки будуть обмінюватися досвідом, ставити питання і прагнути отримати підтримку і схвалення групи. Основне завдання ведучого групи полягає в умільній організації дискусії, постановці питань, причому кожний член групи періодично може брати на себе роль лідера групи, при обміні інформацією, спеціальними знаннями тощо.

Біхевіористичну модель сімейного консультування представляють С. Гордон і Н. Давидсон. “Охарактеризувавши дитину як особистість, яка має проблему, — пишуть автори, — психолог прагне змінити не дитину, а оточуюче середовище, у першу чергу батьківську реакцію на дитину. Змінюючи реакції батьків, можна буде модифікувати поведінку дитини”. Тому при біхевіористичному консультуванні сім'ї треба точно визначити проблеми і способи їх розв'язання. Психолог (консультант) у цьому разі виконує просвітницьку функцію, його завдання — навчити батьків, якими способами можна впливати на поведінку, як застосування цих способів може змінювати її поведінку.

Хоча метою є нова, інша поведінка дитини, проте об'єкт психологічної роботи — це батьки та їх реакції.

При цьому треба врахувати чотири важливих для консультування фактори.

1. Можливий ступінь контролю і зміни середовища. Щоб визначити це, локалізуємо визначення проблемної поведінки. Коли ж дитина “не слухається”, то з’ясовуємо, коли, за яких обставин, як часто. Аналізуємо наслідки такої поведінки, встановлюємо, як часто маємо випадки небажаної поведінки, реакцію на неї, частота проявів бажаної поведінки.

2. Здатність батьків навчитися специфічних прийомів, що змінюють поведінку дитини. З’ясовуємо, чи є у батьків міжособистісні проблеми, які б заважали їм спільно працювати для зміни поведінки дитини (але якщо існуючі розлади між батьками не перешкоджають узгоджено реагувати на поведінку дитини, то ними можна знехтувати). Якщо хоча б у одного з батьків спостерігається депресія, неспокій тощо, то ці стани слід знівелювати перед початком роботи з дитиною.

3. Важливо точно визначити, чого очікувати від дитини, і обрати правильні способи впливу. Обговорюємо, а потім випробуємо тип заохочень і нагород (одразу після бажаної поведінки чи з затримкою, постійний або з наростанням інтенсивності тощо), регулюємо процедури для підтримання дисципліни (наприклад, обмеження прав, привілеїв). Батьки отримують усні і письмові інструкції, проводимо репетиції їх нової поведінки. Потім, оскільки батьки не звикли до застосування способів зміни поведінки, консультант повинен контролювати їх і заохочувати діяти згідно з його рекомендаціями.

4. Здатність дитини до самоконтролю. У дітей, особливо проблемних, здатність до самоконтролю є нерозвинутою, тому під час зустрічей проводимо навчання релаксації і самомоніторингу (спостереження власних реакцій, рухів, ритміки тощо).

На зустрічах з консультантом виробляємо навички застосування нових способів спілкування, розігруємо ситуації, які викликають занепокоєння, проводимо репетиції, які закріплюють навички нової поведінки.

Стратегія біхевіористичного консультування сім’ї ґрунтується на точних даних про поведінку, отриманих шляхом спостереження. Для цього використовуємо численні опитувальники; з’ясовуємо очікування батьків щодо поведінки дитини, їх реальність, відповідність віку і можливостям дитини.

У ході консультування проводимо постійне спостереження за тим, чи є ефективними діючі винагороди і заохочення, чи слід їх повторно застосовувати.

Модель психологічного консультування сім'ї, яка базується на досвіді, являє собою протиставлення психодинамічній і біхевіористичній моделям. Сутність її полягає в засвоєнні клієнтами нового досвіду, який вони отримують під час консультування. На думку К. Вітакера, консультація в цілому має надати можливість членам сім'ї творчо підійти до розв'язання проблеми і радіти творчості. Щоб цього досягти, слід застосовувати такі методи:

- оцінювання симптомів, які члени сім'ї наводять як ознаки ускладнень і незгоди, по-новому — як передумови до зростання і удосконалення; це розширює можливості членів сім'ї оцінювати ситуацію в сім'ї;
- моделювання фантастичних альтернатив для реального стресу, залучення до цієї творчості всіх членів сім'ї; це спонукає висловлювати приховані емоції, вчить бути відвертими;
- відокремлення проблем міжособистісного спілкування в сім'ї від особистих ускладнень; обговорення їх окремо;
- парадоксальне посилення значущості симптомів (підсилити відчай консультованих і водночас пропонувати їм самостійно знайти творче, оригінальне вирішення, спонукати зважитися на ризик); це послуговує стимулом для членів сім'ї реагувати по-новому, в свою чергу консультант зможе відповісти демонстрацією ефективної конфронтації, способів розкриття потреб;
- виокремлення і виявлення ролі кожного члена сім'ї, тобто визначення обов'язків, прав і очікувань, що пов'язані з цією роллю. При формуванні нової системи емоційних стосунків у сім'ї важливо, щоб її члени зрозуміли власні і чужі ролі.

Сутність усіх цих методів — навчити сім'ю творчо розв'язувати проблеми, які перед нею виникають.

Структурна модель сім'ї дає консультанту конкретну концептуальну "карту", яка пояснює, що відбувається і що може далі відбуватися в дисфункційній сім'ї, пропонує зрозумілі ідеї, як організувати процес сімейної психотерапії. У цій моделі сім'я трактується як неперервний експеримент, у якому баланують на межі стабільності і змін, закритості і відкритості до змін. Цей експеримент проводиться в нестабільному середовищі, сповненого видимих і прихованих пасток. Сім'я напевне помилятиметься, через помилки виникатимуть конфлікти, вони будуть подолані, і таким чином — сім'я розвиватиметься. Діючи разом, члени сім'ї створюватимуть сімейну систему, яка в свою чергу буде об'єднана з іншими суспільними системами.

З цих очевидних положень виводимо основні поняття структурної моделі: структура сім'ї, субсистеми сім'ї, рамки структури.

Структуру сім'ї, за С. Мінухіним, створює взаємопов'язане коло вимог і функцій, які формують способи взаємодії в сім'ї.

Важливу роль у структурній моделі відіграють зміни сім'ї в часовому просторі. Виокремлюють так звані точки переходу, в яких структура сім'ї змінюється. Це шлюб, народження дітей, початок навчання дітей у школі, юність дітей, початок самостійного життя дітей поза сім'єю. У країнах західної культури за нормального розвитку сім'ї ці точки є симптомами очікуваних криз. Поряд з ними існують й несподівані кризи, які також змінюють структуру сім'ї та відповідні їй ролі: раптове збагачення, хвороба, втрата соціального статусу (безробіття, арешт), нові елементи в структурі сім'ї (приєднання дідуся / бабусі, прийомна дитина, коханець / коханка, розлучення, смерть). С. Мінухін вказує, що психолог найбільше потрібний сім'ї в період криз, особливо глибоких.

Цілями структурної психологічної допомоги сім'ї є:

- створення ефективної ієрархічної структури, в якій батьки — авторитет для дітей;
- утворення ефективної батьківської коаліції, у якій батьки підтримують один одного при висуванні вимог до дітей;
- розширення субсистеми дітей до субсистеми однолітків, заохочення спілкування поза сім'єю;
- створення умов для експериментів з автономією і незалежністю, які відповідають віку дітей;
- відокремлення субсистеми пари від субсистеми батьків.

Зрозуміло, що деяких із цих цілей сім'я може досягти і самостійно.

Психолог має проаналізувати наявний стан речей і спонукати розвиток сім'ї в потрібному напрямі. Таке консультування відбувається у 3 етапи.

1. Консультант включається в сім'ю і посідає позицію лідера, проте при цьому він зобов'язаний зберігати автономію сім'ї, не нав'язувати їй своїх цінностей, оцінювати сім'ю, керуючись етичними принципами її членів і приймаючи її ієрархію.

2. Вивчення структури сім'ї: або через спостереження взаємодії і поведінки її членів під час зустрічі з консультантом, або через обговорення сімейних “законів” і рольових меж. Консультант ставить

питання членам сім'ї, вислуховує їхні відповіді, водночас проводить спостереження за невербальними проявами і вчинками. Висловлювання можуть суперечити вчинкам, які спостерігає консультант. Вивчивши сім'ю, консультант має визначити, що потрібно змінити в структурі сім'ї, і має пояснити це членам сім'ї так, щоб вони звернули увагу на нові можливості.

3. Трансформація наявної структури. Якщо консультант успішно включився в сім'ю, то він може продемонструвати в ході спілкування нову, ефективнішу структуру і чіткі межі, запропонувати прийняти такий стиль спілкування. Також можна з'ясувати зв'язок оцінок ситуації в сім'ї, висловлених кожним членом, скомпонувати їх і подати сім'ї як наочну інтерпретацію структури, що спонукатиме їх до самостійного удосконалення. Якщо в процесі консультування спостерігає дії, які відображають структуру сім'ї, він може одразу рекомендувати їх змінити і закріпити ці зміни. Пропонуючи, він не критикує попередню поведінку, а заохочує випробувати нові способи взаємодії.

Структурна модель не пропонує конкретних методів впливу на сім'ю. Рекомендуються тільки зазначені напрями впливу, а їх реалізація залежить від консультанта. Наведемо приклади цілей окремих зустрічей з консультантом: встановлення дистанції між субсистемами; підвищення частоти контактів між членами сім'ї, допомога парам (подружжю, матері і доньці тощо) при розв'язанні їх проблем без залучення інших членів сім'ї; ознайомлення сім'ї з теоретичними передумовами структурної моделі сім'ї; обговорення необхідності і цілей психологічного консультування сім'ї; аналіз індивідуальних перспектив членів сім'ї тощо.

Трансакційна модель, яка ґрунтується на трансактному аналізі (Е. Берн). Її переваги:

- під час консультації консультант і подружжя спілкуються "однією мовою", використовуючи повсякденний лексикон;
- опір і психологічний захист сім'ї є порівняно слабким;
- не виникає серйозних проблем, пов'язаних з роллю психолога і його місцем у системі особистісних стосунків сім'ї;
- кожний етап консультування послідовно переходить в інший, навіть незавершена консультативна робота є корисною для сім'ї.

Для роботи за цією моделлю краще використовувати групи або хоча б пари, індивідуальних консультацій треба уникати. Оптималь-

на група — це чотири пари. Е. Берн вважає, що в дисфункційній сім'ї наявна стала доза патології, розподілена між подружжям. Якщо один з членів подружжя починає отримувати психологічну допомогу, то його доля патології зменшується, але проблеми іншого можуть загостритися.

Модель комунікаційного консультування сім'ї полягає в тому, що нормалізуються способи комунікації між членами сім'ї. Цей напрям консультування ми подаємо за роботами В. Сатир.

Здоровим, благополучним сім'ям, які В. Сатир називає зрілими сім'ями, притаманні висока самооцінка, безпосередня, зрозуміла і чесна комунікація, гнучкі і гуманні правила поведінки. Члени такої сім'ї орієнтовані на зміни (зростання), соціальні зв'язки відкриті, наповнені позитивними настановами і надіями. Проблемна сім'я, незалежно від змісту проблем, завжди характеризується низькою самооцінкою, заплутаними, нереалістичними, стереотипними, негуманними правилами, які не підтримують інших і надто обмежують поведінку в сім'ї, закритістю або соціальними зв'язками, сповненими небезпеки і страху.

Природною потребою будь-якої людини є зростання, і кожна людина має необхідні для цього ресурси. Завдання консультанта — полегшити процес росту і сприяти, щоб особистісне зростання узгоджувалося з потребами сім'ї. Однією з найважливіших характеристик зростання особистості є розуміння своєї цінності як рівності з іншими людьми. Цей фактор має враховуватись у процесі виховання.

Однією з перешкод у розвитку сім'ї є суперечлива комунікація: коли вербальна складова (висловлювання) суперечить невербальній (інтонації, жести тощо). Суперечлива комунікація сприймається як небезпека, її важко адекватно інтерпретувати, тому природними є неправильне реагування, а відтак — відторгнення, припинення комунікації. Оскільки для дитини спілкування з батьками є значущим і вона не може від нього відмовитись, то дитина виробляє непродуктивні навички спілкування. В. Сатир виокремлює такі його типи: прагнення догодити, звинувачення, корислива поведінка, відсторонення. Усі ці типи характеризується низькою самооцінкою, заважають відчути спільність, знайти рішення, прийнятні в спільній діяльності.

Протилежним типом є людина із збалансованою поведінкою, сутність якої полягає у послідовності і несуперечливості. За спостереженнями В. Сатир, серед усіх людей, які потребують допомоги

сімейного консультанта, людей із збалансованою поведінкою близько 5 %.

Суперечлива або заборонена комунікація (наприклад, “говорити про секс і про гроші — негарно”) може стати правилом сімейного життя. Проте відмова від щирого обговорення проблем є однією з найбільших небезпек для сім’ї.

Також слід зауважити, що прийнятні для себе правила виробляє виключно сама сім’я. Несприятливий тип комунікаційної поведінки або відмова обговорити і зрозуміти правила заважає їх виробленню.

Стосунки сім’ї з оточенням є вираженням самооцінки, типу комунікації, сімейних правил. Тут межовими варіантами є закрита — неблагополучна сім’я, яка погано функціонує, і відкрита — благополучна, гармонійна. Шлях розвитку закритої дисфункційної сім’ї є досить типовим. Шлюб беруть люди з низькою самооцінкою, тому вони не можуть знати, що можуть дати одному, але сподіваються щось отримати навзаєм. Але через низьку самооцінку вони не здатні висловити своїх потреб. Незадоволені потреби усвідомлюються як неповнота почуття кохання. Тому низька самооцінка має підкріплення ще й у сім’ї — людина, яка низько себе оцінює, думає, що вона не заслуговує на кохання, і, не отримавши виявів цього почуття, ще раз переконується в своїй меншовартості.

На комунікації між подружжям також негативний вплив чинять суворі, ригідні правила, успадковані від батьків і неприйнятні для молоді сім’ї.

Незадоволеність у подружніх стосунках побуджує підсилено задовольняти потреби через батьківство і материнство. Дитина стає засобом збільшення самоповаги і втягується в проблеми подружніх стосунків. Постійно спостерігаючи суперечливу комунікацію і прояв низької самооцінки, дитина переймає все це і потім передає у власній сім’ї наступним поколінням.

У сім’ї з викривленою комунікацією з’являються й інші проблеми: соматична хвороба — як послідовна реакція на комунікаційний контекст (одужання настає, коли симптоматичного індивіда усувають); наркоманія і алкоголізм — як використання нових можливостей; втеча з дому, злочин — як спроба позбутися правил і закритості.

Завдання консультанта — допомогти сім’ї уникнути таких засобів крайнього реагування, відмовитися від хибних комунікацій і сприяти членам сім’ї удосконалитися як особистостям. Психолог має

спонукати клієнтів до більш гуманних стосунків. Процес психологічної допомоги спрямовано на зміну комунікаційного стилю сім'ї.

У системі В. Сатир психологічне консультування сім'ї здійснюється в п'ять етапів. Під час першого етапу виявляється загроза сім'ї, яка спонукала звернутися за консультацією (наприклад, дружина загрожує чоловіку-алкоголіку розлученням), і встановлюється зв'язок цієї загрози з комунікацією в сім'ї. На другому етапі виявляється, що хтось (наприклад, психолог) має включитися до стосунків членів сім'ї і змінювати їх. Проте сім'я підсвідомо намагається відкинути сторонній вплив на неї (таким чином фактично відторгаючи психологічну допомогу). Третій етап — етап хаосу, незрозумілих ситуацій і суперечливої поведінки. Він, очевидно, показує, що сім'я вже не може жити так, як раніше, і тому цей етап є необхідним, без нього зміни в сім'ї не відбудуться. На цьому етапі починають змінюватися стосунки у сім'ї, але її члени ще недостатньо активні. Приймати значущі рішення, важливі для подальших стосунків на цьому етапі ще недоцільно, проте члени родини можуть висловити потреби, виражаються емоції, це підсилює прагнення до особистісного зростання. Четвертий етап — практика застосування нових навичок спілкування. При взаємодії з сім'єю психолог демонструє збалансовану, гармонійну комунікацію і виявляє перед членами сім'ї суперечність їх взаємної комунікації. П'ятий етап — етап нової сімейної ситуації. Він схожий на перший, тому може бути початком нового циклу психологічного консультування сім'ї.

Стратегічна модель консультування сім'ї ґрунтується на тому, що люди поводяться логічно у рамках своїх концептуальних структур — це сукупність висновків про світ, інших людей, себе. Нова інформація не може змінити цієї структури, а тільки доповнити існуючу. Тому можливі розв'язання проблем, з якими стикається людина, повинні логічно відповідати структурі. Цим самим обмежується коло можливих рішень.

У цій моделі допомоги сім'ї дотримуються настанов: оптимізація сімейних стосунків відбувається завдяки змінам у значеннях, які приписуються тій чи іншій поведінці. При зміні значень змінюється й поведінка, а це в цілому позитивно позначається на сімейних стосунках.

Нові значення психолог впроваджує в сім'ю через розширення її концептуальної структури. Тут він керується настановою, що все те, що відбувається, є нормальним і потрібним для сім'ї. Наприклад, учень почав погано вчитися, психолог це інтерпретує так: підліток

дав змогу батькам обговорити з ним важливе питання щодо його майбутнього. Один із засобів, який допомагає змінити значення і поведінку, — ритуали, запропоновані психологом і прийняті сім'єю. Кожна сім'я має характерні для неї патерни поведінки, якими виражається, наприклад, відчуття спільності сім'ї або навпаки, незадоволення батьків дітьми тощо. Психолог може запропонувати зовсім нові ритуали для такого вираження. Його завдання — зробити так, щоб запропоновані ритуали розцінювалися як експеримент, випробування нових значень і альтернатив, а не як обов'язкова для сім'ї поведінка.

Метою сімейного консультування є нормалізація стосунків. Водночас питання про те, що в сім'ї є нормою, а що — порушенням норми, є одним з найскладніших у сучасній науці про сім'ю.

Саме питання щодо визначення нормальності сім'ї вже є проблематичним. Термін “нормальний” може належати до зовсім різних систем координат, це пов'язано із суб'єктивною позицією дослідника і певного культурного середовища. Від цього і буде залежати наповнення цього поняття. Цей ярлик “нормальний” може мати зовсім різне значення для клініциста, дослідника або сім'ї, яка стурбована своєю власною нормальністю. Наша система вірувань, особистісний досвід, професійна спрямованість — усе це має вплив на той зміст, який ми вкладаємо в це поняття. Сім'я може бути визнана нормальною у таких термінах: асимптоматичне функціонування (відсутність симптомів); середньостатистичне функціонування (нормальне як типове для спільноти); оптимальне функціонування (успішність сім'ї у виконанні своїх завдань відповідно до стадій життєвого циклу).

Розуміння норми як відсутності патології є обмеженим, оскільки здорове функціонування сім'ї включає в себе більше ніж відсутність проблем; понад те, сім'я може бути здоровою і за їх наявності. Розуміння норми як типового також має недолік, який полягає в тому, що сім'ї, функціонування яких не збігається з середньостатистичною моделлю, вважаються девіантними. На жаль, такий підхід веде до патологізації розбіжностей: якщо нормою вважається середньостатистичне, то оптимально функціонуюча сім'я відхиляється від цієї норми настільки ж, наскільки і дисфункційна, особливо в певних історичних умовах. Отже, слабким місцем цієї концепції є те, що ідеали у визначенні здорового функціонування сім'ї відрізняються залежно від культурних цінностей окремої нації, етнічної спільноти, рівня освіти, професії тощо.

Системна орієнтація використовує обидва підходи, середньоста-тистичний і оптимальний, описуючи функціонування сім'ї у термі-нах базових процесуальних характеристик соціальних систем. Цей підхід, на відміну від попередніх, сконцентрований на процесах, що мають місце протягом усієї життєдіяльності сім'ї. Нормальне функціонування тут визначається характером взаємодії у родині, інтеграцією та підтримкою сім'ї, її можливостями виконувати завдання щодо забезпечення благополуччя членів родини.

Ряд дослідників використовує для визначення сімейних процесів поняття функціональних стосунків. Розглянемо моделі функціо-нальних сімейних стосунків, запропоновані цими дослідниками.

Найбільш вдалою щодо простоти викладу і цілісності є **комплекс-на модель подружніх і сімейних систем** (автор Д. Олсон, США). Центральними показниками для цієї моделі є такі змінні:

1. Сімейна згуртованість. Критерії: емоційний зв'язок між члена-ми сім'ї, чіткість меж, наявність коаліцій, час, простір, спосіб при-йняття рішень, наявність спільних звичок, відпочинку, інтересів, друзів. Д. Олсон виділяє такі рівні сімейної згуртованості: роз'єднаність — проблемний, сепарація; об'єднаність — незалеж-ність, але об'єднання, надмірна об'єднаність — також є проблемним.

2. Гнучкість (зміна лідерства, ролей, правил взаємодії). Критерії: зміна лідерства (контроль, дисципліна), спільне виконання завдань і вирішення проблем, ролі відносини, правила взаємодії. Ви-окремлено такі рівні сімейної гнучкості: ригідність, структуро-ваність, гнучкість і хаотичність.

3. Комунікація. Критерії: вміння і навички слухати (активне слу-хання, прояв емпатії), прозорість висловлювань (я-висловлювання), саморозкриття членів сім'ї в спілкуванні один з одним (висловлю-вання почуттів щодо себе і щодо стосунків), постійність, афективні аспекти комунікації (уважність, повага тощо).

Центральна ідея моделі: збалансовані за показниками згуртова-ності та гнучкості сім'ї функціонують протягом життєвого циклу сім'ї більш адекватно, ніж незбалансовані. У збалансованих сім'ях члени сім'ї є більш комунікативно компетентними, завдяки чому збалансовані сім'ї можуть легко змінювати свій рівень гнучкості та згуртованості з метою адаптації до стресів протягом усього життєво-го циклу.

Складові “згуртованість” і “гнучкість” повною мірою відпові-дають концепції гармонійних стосунків у сім'ї як певному пропор-

ційному співвідношенню якостей сімейної системи. Проте ця модель все-таки має низку недоліків: 1) відсутність емоційного компонента, який є основним індикатором оптимального функціонування сім'ї; 2) не враховано те, наскільки узгодженим є бачення партнерами перспективи своїх стосунків, що зумовлено їх сумісністю, але не можна пояснювати термінами згуртованості – роз'єднаності, які тільки констатують наявну ситуацію в сім'ї; 3) комунікативна компетентність партнерів швидше є інструментом встановлення гармонійних стосунків у сім'ї, ніж їх складовою. Крім того, доцільніше розглядати взаєморозуміння партнерів на рівні комунікації, оскільки кожний з них може бути цілком комунікативно компетентним, але вони можуть не розумітися між собою.

Соціально-психологічна концепція збалансованих сімейних відносин – Мак-Мастерська модель, названа так на честь університету МакМастера, в якому в 60–70-ті роки ХХ ст. проводилися відповідні дослідження, також базується на системному підході. У сучасному вигляді ця модель описана Епштейном, Бішопом і Левінім у 1975 р. У ній вводяться такі параметри:

1. Спосіб вирішення проблем у сім'ї: інструментальні (стосуються грошей, їжі, одягу, побуту тощо), афективні (стосуються емоцій і почуттів).

2. Спосіб комунікативних процесів у сім'ї: інструментальний, афективний. Автори наголошують на важливості таких показників, як прозорість / прихованість комунікації, пряма / непряма комунікація.

3. Розподіл сімейних ролей: інструментальні (забезпечення ресурсами), афективні (виховання і підтримка, задоволення сексуальних потреб партнерів), змішані (удосконалення життєвих умінь і навичок, підтримка і управління сімейною системою). Найефективнішим у цій моделі вважається чітке закріплення основних сімейних функцій за певними членами сім'ї та прийняття ними цієї відповідальності.

4. Афективна реактивність, тобто спроможність членів родини відповідати на стимули з відповідною кількістю та якістю почуттів (спектр почуттів, сила афективної відповіді). Розрізняють дві категорії афектів: емоції доброзичливості, приязні (тепло, ніжність, підтримка, любов, втіха, щастя, радість тощо) і критичні емоції (злостивість, гнів, смуток, розчарування, страх тощо).

5. Афективна включеність, тобто як сім'я виражає зацікавленість і оцінку інтересів і діяльності окремих її членів. Визначають шість типів включеності: відсутність включеності, включеність позбавлена почуттів, нарцистична включеність, емпатійна включеність, надмірна включеність, симбіотична включеність. Найефективнішою автори моделі вважають емпатійну включеність членів сім'ї в діяльність один одного.

6. Контроль поведінки, тобто підтримка певних зразків поведінки у таких сферах: ситуації, небезпечні для фізичного здоров'я; ситуації, де відбувається вираження психобіологічних потреб, стимулів; ситуації, за яких наявна міжособова соціалізуюча поведінка як між членами сім'ї, так і з людьми поза сім'єю.

Порівняно з моделлю Д. Олсона тут приділено більше уваги комунікативним і афективним процесам у сім'ї. Проте є свої недоліки: 1) випущено складову згуртованості / роз'єднаності; 2) за бажану рису визначається чітке закріплення функції за членами сім'ї, що суперечить гнучкості сім'ї у пристосуванні до змін; 3) так само не враховано бачення партнерами перспективи своїх стосунків.

Частина сімейних психотерапевтів (Сальвадор Минухін та ін.) мають певне уявлення про те, якою повинна бути сім'я, наприклад, якими мають бути стосунки між подружжям. Карл Вітакер чітко формулює вимоги, що висувуються до сім'ї (наприклад, створення умов для духовного розвитку членів сім'ї), і в ході терапії аналізує цю сім'ю на відповідність до цих вимог. Учення про "сімейні трикутники" і "подвійні зв'язки" йде "від супротивного" і формулює, якою не повинна бути сім'я. Тактика біхевіоризму полягає в тому, щоб довіряти своєму клієнту і допомогти йому визволитися від того, що заважає.

У вітчизняній психології сім'ї досліджується поняття задоволеності шлюбом партнерами, яке пов'язують із стажем сімейного життя, з розподілом домашніх обов'язків, мотивами вступу до шлюбу, ціннісними орієнтаціями. Проте задоволеність шлюбом є суб'єктивною оцінкою подружжя свого шлюбу і не є синонімом гармонійних або функціональних стосунків, хоча ці явища тісно пов'язані. Науковці системної орієнтації використовують адаптовані до наших умов західні моделі функціональних стосунків.

Вітчизняна психологія визначає **об'єктом консультування** стосунки в сім'ї, яка розглядається як мала група.

Серед багатоманітності сімейних ролей виявляються деякі особливості, важливі для сімейного консультування. Насамперед зазна-

чимо, що сімейні ролі взаємодоповнюються і функціонують, як і багато соціальних ролей, лише у взаємозв'язку з іншими ролями. Взаємодоповнюючи сімейні психологічні ролі, мають створити несуперечливу структуру, яка задовольнить якомога більше потреб. Суперечливість ролей, надто вузькі рамки їх виконання не задовольняють потреби членів сім'ї, і тоді потреби доводиться або пригнічувати, або задовольняти за межами сім'ї. Проте сім'я, як і будь-яка досить складна система, є суперечливою і водночас здатною до саморегуляції. Отже, ці загальні принципи дають орієнтири консультування сімей, у яких виникають рольові конфлікти: створення умов для реалізації ширшого діапазону ролей і зменшення їх суперечливості.

Консультуючи сім'ю, також важливо з'ясувати статус сімейних ролей. Існують напрями сімейного консультування, у яких статус сімейних ролей вважається основним показником сімейного благополуччя.

У сім'ях, де сімейні ролі несуперечливо взаємодоповнюють і задовольняють потреби членів сім'ї, зазвичай не буває істотних розбіжностей у сприйнятті статусу сімейних ролей. Інше спостерігається в багатьох конфліктних сім'ях. Так, В. Сатир зазначає, що незалежно від сутності сімейних проблем у конфліктних сім'ях їх члени завжди низько оцінюють себе як сім'янина. Корекція статусу сімейних ролей під час консультування дозволяє встановити зв'язок сімейних проблем з особистісними проблемами членів сім'ї. Інколи проблеми членів сім'ї обумовлені невідповідностями між потребами і можливостями особистості.

Сучасна нуклеарна сім'я вже через малу кількість її членів наражається на труднощі реалізації багатьох сімейних ролей, оскільки кожному її члену доводиться брати на себе кілька з них, які до того ж можуть бути і суперечливими. Відповідність або невідповідність сімейних ролей можливостям особистості ще яскравіше проявляється при зміні сімейної структури (наприклад, у неповній сім'ї, де матері доводиться виконувати низку функцій батька). Такі ролі, що не відповідають можливостям особистості, часто обумовлюють перехід сімейного конфлікту на рівень внутріособистісного конфлікту (наприклад, роль винуватця сімейних невдач, роль хворого, турбуватися про якого – головна мета сім'ї).

Цілі, які ставить перед собою сімейне консультування, дещо різняться відповідно до різних теоретичних підходів. Якщо для В. Сатир провідним мотивом роботи є потреба усвідомити структуру сі-

мейних стосунків, допомогти сім'ї виробити раціональніші способи спілкування, то для Дж. Хейли і Клу Маданес важливішим є формулювання “основного симптому сім'ї” і створення умов для метафоричного його розв'язання. К. Вітакер з більшою увагою ставиться до динаміки розвитку сім'ї, етапів її становлення, перехідних періодів: народження дитини, період стабільності, відокремлення дітей від батьківської сім'ї, розірвання або відновлення контактів з родичами. К. Вітакер вводить поняття “критичної маси сім'ї” — наявність такої кількості залучених до проблеми людей, коли використання їх сукупних ресурсів дозволяє сім'ї починати змінюватися. Якщо ж цих ресурсів недостатньо серед осіб, об'єднаних саме узами спорідненості, то можливо (й необхідно) залучення “розширеного сімейства” — друзів, співробітників, лікаря тощо. Метою своєї роботи К. Вітакер вважає переведення сім'ї з патологічно стабільного стану (“з року в рік ми...”) до активної, живої взаємодії, у якій є нові обставини, незвичайні враження, зміна ролей, пріоритетів, життєвих планів тощо. Важливим параметром гармонійності сім'ї К. Вітакер вважає особливості комунікації, замість маніпулятивної і “дипломатичної” манери спілкування у зовні благополучній (а насправді дисфункційній) сім'ї необхідним є перехід до стосунків, де відкрито проявляють і смуток, і кохання, і агресію — ті почуття, що були раніше “замороженими” або прихованими.

Отже, психологічне консультування допомагає узгоджувати і задовольняти потреби, пов'язані з сім'єю, оптимізує сімейну структуру, сприяє розвитку сім'ї. Потреба в консультуванні сім'ї зростає під час переходу від одного етапу розвитку до наступного.

Сім'я має певні внутрішні ресурси, які дозволяють задовольняти потреби її членів і розв'язувати проблеми, які виникають. Будь-яка сім'я прагне найкращим чином використати свої внутрішні ресурси, інколи це вдається, а деколи — ні. Однією з **цілей** роботи з сім'єю є розкриття цих ресурсів, для того щоб члени сім'ї могли самі собі допомогти.

Ще однією з важливих цілей у сімейному консультуванні є допомога клієнтові змінити свою поведінку, що спричинює позитивний вплив на реакцію інших людей. Наприклад, якщо сімейна пара знайомиться з іншими прийомами спілкування, то це змінює їх ставлення один до одного. Члени сім'ї мають зрозуміти, що зміни в поведінці одного з них неминуче приведуть до змін у сімейних стосунках в цілому.

Цілі роботи з сім'єю можуть мати п'ять основних рівнів:

1. Індивідуальні цілі членів сім'ї.
2. Прагнення сім'ї як цілісної системи.
3. Отримання членами сім'ї нової інформації, яка дозволяє змінити їх уявлення про свої проблеми.
4. Досягнення певних змін у стосунках сім'ї з суспільством.
5. Очікування самого консультанта залежно від проблем сім'ї.
Консультант має донести до членів сім'ї своє бажання допомогти кожному з них окремо і всій сім'ї в цілому.

Формулювання **завдань консультування** передбачає визначення короткострокових і довгострокових завдань. Потрібно мати чітке уявлення про завдання і окремої консультації, і всього процесу роботи з сім'єю.

Одним із важливих досягнень сімейного консультування є те, що це дає можливість реалізувати членам сім'ї свої власні способи розуміння і розв'язання наявних проблем. Таким чином, **перше завдання консультанта** — переконати членів сім'ї у тому, що вони здатні це зробити. Проте слід визнати, що звернення членів сім'ї за допомогою свідчить про те, що вони не можуть самостійно розв'язати свої проблеми (на стадії звернення до консультанта ці проблеми вже існують, як правило, досить давно).

Важливо пам'ятати, що сімейна система слугує зміцненню автономності і розвиткові кожного члена і водночас їх згуртованості. Багатьом сім'ям важко досягти цього балансу. Переважає або прагнення до згуртування ціною втрати її членами незалежності, або тенденція до відокремлення один від одного, що призводить до розбіжності інтересів і дій. Це часто лежить в основі багатьох проблем сім'ї. Маємо два взаємопов'язані основні завдання: допомога членам сім'ї в досягненні більшої незалежності і зміцнення зв'язків між членами сім'ї та їх згуртованості.

Різне сприйняття ситуації членами сім'ї веде до того, що вони по-різному уявляють собі цілі консультування. Визначення завдань консультування має бути спільною справою сім'ї з урахуванням того, як їх бачать її члени. Консультант має поєднати загальні завдання сім'ї з індивідуальними завданнями її членів, а також з етапами консультування.

Консультант повинен пам'ятати, що **головне завдання консультування** — засвоєння членами сім'ї ефективних способів самостійного розв'язання проблем, хоча вони й починають роботу, бажаючи

отримати допомогу у вирішенні цілком конкретних питань. Сімейна терапія не допоможе їм позбутися абсолютно всіх проблем і уникнути виникнення нових. Завдання полягає в тому, щоб розвивати копінгові механізми у членів сім'ї, розкрити сімейні ресурси і навчити членів сім'ї користуватися різними стратегіями, які дозволяють розв'язувати різні проблеми самостійно. Найважливішим є уміння членів сім'ї саме розв'язувати проблеми, а не виключати їх зі свого життя.

Одне із завдань першої зустрічі — створення у членів сім'ї відчуття психологічного комфорту і безпеки, коли ніхто не сприймає себе лише єдиним відповідальним за те, що відбувається в сім'ї. Водночас консультант повинен пам'ятати про кінцеву мету і орієнтуватися саме на неї, прагнучи досягти певних змін у стосунках між членами сім'ї. Проте якщо він не зможе створити безпечної атмосфери, то напевно це зможеться досягти цієї кінцевої мети.

Визначимо *основні стратегічні завдання сімейного консультування*:

- покращання сімейних стосунків;
- відчуття членами сім'ї того, що їх інтереси і потреби розуміють і поважають інші;
- подолання членами сім'ї позиції, пов'язаної з приписуванням сімейних проблем комусь одному;
- формування гнучкого ставлення до того, хто має бути лідером у тій чи іншій ситуації;
- розвиток здатності до взаєморозуміння та емпатії;
- розвиток здатності бути толерантним до існуючих розбіжностей в оцінках і поглядах;
- удосконалення навичок індивідуального і спільного розв'язання проблем;
- вивільнення одного або кількох членів сім'ї від ролі “жертвних баранів”;
- розвиток здатності до інтроспекції та аналізу своїх потреб і переживань;
- зміцнення незалежності;
- досягнення балансу між прагненням членів сім'ї до незалежності з одного боку і досягненню згуртованості — з іншого.

Певним чином завдання консультування пов'язані зі стадією роботи і стадією розвитку сім'ї як системи. Наприклад, вони істотно залежать від відсутності чи наявності в сім'ї дітей; від кількості ді-

тей та їх віку; дітей дошкільного віку чи підлітків або юнаків, які вже почали самостійне життя.

Точкою відліку є ті проблеми, які сім'я вже усвідомлює під час звернення за консультацією і розцінює як основні. Їх обговоренню консультант повинен приділити кілька перших сесій. Проте способи розв'язання і пріоритетність цих проблем тісно пов'язані з тим, як саме члени сім'ї сприйматимуть основні завдання консультування, які очікування щодо результатів будуть у них сформовані.

Одним із завдань консультанта є допомога дисфункційній сім'ї усвідомити особливості свого функціонування шляхом визначення загальних закономірностей поведінки членів сімейної системи та їх потреб. Фахівець може познайомити членів сім'ї з деякими системними поняттями, наприклад:

- розуміння рольової структури сім'ї і того, яким чином вона може обмежувати можливість її членів;
- поняття альянсів і коаліцій, як вони пов'язані з внутрісімейними конфліктами і ускладненнями в адекватній оцінці членами сім'ї дій одного;
- поняття сімейної лояльності і те, як вона може перешкоджати використанню членами сім'ї зовнішніх ресурсів.

Роз'яснення сутності цих понять дасть членам сім'ї уявлення про функціонування сім'ї як соціальної системи.

Ще одне завдання роботи консультанта — допомогти членам сім'ї усвідомити особливості розвитку сімейної системи. Коли члени сім'ї усвідомлять зміни як наслідок природного процесу її розвитку, вони не будуть сприймати їх як загрозу для своїх стосунків і витратити сили на запобігання їм, зможуть передбачати майбутні зміни і почнуть краще справлятися зі своїми проблемами.

Будь-яка сімейна система може перебувати в різних станах, які характеризуються різним ступенем стабільності. У сукупності вони характеризують відносність рівноваги сімейної системи, де кожний член має власні потреби, цілі й очікування і певним чином співвідносить їх з загальними завданнями сім'ї. Окремі члени сім'ї можуть або чинити опір змінам, або їм сприяти, або діяти як посередники для досягнення сімейною системою певного рівня гомеостазу. Визначаючи різні рівні гомеостатичної рівноваги, консультант вирішує, хто з членів сім'ї потребує підтримки, хто прагне до конфронтації або, навпаки, намагається пом'якшити стосунки між іншими

членами сім'ї, а хто прагне до встановлення нових каналів зворотного зв'язку, які сприяють отриманню інформації.

Розглядаючи стан сім'ї відповідно до уявлень про її розвиток, фахівець повинен оцінити:

- адаптивні можливості сім'ї;
- загальний спектр станів, пов'язаних із сімейним гомеостазом;
- особливості процесів зворотного зв'язку і комунікації на різних етапах життєвого циклу сім'ї;
- ступінь вразливості сімейної системи на різних етапах її розвитку, сильні та слабкі її сторони.

Сімейні стосунки набувають більшої стабільності, коли подружжя здатне задовольнити потреби і очікування один одного. Проте за ступенем розвитку їх стосунків потреби і очікування членів сім'ї змінюються, причому в одного з них зміни можуть відбуватися швидше, ніж в іншого. Зміна потреб і очікувань тісно пов'язана з подальшою диференціацією їхнього "я". Різниця темпів змін обумовлює виникнення в сім'ї різних кризових ситуацій. Одному з подружжя (або обом) починає здаватися, що чоловік (дружина) вже не такий, як раніше. Той, хто залишається на попередній стадії розвитку самосвідомості, перешкоджатиме розвитку самосвідомості інших. Часто це є однією з основних причин звернення сім'ї за психотерапевтичною допомогою.

Консультант має приділити особливу увагу тому члену сім'ї, розвиток самосвідомості якого відбувається найактивніше. Цей член сім'ї може прагнути засвоїти нові ролі і водночас надати підтримку тим членам сім'ї, хто сприймає зміни як загрозу благополуччю сім'ї. Проте, якщо консультант зосередить увагу лише на одному з подружжя, акцентуючи увагу на проблемах його особистісного зростання, то велика ймовірність того, що криза в його стосунках з іншими членами сім'ї буде поглиблюватися і навіть призведе до розпаду сім'ї, перш ніж ті, хто "відстає", зберуться вжити якихось помітних заходів щодо власного особистісного зростання. Той член сім'ї, який проходить активну фазу диференціації самосвідомості, може навіть покинути сім'ю і вступити в нові стосунки, які дадуть йому більше задоволення. Кожний з колишнього подружжя прагнучиме знайти такого партнера, який зможе відповідати досягнутому ним рівню диференціації самосвідомості.

Одним із важливих завдань консультування є допомога членам сім'ї об'єктивно усвідомити, що саме відбувається в їх стосунках.

Часто люди надто суб'єктивно оцінюють події життя, особливо якщо вони викликають сильний емоційний відгук або якщо люди відповідають за їх наслідки. Людина, охоплена сильними переживаннями, нездатна правильно оцінити події. Консультант має допомогти об'єктивно оцінити те, що відбувається, і усвідомити, як почуття людей впливають на їх оцінку подій.

Наведемо вправу, яка ілюструє сказане.

Попросіть членів сім'ї згадати якусь важливу для них подію, в якій брало участь кілька членів сім'ї. Подія може бути і приємною, і неприємною. Запропонуйте кожному з них коротко описати цю подію, а потім порівняйте описане. Виявиться, що описане дуже відрізняється. Для одних події мали позитивне емоційне забарвлення, для інших — негативне, а хтось може і не згадати нічого, що б його емоційно вразило, а отже, байдуже констатувати певні обставини.

Чим більш напружені стосунки, тим більш викривленим і суб'єктивним буде оцінка подій, що відбувалися в сім'ї. Чим емоційнішими є стосунки, тим ймовірніше, що почуття впливатимуть на сприйняття того, що відбувалося.

Важливим завданням сімейного консультанта є допомога подружжю, особливо якщо йдеться про молоду сім'ю, у формуванні гармонійних стосунків. У цьому плані треба розглянути результати дослідження Е. В. Козловської, яке було здійснено під нашим керівництвом.

Насамперед слід зазначити, що означення гармонійних сімейних стосунків залишається неточним і розмитим, незважаючи на те що воно є часто вживаним.

Гармонія (від грецького *harmonia* — зв'язок, відповідність) — узгодженість, відповідність частин і цілого, злиття компонентів об'єкта в єдине гармонійне ціле. У давньогрецькій філософії гармонія (пропорційність) означала організованість Всесвіту, який протистоїть хаосу. Звідси гармонізація соціальних систем, у тому числі й сімейних, включає низку організаційних дій, що мають на меті перетворення об'єкта, налагодження внутрішнього порядку, пропорційності частин цілого.

Дослідники формулюють такі ознаки гармонійного шлюбу. Ледерер і Джексон вдалим шлюбом вважають такий, що характеризується толерантністю, повагою один до одного, чесністю, бажанням бути разом, подібністю інтересів і ціннісних орієнтацій. А. Н. Обозова вважає, що стабільний шлюб обумовлюється єдністю

інтересів і духовних цінностей подружжя, але контрастністю їх особистісних рис, а стабільності сім'ї сприяє уміння членів сім'ї вести переговори з усіх аспектів спільного життя.

Частина дослідників порівнюють поняття гармонійних стосунків до сумісності партнерів, відповідності рис характеру, поглядів і цінностей. Е. І. Артамонова, Е. В. Екжанов, Е. В. Зирянова розглядають гармонійний шлюб передусім з позиції соціальної зрілості партнерів, підготовленості до активної участі в житті суспільства, здатності забезпечити сім'ю матеріально, почуття відповідальності, уміння володіти собою та гнучкості. Проте таке визначення гармонійності нехтує психологічною наповненістю сімейних стосунків, зводячи їх лише до гідного виконання соціальних обов'язків. Далі дослідники вказують на складові, які є вагомими для гармонії сімейно-шлюбних відносин: міра прив'язаності партнерів, соціальна зрілість і сумісність (схожість уявлень, узгодженість поведінкових особливостей, психофізіологічна сумісність, подібність цінностей).

Найбільш відповідає поняттю гармонії концепція оптимального функціонування сім'ї, коли нормою вважається успішність її у виконанні своїх завдань. Грунтуючись на цьому розумінні гармонійності, ми визначаємо гармонійні сімейні стосунки як такі, що характеризуються гнучкістю і збалансованістю, що сприяє успішному виконанню сім'єю своїх функцій, особистісному зростанню кожного члена сім'ї.

Визначення складових гармонійних і функціональних стосунків є необхідним для розгляду структури готовності молодої сім'ї до самогармонізації.

Перша складова — автономність членів сім'ї. За Мак-Мастерською моделлю і моделлю Д. Олсона негативними є як надмірна згуртованість, так і роз'єднаність або відчуження. Американський дослідник Р. Біверс наголошує на необхідності автономності та розкриває це поняття через наявність чітких особистісних меж, які разом з тим не позбавляють подружжя почуття довіри одне до одного. М. Боуен у своїй теорії сімейних систем увів поняття диференціації, тобто ступеня самостійності емоційного та інтелектуального функціонування особистості (низький рівень диференціації партнерів призводить до симбіотичних, співзалежних стосунків). Можна визначити такі критерії автономності: задоволеність потреби партнерів у особистісному просторі; емоційна включеність парт-

нерів у простір один одного; кількість вільного часу, який партнери проводять разом.

Друга складова — структура сімейних ролей. Сімейні ролі визначаються як повторювальні зразки поведінки, спосіб виконання сімейних функцій членами сім'ї. Більшість дослідників схиляються до думки, що сімейні ролі мають бути гнучко структуровані, тобто основні функції закріплені за партнерами, але в разі необхідності сім'я легко може переструктуруватися. Особливо це стосується етапу молодості сім'ї, коли подружжя тільки звикають до нових ролей і обов'язків. Вагомим вважається рівномірний розподіл ролей у сім'ї та відсутність чіткого домінування одного партнера над іншим. Критеріями ролівої структури сім'ї з гармонійними стосунками є гнучкість (на противагу жорсткості), фіксованість (на противагу розмитості), рівномірний розподіл ролей та влади в сім'ї.

Третя складова — емоційна наповненість життя сім'ї. Функціональні сім'ї здатні до прояву широкого почуттєвого спектра, тобто адекватного реагування на стимули. Критеріями емоційної наповненості є: присутність емпатії в стосунках; наявність широкого спектра почуттів; переважання позитивних емоцій над негативними.

Четверта складова, яка базується на принципі сприяння сімейних стосунків особистісному зростанню членів сім'ї, — узгодженість образу сім'ї партнерів. Кожна людина має свій образ сім'ї, пов'язаний з її ієрархією цінностей та інтересів. Задоволеність шлюбом складається як результат адекватної реалізації цього образу сім'ї на практиці у своїй власній сім'ї. Також образ сім'ї є баченням життєвої перспективи в сім'ї партнерами. Для адекватної реалізації цієї перспективи необхідним є узгодженість образів сім'ї партнерів: відсутність суперечностей, спільні сімейні цінності та орієнтація на них.

Готовність сім'ї до гармонізації

У сімейній психології поняття “готовність до шлюбу” уживається у відношенні до набуття особистістю сукупності установок і навичок, що визначають її емоційно-позитивне ставлення до шлюбу і дозволяють адаптуватися до нової ролі та нових обов'язків. Переважно готовність розглядалась як певне особистісне утворення, проте виходячи з системного підходу таке визначення готовності є неприйнятним, оскільки властивості подружжя як пари не є сукупніс-

тю властивостей особистості. Важливо розуміти психологічну готовність сім'ї до самогармонізації як інтерсуб'єктний феномен, тобто властивість подружжя як пари, а не кожного з партнерів окремо. Звідси психологічна готовність молодій сім'ї до самогармонізації є сукупністю таких навичок, умінь і властивостей подружжя, яка забезпечує ефективне виконання ним організаційних перетворень сімейної структури з метою її гармонійного функціонування. Готовність сім'ї до самоорганізації включає такі компоненти.

1. Сумісність партнерів. Як зазначалося, поняття гармонійності стосунків часто пов'язують саме із сумісністю партнерів. Н. Н. Обозов зазначає, що сумісність — це такий ефект спілкування людей, який характеризується максимально можливою задоволеністю стосунків, почуттям єдності, цілісності пари (це має своє вираження у відчуттях схожості, подібності пари). Якщо партнери несумісні в якійсь одній сфері, то це компенсується за рахунок сумісності в інших сферах.

А. Н. Обозова визначає такі види сумісності:

- фізіологічна (особливості побудови тіла, реактивність організму, психодинамічні характеристики поведінки, зовнішності);
- персональна (відповідність структурно-динамічних особливостей партнерів: тип темпераменту, характер, емоційно-вольова сфера. Основна закономірність — доповненість структурних характеристик партнерів);
- духовна (збіг цілепокладаючих компонентів поведінки партнерів: установок, ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, поглядів, суджень);
- сімейно-побутова (узгодженість уявлень про розподіл функцій та ролей у сім'ї, рольових очікувань при реалізації цих функцій).

Деякі дослідники виокремлюють також соціальну сумісність.

Проте, якщо розглядати сумісність партнерів у аспекті готовності до гармонізації сімейних стосунків, то узгодженість уявлень і очікувань партнерів у сімейно-побутовій сфері є швидше результатом, ніж причиною, тобто адекватно розподіленими обов'язками, функціями членів сім'ї внаслідок наявності інших типів сумісності цих партнерів та інших компонентів готовності.

З огляду на види сумісності можна виокремити такі її критерії:

- фізичний комфорт (задоволеність сексуальною сферою стосунків, схожість фізіологічних характеристик партнерів, що виявляється у зручності в повсякденному житті);

- персональний комфорт (відповідність структурно-динамічних особливостей партнерів, що виявляється у задоволеності партнерів персональними якостями одне одного);
- подібність життєвих цінностей і схожість їх ієрархії.

2. Батьківська модель сім'ї. Т. І. Димнова довела залежність характеристик подружніх сімей від батьківських. Батьківська модель сім'ї відіграє важливу роль при утворенні та розвитку молоді сім'ї, цей вплив поширюється на стабільність і благополуччя подружньої пари. Пояснити таке явище можна тим, що в умовах адекватного функціонування сім'ї дитина оптимально задовольняє свої вітальні потреби: у неї розвиваються природні здібності, незалежність, формуються позитивні емоційні установки до оточення, довіра, які мотивують прагнення до кооперації, співпраці; ця дитина є високоадаптивною, має комплементарні образи батька і матері. Саме в сім'ї дитина набуває досвіду міжособистісного спілкування, модель поведінки з протилежною статтю, набір сімейних ролей. Якщо цей досвід є позитивним, то молодій людині надалі буде набагато простіше створювати і підтримувати близькі стосунки, бути адекватним і автономним суб'єктом сімейних відносин. Усе це дозволяє зробити правильний шлюбний вибір і відтворити адекватні батьківські стосунки у своїй сім'ї.

Батьківський досвід подружніх стосунків вважається позитивним, якщо обоє партнерів виросли в повних функціональних сім'ях, тобто отримали повною мірою модель поведінки з протилежною статтю і набір сімейних ролей. Негативним є досвід, коли батьківська сім'я була неповною (рання смерть одного з батьків, розлучення, одинока мати) або коли стосунки в сім'ї були дисфункційними.

3. Взаєморозуміння партнерів на рівні комунікації. Комунікативні процеси в сім'ї мають вагомий вплив на успішність подолання різного роду труднощів життєвого циклу сім'ї, особливо на ранніх його етапах. Основою такого взаєморозуміння (а також його критеріями) є:

- комунікативні навички партнерів — володіння соціальною перцепцією, уміння і навички слухання (активне слухання, прояви емпатії), прозорість висловлювань (“я-висловлювання”, точне висловлювання своїх почуттів);
- саморозкриття членів сім'ї в спілкуванні один з одним (довірливе спілкування);
- конструктивне вирішення проблемних ситуацій;
- кооперація в парі;

- відчуття розуміння і підтримки партнерами один одного.

4. Навички рефлексії у обох партнерів. Розвинута рефлексія обумовлює гнучкість і динамічність особистості, здатність до зміни способів поведінки відповідно до обставин і до зміни стереотипів. Вагомими є два аспекти рефлексії: 1) особистісна рефлексія, тобто рефлексія як аналіз, усвідомлення себе, своїх дій, поведінки, мови, досвіду, своїх завдань тощо; 2) соціальна рефлексія як розуміння сенсу міжособистісного спілкування та усвідомлення важливості зворотного зв'язку.

Критеріями рефлексії подружжя є здатність до самоаналізу (осмислення суб'єктом свого минулого), прогнозування і цілепокладання (вироблення та корекція схем і засобів можливої діяльності).

5. Мотивація партнерів до вступу в шлюб. Можна визначити найпоширеніші: почуття любові, духовної близькості, матеріальний розрахунок, почуття самотності, вірогідність народження дитини, почуття відповідальності, випадковість та ін. За критерієм орієнтування на створення і підтримку сімейного союзу ці мотиви можна поділити на зрілі (усвідомлення рівня відповідальності при створенні сім'ї, необхідності морального і духовного внеску в стосунки) і незрілі (наприклад, коли провідними мотивами є вагітність, бажання змінити соціальний статус, бути "не гірше, ніж подруги" тощо), тобто спрямовані не на створення сім'ї як такої, а на задоволення інших потреб чи уникнення небажаних ситуацій. Саме останні трапляються найчастіше в дисфункційних сім'ях. Отже, передумовою подальшого розвитку здорових, гармонійних стосунків у сім'ї може бути тільки зріла мотивація партнерів.

6. Прийняття відповідальності подружжям за стосунки в сім'ї. Цей компонент характеризує цінність сім'ї для суб'єкта (мотив вступу в шлюб), визнання себе суб'єктом сімейних стосунків (свого впливу на стосунки в сім'ї), активність у прийнятті рішень стосовно сім'ї, прийняття партнерами один одного як ко-суб'єктів сімейного життя. Прийняття відповідальності за стосунки в сім'ї безпосередньо пов'язано з рефлексією, оскільки суб'єкт несе відповідальність за свою діяльність тільки тоді, коли вона наповнена особистісним смыслом.

Зазначені компоненти готовності утворюють певну ієрархію, тобто пов'язані між собою та обумовлюють один одного. Найвагомим компонентом є мотивація партнерів до вступу в шлюб, далі — взаєморозуміння, прийняття партнерами відповідальності за сто-

сунки, батьківська модель стосунків, рівень розвитку рефлексії партнерів та їх сумісність.

Батьківська модель стосунків є тим базисом, який впливає на ршту компонентів структури. Досвід подружніх стосунків батьків, негативний чи позитивний, визначає статево-рольову ідентифікацію партнерів, формує їх певні поведінкові патерни, комунікативні навички, риси характеру, стереотипи, розуміння розподілу рольових позицій у сім'ї, образ ідеального партнера і сім'ї в цілому. Звідси залежність сумісності партнерів від батьківської моделі сім'ї. Батьківська модель сім'ї — це минулий досвід партнерів, статичний компонент, який неможливо змінити, але можна переосмислити завдяки підвищенню ступеня рефлексії клієнта.

Базис готовності створює сумісність партнерів. Саме це явище впливає на задоволеність партнерів шлюбом, гармонійність стосунків у сім'ї, полегшує процес адаптації партнерів один до одного і до нових ролей, і обов'язків, впливає на розуміння партнерів на комунікативному рівні. Сумісність партнерів певним чином впливає на вибір майбутнього шлюбного партнера. Сумісність, як і батьківська модель сім'ї, є статичним компонентом готовності, її змінити не можна, проте це може бути поштовхом до переосмислення своїх стереотипів, ціннісних орієнтацій, спроби прийняти свого партнера таким, який він є, що також залежить від рівня розвитку рефлексії. У разі невисокої сумісності в період пристосування один до одного партнерам конче знадобляться навички устанавлення сімейного контакту, конструктивного і довірливого спілкування, емпатії, що дасть змогу компенсувати недостатню сумісність.

Мотивація до вступу в шлюб також є статичним компонентом готовності, вона тісно пов'язана з ціннісною ієрархією партнерів. Проте партнери можуть її усвідомити і переосмислити, тоді може з'явитися мотивація покращання стосунків, збереження сім'ї, якщо вона є цінністю для партнерів, або розірвання стосунків. Таким чином, мотивація залежить від рефлексії та впливає на прийняття партнерами відповідальності за стосунки в сім'ї.

Динамічними компонентами готовності, тобто такими, що змінюються, розвиваються протягом життєдіяльності сім'ї, є прийняття відповідальності партнерами, рефлексія та взаєморозуміння партнерів на комунікативному рівні. Якщо ці компоненти не сформовані, то їх можна розвинути за допомогою психологічного тренінгу.

Важливим показником є задоволеність подружжя своїм шлюбом: пари, задоволені подружніми стосунками, переважно мають високий рівень готовності до самогармонізації та високий рівень гармонійності стосунків.

Гармонізація сімейної системи включає в себе низку цілеспрямованих організаційних дій, які мають на меті її перетворення з метою успішного функціонування системи в напрямі налагодження внутрішнього порядку, збалансованості. Сім'я є об'єктом гармонізації тоді, коли певний суб'єкт (психолог, соціальний працівник) впливають на неї з метою її гармонізації. Якщо саме подружжя є суб'єктом гармонізації, то говоримо про самогармонізацію сімейної системи. На самогармонізацію подружжям своїх стосунків мають вплив установки, патерни поведінки, навички та вміння.

Чим більше розвинені динамічні компоненти готовності, тим менший вплив мають статичні компоненти на стосунки в сім'ї. Отже, у цьому разі завданням сімейного консультування є формування готовності молододі сім'ї до самогармонізації. Основні напрями цього різновиду консультування:

- підвищення рівня взаєморозуміння подружжя шляхом розвитку їх комунікативних навичок (інтерпретація невербальної поведінки, активне слухання, вираження емоцій, конструктивне вирішення проблемних ситуацій);
- розвиток навичок рефлексії у подружніх пар (адекватне розуміння сімейних процесів, прогнозування сімейного життя);
- прийняття партнерами відповідальності за стосунки в сім'ї та сімейні процеси (активність у прийнятті рішень, прийняття партнерами один одного як ко-суб'єктів сімейних процесів, усвідомлення і прийняття сімейних цінностей).

Слід взяти до уваги, що стосунки з сімейним консультантом можуть виявитися у житті клієнта першим і єдиним випадком зацікавленого, відкритого і довірливого спілкування, а сам психолог — єдиною людиною, яка уважно слухає, не засуджуючи і не викривлюючи його слів, без упередженості і особистої зацікавленості, що заохочує прагнення до самовдосконалення і незалежності.

Ми зосередимо увагу на основних питаннях надання допомоги, які є особливо важливими, незалежно від фаху спеціаліста, який надає допомогу — соціальний працівник, психолог, шкільний консультант, консультант з питань сім'ї і шлюбу тощо. Мета такої допомоги — створити умови, щоб клієнт зміг вирватися із замкнено-

го кола невдач, навчитися контролювати свої руйнівні імпульси або долати стан душевного заціпеніння, через який клієнт не може або не хоче діяти.

Основна настанова психологічної допомоги полягає в тому, що відчуття безпорадності повинне змінитися в клієнтів відчуттям відповідальності за власну поведінку і своє сімейне життя, прагненням самостійно цим керувати і контролювати. Поведінка фахівця повинна цілеспрямовано підкріплювати таку настанову, особливо на початку консультування. Усе, що відбувається в процесі спілкування, повинне наближати до цієї мети. Консультант повинен постійно демонструвати впевненість у тому, що сім'я (клієнт, пара або подружжя) здатні діяти самостійно і визначати свою долю.

1.2. Принципи сімейного консультування та вимоги до особистості сімейного консультанта

Процес сімейного консультування базується насамперед на загальних принципах психологічного консультування. Проте, зважаючи на специфіку адресата (не окремих клієнт, а сім'я), деякі принципи набувають особливого змісту; до того ж додаються й нові. Це зумовлює необхідність детальнішого розгляду принципів сімейного консультування.

Активізація ресурсів сім'ї

Консультування — це не “видача порад”. Треба розуміти відмінність між консультуванням і порадами. Консультування проводиться на глибинному рівні, а його результати — підсумок спільної роботи консультанта і членів сім'ї. Порада має поверховий характер і видається як вказівка зверху, як готовий рецепт, що йде зовні, а отже, втручається в автономію особистості. Цього слід уникати і з етичної, і з практичної точки зору. За допомогою вказівок, виданих зверху, неможливо досягти зміни особистісної моделі сім'ї. Жодні спроби переконання людини і умовляння її не принесуть змін, поки вона сама не вистраждає свого рішення. Саме розуміння проблеми приводить в дію механізм трансформації особистості.

Головне завдання консультанта — утриматися від ролі наставника, допомогти сім'ї навчитися приймати рішення самостійно. Звичайно, на практиці консультантові доводиться давати поради з питань, які не мають прямого відношення до особистісних проблем. Це не забороняється, але ж не стосується консультування як такого.

Консультант, надаючи сім'ї допомогу, базується на визнанні внутрішнього потенціалу сім'ї і прагне враховувати її минулий досвід самостійного розв'язання її членами зовнішніх і внутрішніх проблем. Зрозуміло, що члени сім'ї, маючи певний досвід спільного життя, змогли засвоїти окремі способи подолання проблем. Тому замість того, щоб пропонувати сім'ї розповідати про свої проблеми і невдачі, консультант має фокусувати їхню увагу на тих моментах спільного життя, коли вони самостійно справлялися зі складними ситуаціями, і пропонувати розповісти, в чому, на їх погляд, полягають сильні сторони, які ресурси сім'ї.

Розглянемо завдання, які треба виконувати в ході консультування для реалізації принципу активізації ресурсів сім'ї. Хоча ці завдання треба враховувати від початку, їх роль стає суттєвішою на середній стадії, коли сім'ї потрібно отримати доступ до нових ресурсів.

1. Процесуальні аспекти роботи мають більше значення, ніж змістовні.

Члени сім'ї схильні найбільшого значення надавати змісту консультативної роботи. Вони вважають, що зміст їх висловлювань і те, що вони розповідають про свої інтереси і проблеми, — головне.

Проте консультант не повинен надавати змісту цим висловлюванням великого значення. Він повинен сприймати його лише як ілюстрацію сімейних стосунків. Зміст висловлювань лише свідчить про те, як члени сім'ї сприймають свої проблеми і стосунки. Зміст важливий насамперед тому, що він характеризує самого оповідача, його аналітичну діяльність, але не дозволяє об'єктивно оцінити інших членів сім'ї. Більшою мірою зміст свідчить про інтереси і потреби оповідача. Консультант має заохочувати членів сім'ї пояснити, чому вони звертають увагу на ті чи інші обставини.

Фахівець, здатний абстрагуватися від змісту, звертає більшу увагу на процес, а не на зміст висловлювань присутніх, тобто на те, які події відбуваються в сім'ї, і визначає особливості висловлювань її членів. Це допомагає ослабити їх психічне напруження, захисні тенденції і болісні реакції на висловлювання. Наприклад, продуктивним при роботі з сім'ями є прийом, коли фахівець відстежує етапи розвитку конфлікту, прагнучи при цьому абстрагуватися від того, що говорять учасники.

Аналізуючи хід розвитку конфлікту, консультант має звертати увагу на те, яким чином члени сім'ї використовують його для під-

тримки емоційного комфорту, хто який тип поведінки в конфлікті реалізує (непродуктивний, тобто збереження стосунків на попередньому рівні, або функціональний, тобто пов'язаний з розвитком і удосконаленням системи стосунків). Коли хтось з членів сім'ї пробує проявити ініціативу і щось змінити в сімейних стосунках, інші, як правило, починають відчувати тривогу, внаслідок чого часто виникає сімейний конфлікт. Щоб його подолати, слід розуміти, які процеси відбуваються в сім'ї. Хто з членів сім'ї найбільше готовий до змін? Як чинять у відповідь на його ініціативи інші члени сім'ї? Сам зміст конфлікту при цьому не має значення, найважливіше — як він розвивається і вирішується. Консультант повинен намагатися розпізнати інтереси членів сім'ї, приховані за змістом їх висловлювань. Це допоможе йому уникнути суб'єктивізму, а членам сім'ї — краще розібратися в сутності проблеми.

2. Допомога членам сім'ї в зміні їх стосунків.

Сім'ї, які звертаються за консультуванням, мають або надто жорстку структуру, або дуже розмиті межі. Допмагаючи членам сім'ї змінити стосунки, консультант прагне до того, щоб вони змогли усвідомити себе як частину цілого в оточуючому середовищі. Надто жорстка структура сім'ї не дає змоги задовольняти індивідуальних потреб членам сім'ї, тому консультант має допомогти сім'ї зробити її гнучкішою, і навпаки, коли структура сім'ї є надто аморфною, то фахівцю слід так організувати спілкування з клієнтами, щоб вони дійшли висновку, що треба її зміцнити. В обох випадках основним завданням є усвідомлення членами сім'ї того, що вони становлять єдине ціле, яке має як внутрішні, так і зовнішні ресурси. Їм треба бути досить гнучкими для того, щоб отримувати інформацію зовні, і це дозволить сім'ї діяти ефективніше. Консультант має допомогти їм використовувати свої внутрішні ресурси і задіяти зовнішні.

3. Використання “я-позиції”, щоб допомогти членам сім'ї краще визначити своє місце в системі стосунків.

4. Використання мультигенераційної концепції для розширення меж сім'ї.

Це завдання орієнтує консультанта на допомогу членам сім'ї в усвідомленні ними своїх коренів і відновленні зв'язків з іншими родичами, що дозволяє їм користуватися новими ресурсами.

Одним із завдань консультування є краще розуміння членами сім'ї своєї попередньої історії. Нерідко проблемні сім'ї характеризу-

ються дуже слабкими зв'язками з іншими родичами, відсутністю зв'язків з ними протягом багатьох років — і водночас під час розмови з консультантом члени таких сімей нерідко дають сильні емоційні реакції.

Відновлення зв'язків з іншими родичами може допомогти кращому усвідомленню членами сім'ї того, що вони являють собою єдине ціле. Проте треба враховувати, що часто в стосунках з цими родичами наявні певні невирішені проблеми, які відображаються на функціонуванні нуклеарної сім'ї і стосунках її членів. У цьому разі можна допомогти, спонукаючи когось із членів нуклеарної сім'ї до контактів з рідними і спроб подолання давніх проблем у стосунках з ними. Це дозволяє зняти напругу в стосунках членів нуклеарної сім'ї. Все частіше висловлюється така думка: чим міцніші зв'язки людина має з членами розширеної сім'ї, чим краще знає свою генеалогію, тим здоровіше почуття “я” властиві цій людині.

5. Підтримка найбільш функціональних членів сім'ї.

Найбільш функціональні члени сім'ї — це ті, хто найбільш гнучкий, адекватний, має найбільший творчий потенціал і спокійно поводиться в нових обставинах.

Якщо консультант при визначенні стратегії орієнтується на найменш функціональних членів сім'ї, то цим самим він знижує загальний функціональний рівень сім'ї і не дозволяє сім'ї скористатися наявними внутрішніми ресурсами. І навпаки, якщо орієнтується на найбільш функціональних, то підвищує цей рівень. Дуже важливо, щоб саме ці члени могли бути присутніми на сесіях.

Системність

Принцип системності базується на тому, що проблеми людини пов'язані з порушеннями в соціальній системі — у цьому випадку в сімейній системі, — а тому ці порушення впливають на всіх членів сім'ї. Для того щоб їм допомогти, треба впливати на сімейну систему загалом. Сімейне консультування прагне змінити стосунки між усіма членами сім'ї, згуртувавши їх для розв'язання спільних проблем, і тим самим досягти змін на рівні сімейної системи в цілому.

Поняття системи, яке тривалий час залишалося прерогативою соціологів, останнім часом стає провідним у психології та інших “допоміжних” професіях, таких як догляд за хворими і соціальна робота. Особливо широкого розповсюдження системний підхід набуває в галузі розуміння сімейних стосунків. У психології цей підхід зна-

йшов відображення передусім у розвитку теорії сімейних систем і соціально-екологічних моделей.

Твердження, що ціле більше за суму його частин, у системній теорії є основою принципу тотальності та нонсумарності. Закони функціонування системи не зводяться до суми законів функціонування її підсистем (елементів, об'єктів). Система якісно відрізняється від своїх елементів та їх сукупності. Виникають нові властивості, що підпорядковуються іншим законам. Систему неможливо описати через властивості її елементів. Жодну людську систему — сім'ю, організацію — неможливо описати через суму особистостей. Наприклад, добре всім відома дисфункційна сім'я, де практично весь час сперечаються, сваряться, погрожують розлученням тощо. Проте той, хто знає окремо кожного з них — чоловіка або дружину — переконаний, що це прекрасна, хороша людина. Але разом вони для оточуючих — скандальна пара. Це відбувається тому, що їхні позитивні людські якості є вторинними до законів функціонування їх дисфункційної системи.

Сім'я — це перша і найвпливовіша із систем, до яких належить людина.

У сім'ї є чотири підсистеми:

1. Шлюбна: чоловік і дружина.
2. Батьківська: батько (мати) і дитина.
3. Сиблінгова (братньо-сестринська): дитина і дитина.
4. Позасімейна: взаємодія з родичами, друзями, фахівцями тощо.

На формування підсистем впливають структурні характеристики сім'ї (наприклад, кількість позасімейних зв'язків, неповнота сім'ї, кількість дітей) і поточна стадія життєвого циклу сім'ї.

Фізичне, соціальне й емоційне функціонування членів сім'ї глибоко взаємопов'язане, і зміни в одній частині системи відображаються на іншій. Крім того, сімейні стосунки і взаємодії, як правило, взаємні, регулярні і відповідають певним виробленим зразкам.

Індивід впливає на своє оточення і сам підпадає під його вплив в епізодах взаємодії, які безперервно змінюються. Індивід, який живе в сім'ї, є членом соціальної системи, до якої він має адаптуватися. Його дії обумовлюються характеристиками системи, а ці характеристики, у свою чергу, є результатом його власних дій у минулому. Індивід реагує на стреси в інших сферах системи, до якої він адаптується; його дії можуть вплинути на стрес, якого зазнають інші члени системи. Індивіда можна розглядати як підсистему або частину

системи, проте не можна не зважати на систему в цілому. Таким чином, сім'я розглядається як інтерактивне, взаємозалежне і реактивне утворення: все, що відбувається з одним із членів сім'ї (або стосується його), впливає на всіх інших її членів. На відміну від більш ранніх підходів, теорія сімейних систем заперечує ту думку, за якою сім'ю характеризують лінійні стосунки і єдиними важливими є стосунки між матір'ю і дитиною.

Дитячим лікарям відомий вплив подружніх конфліктів не тільки на розвиток особистості дитини, а і на появу відхилень в її психофізичному розвитку: неврози, невротичні та психосоматичні розлади тощо. Якщо батьки використовують дитину як знаряддя в сімейних баталіях, то конфлікт між дорослими перекладається на плечі дитини, глибоко травмуючи її незміцнілу психіку. Іноді відхилення в розвитку психіки дитини або її погана поведінка, що є наслідком конфліктних стосунків між батьками, стають стабілізаторами взаємин у сім'ї. Поки дитина, на якій виміщається подружній конфлікт, хворіє або її поведінка викликає побоювання, чоловік і дружина мимовільно об'єднуються у спільній турботі про неї, гострота їхнього конфлікту слабшає. Коли ж дитина одужує або її поведінка нормалізується, конфлікт між батьками спалахує з новою силою. Таким чином, одужання дитини дестабілізує таку сім'ю, і навпаки, ця сім'я зберігається в боротьбі за здоров'я дитини. Тому лікування невротичних або поведінкових розладів у дітей — це передусім лікування сім'ї, в якій діти живуть. Підтверджують це численні випадки з досвіду психіатрів, яким вдаєтьсявилікувати деякі невротичні розлади в дітей (нічні страхи, раптово виникаюче заїкання та інші відхилення), впливаючи тільки на батьків (в основному на матір), навіть без безпосереднього контакту з дитиною.

Фахівцям, які втручаються в життя підсистеми, слід проявляти обережність і вміння визначати стратегію втручання і передбачати наслідки для інших членів сім'ї так, щоб подолання однієї проблеми не потягло за собою появу нових. Вплив, спрямований на те, щоб закріпити зв'язок між матір'ю і дитиною, може, наприклад, вплинути на стосунки матері з батьком та іншими дітьми. Подібним ускладненням можна запобігти включаючи інших членів сім'ї в роботу, повідомляючи їм на сподівані цілі і результати тих чи інших впливів.

Згуртованість найкраще описати через крайні поняття — згуртованість і роз'єднаність. У сім'ях з високим ступенем згуртованості

межі між підсистемами виражені слабо. Таким сім'ям притаманний стиль гіперопіки, їм недоступне поняття особистого простору і самостійності. Гіперопіка може подіяти на дитину руйнівним чином. Сім'ї, де дитину бояться “відпустити на свободу”, чинять неправильно, оскільки відгороджують її від будь-якого досвіду, який би дозволив подорослішати і стати більш незалежною.

У роз'єднаних сім'ях, навпаки, межі підсистем є жорсткими і ригідними. Взаємодію в цих сім'ях можна визначити як байдужу. Небайдужість тягне за собою неспокій і тривогу, а в роз'єднаних сім'ях прийнято будь-що уникати неприємних переживань. Таким чином, людина в такій сім'ї може бути вільною і незалежною, але навряд чи відчує, що її підтримують і люблять, про неї турбуються.

Сім'ю, яка нормально функціонує, характеризує “золота середина” між цими крайнощами. Межі між підсистемами чітко визначені; завдяки цьому членам сім'ї характерні і міцні сімейні зв'язки, і почуття незалежності.

З позиції комунікації, порушення в комунікації вказують не скільки на помилки окремих людей, як на проблему системи в цілому. Часто сім'ї простіше звинуватити в проблемі одну людину, ніж шукати справжні причини в помилкових методах комунікації, за які відповідатиме уся сім'я. Застосовуючи до сімей системний підхід, слід робити акцент не на зміні людей, а на зміні способів взаємодії, вивчити фактори, які впливають на проблему з комунікацією.

Сімейна психотерапія виходить з того, що позитивного ефекту можна досягти лише за зміни соціальної системи, зокрема на рівні сім'ї, школи або іншої спільноти. Тому фахівець, який працює з сім'єю, виступає переважно у ролі людини, яка виконує функції каталізатора. Його основне завдання, як вже було сказано, — допомогти членам сім'ї розкрити власні ресурси, завдяки яким вони могли б змінити свої стосунки.

Визначимо окремі помилки в розумінні природи і механізмів появи сімейних проблем, характерні для фахівців, які не дотримуються принципу системності в роботі з сім'єю. Найчастіше на початку терапії члени сім'ї проголошують, що хотіли б домогтися змін поведінки когось одного з них. Отже, зазвичай їм притаманна тенденція пов'язувати свої проблеми лише з окремими членами сім'ї, що перешкоджає ефективному подоланню проблем.

Консультант має переконати членів сім'ї, що робота буде пов'язана зі змінами не скільки у поведінці окремого члена родини,

як у всій системі сімейних стосунків. Проте немає сенсу добиватися одночасної зміни поведінки всіх членів сім'ї. Якщо один або кілька членів почнуть поводитися інакше, зберігаючи при цьому тісний контакт з іншими, то це вже викличе “ланцюгову реакцію”. Тому завдання консультанта — виявити тих членів сім'ї, зміни поведінки яких спричинять найбільший вплив на решту (можливо, це будуть ті, хто відіграє в сім'ї найважливішу роль), а також допомогти решті відповідним чином на це реагувати. Слід одразу пояснити, що всій сім'ї доведеться змінити свою поведінку, причому не тільки в кабінеті консультанта, а й в повсякденному житті.

Як вже зазначалося, члени сім'ї зазвичай мають за мету переважно усунення певних симптомів емоційних або поведінкових порушень, подолання проблем, які створюються в сім'ї одним з її членів. У такій ситуації консультант зобов'язаний допомогти їм розширити уявлення про проблему і переконати в необхідності позитивних зрушень на рівні всієї сімейної системи, на підставі чого сформулювати завдання корекційної роботи.

Принцип системності реалізується й у тому, щоб запропонувати членам сім'ї розповісти, у чому вони вбачають головну проблему. При цьому можна зрозуміти, як відрізняється їх сприйняття ситуації. Крім того, цей обмін думками в ході консультування дозволяє виявити й інші проблеми, тією чи іншою мірою пов'язані з головною, а отже, усвідомити членам сім'ї і консультанту обшир завдань консультування.

З позицій системного підходу зміна поведінки окремих членів сім'ї досягається шляхом впливу на всю систему. Батьки є найважливішою підсистемою, яка багато в чому визначає результати змін у сімейній системі загалом. Якщо батьки прагнуть стабілізувати стосунки, роблячи дитину “жертвою вівцею”, то їхні проблеми будуть серйозно позначатися на ній. Наприклад, якщо дитина відчуває (а тим більше дізнається), що батьки хочуть розлучитися, у неї виникають негативні емоційні переживання. Внаслідок стресової ситуації можуть виникнути невротичні розлади, а отже, дитина почне хворіти. Зрозуміло, якщо батьки люблять дитину, вони здатні знівелювати свої подружні конфлікти і згуртуватися у спільній турботі про дитину. Проте у міру одужання сина чи дочки батьки знову опиняються під владою своїх подружніх проблем, це стає поштовхом до чергового повернення хворобливої симптоматики дитини. Отже, у цьому разі можна дійти висновку, що такий шлюб тримається ціною хвороби дитини. Якщо батьки, переживаючи кризу у власних стосунках,

втягують у них дитину, то у неї неминуче з'являються серйозні емоційні та поведінкові порушення. Тоді участь дітей у психотерапевтичному процесі стає необхідною, причому консультант повинен навчити батьків, як можна вирішувати проблеми в своїх стосунках, не втягуючи в конфлікт дитину. Якщо консультант це зробить, то поведінка дитини набуде більш стабільного характеру і її участі в подальшому терапевтичному процесі може не знадобитися.

Системна оцінка сім'ї передбачає діагностику на трьох рівнях.

1. Оцінити індивідуальні особливості кожного члена сім'ї і те, яким чином вони впливають на внутрісімейні стосунки.

2. Оцінити сім'ю із системних позицій. Сім'я, особливо її дорослі члени, мають великий вплив на дитину. Відомо, що система цінностей засвоюється дитиною перш за все через спілкування з батьками перші сім років її життя. Подальше спілкування з однолітками і вчителями дозволяє лише певним чином звузити, розширити чи підкорегувати цю систему цінностей. Здатність членів сім'ї прийняти дитину як унікальну істоту з унікальними характеристиками істотно впливає на її уявлення про саму себе.

3. Оцінити стосунки сім'ї і суспільства. Сім'ю можна розглядати як певну проміжну ланку, яка відокремлює, з одного боку, індивідуальні потреби її членів, а з іншого — вимоги і очікування суспільства. Сім'я виконує функції певного механізму, який задовольняє індивідуальні потреби членів сім'ї і водночас регулює їх поведінку у відповідь на вимоги соціуму. Так, батьки можуть звертатися за психологічною допомогою через порушення поведінки дитини в школі. При цьому вони розуміють, що ініціатива фактично походить не від них, а від школи, що є складовою суспільства.

Даючи таку оцінку, важливо усвідомлення фахівцем того, яким чином соціальне оточення сім'ї впливає на поведінку її членів. Залежно від цього соціальне оточення розглядається або як додатковий ресурс, який допомагає членам сім'ї вирішувати різні завдання, або як перешкода до прийняття таких рішень.

У певних випадках сім'я повинна впливати на соціум, наприклад, на шкільне середовище. Батьки можуть скаржитися на те, що школа не надає дитині достатньої підтримки або висуває до неї завищені вимоги. У цьому разі сім'я сприймає шкільне середовище не як одну з форм соціальної підтримки дитини, а як ворожу і шкідливу для неї; у свою чергу, сім'я, прагнучи захистити дитину, формує в неї негативне ставлення до школи. Часом такі скарги є наслідком, скажімо, неправильного сімейного виховання за типом гіперпротекції.

Проте скарги можуть бути й обґрунтованими, наприклад, щодо дітей, які походять з етнічних або релігійних спільнот, система цінностей і форми стосунків у яких відмінні від тих, що притаманні педагогам і більшості учнів школи. Тут потрібен певний вплив на школу з тим, щоб її співробітники виявляли до таких дітей особливу увагу й враховували ці особливості під час встановлення вимог і правил для них.

Принцип динамічності

Сім'я є складною системою, яка постійно розвивається. У міру зростання досвіду спільного життя, появи нових членів сім'ї, додаткових ресурсів і можливостей змінюються і сімейні стосунки. Сім'ю слід розглядати як відкриту систему, яка постійно розвивається і переживає стан динамічної напруги. Сім'я — це не реактивна система (яка прагне уникнути будь-яких змін), а проактивна, здатна самотійно долати проблеми, які виникають, і виробити певні стратегії спільної поведінки її членів, які дозволяють задовольняти їх потреби.

Адаптивність — це характеристика, яка визначає здатність сім'ї змінюватися у відповідь на стресову ситуацію. Ригідні сім'ї не змінюються у відповідь на стрес; хаотичні сім'ї характеризуються нестабільністю і безперервними змінами. Ригідна сім'я зазвичай погано пристосовується до ситуацій, де виникли несподівані труднощі. Наприклад, після виявлення в дитини тяжкої хвороби ригідна роль “глави сім'ї”, яка належить батьку, може заважати йому взяти на себе частину хатніх справ або догляд за дитиною (“це не чоловіче діло”), і непосильний тягар ляже на матір. Мати, у свою чергу, використовуватиме всі свої сили за доглядом за хворою дитиною, нехтуючи інтересами інших дітей у родині або спілкуванням з чоловіком, іншими людьми. Така сім'я буде в небезпеці ізоляції та кризи.

Визнавши, що сімейна система має значні адаптивні можливості і спроможна самотійно ставити і вирішувати різноманітні завдання, слід звернути увагу на те, яким чином сім'ї вдається на різних етапах свого існування справлятися з життєвими труднощами, а також на те, які ресурси вона може використовувати в ситуації, яка виникає.

Перешкодою до позитивних змін у проблемних сім'ях є хибне уявлення молоді, що запорукою щасливого сімейного життя є лише вдалий вибір партнера. Тобто, якщо вдалося знайти саме ту людину,

все буде гаразд, а якщо вийшла помилка — треба шукати іншу. Безумовно, вибір партнера має велике значення, проте дуже багато залежить від того, як розвиваються стосунки в подружньому житті. Отже, шлюб можна розглядати як ряд процесів, у якому взаємодіють люди. Кожен з подружжя ініціює ці зміни, сам бере в них участь і несе відповідальність за усі сфери функціонування сім'ї: сексуальне життя, виховання дітей, взаємні економічні зобов'язання, спільний вибір житла тощо. Головним тут є відчуття та розуміння, що **шлюб є динамічним процесом**, який створюється кожним учасником і безперервно набуває нового змісту.

Мрія про шлюб як про щасливий шлюбний вінець, винагороду закоханим, які змогли об'єднатись, попри всі перешкоди, є лише казковою алегорією. Відома всім фраза “після одруження вони жили довго і щасливо”, на жаль, не відповідає реальності. Гармонійні взаємини між чоловіком та дружиною потребують копійки роботи, їх треба постійно будувати та перебудовувати, поновлювати їх завдяки обопільному особистісному зростанню.

Стаючи особистісно зрілою, людина максимально наближається до того, якою вона є насправді у своїй суті. Така людина, відчуваючи гнів, хвилювання, любов, доброту, невпевненість чи щось інше, не буде приховувати від себе ці почуття, вона спроможна їх оцінити та вибрати правильне рішення. Така людина може жити у злагоді з власними, засвоєними з досвіду цінностями, пам'ятаючи при цьому про норми суспільства. У стосунках з коханою людиною така людина є вільною, вона вільно висловлює свою любов, свої сумніви, свої переживання та хвилювання, свою ніжність та турботу такими, які вони існують в глибині душі.

Становлення самостійної та гармонійної особистості повинно відбуватися з обома партнерами. Коли це стосується тільки одного партнера, не захоплюється і не культивується іншим, тоді дистанція тільки збільшується, аж поки не стане нездоланною. Тому кожен учасник подружжя повинен розуміти важливість цього поруху, схвалювати його, радуватись за себе і за іншого, за кожний зроблений спільно крок. У цьому і полягає головна функція сім'ї.

Таким чином, можна виокремити чотири причинно-наслідкових зв'язки, які обумовлюють динамічний процес становлення гармонійних взаємин у сім'ї:

- розуміння шлюбу як динамічного процесу створення близьких стосунків;

- відверте спілкування на рівні глибинних внутрішніх почуттів;
- відмова від життя у некритичній відповідності з “розписаними” соціальними ролями (тобто звичними традиційними упередженнями, забобонами тощо);
- прагнення розкрити свою справжню особистість, зрозуміти й прийняти особистість партнера як особливу та неповторну.

Деякі сім'ї справді являють собою закриті системи, які мають вкрай обмежені ресурси і не спроможні до самостійного розв'язання проблеми. Але це справедливо лише для обмеженої кількості сімей, які переживають межовий ступінь напруги. Більшість сімей, користуючись певною допомогою психотерапевта, зможуть успішно реалізувати свої можливості, подолати практично будь-які проблеми.

Принцип конфіденційності

Часто під час консультування порушуються питання, які мають особистий характер і водночас стосуються всієї сім'ї в цілому. Одним із завдань сімейної терапії є створення умов для вільного обміну новою інформацією. Це необхідно для того, щоб кожний член сім'ї міг краще зрозуміти особливості її функціонування і уявляв, що думають і відчують решта. Спочатку консультант прагне, щоб члени сім'ї усвідомили необхідність відвертого інформування інших про свої потреби і переживання. Проте є такі моменти, коли члени сім'ї не готові поділитися з іншими певними переживаннями особистого характеру, і консультант повинен це враховувати. Члени сім'ї почнуть говорити один з одним про свої переживання лише тоді, коли зрозуміють необхідність цього і тоді почуватимуться досить комфортно.

Консультант має розуміти відмінність між приватністю і збереженням секретів. Приватність — це небажання когось із членів сім'ї розповідати іншим про свої відчуття і думки. Хтось може бути не готовим обговорювати певні аспекти свого внутрішнього світу і стосунків. Збереження секретів пов'язано з тим, що один член сім'ї повідомляє іншому певну інформацію, яку він не хотів би повідомляти іншим членам.

У ході консультування членам сім'ї треба дозволити, якщо вони цього забажають, не розповідати іншим про свої думки і почуття. Водночас збереження важливої для сім'ї інформації в таємниці від інших заважає продуктивній роботі. Це погано позначається і на консультуванні, і на функціонуванні сім'ї.

Збереження певної інформації в секреті від інших членів сім'ї зазвичай має на увазі домовленість між двома або більше особами. На початку консультування члени сім'ї нерідко просять фахівця гарантувати їм нерозголошення деяких важливих відомостей про сім'ю. Крім того, після однієї або двох сесій хтось з них може повідомити консультантові по секрету щось, що стосується інших її членів. Підлітки часто розповідають консультантові те, що вони не хотіли б розповідати своїм батькам і родичам.

Такі випадки потребують від консультанта особливої тактовності. Стаючи довіреною особою одного із членів сім'ї, він утворює з ним дисфункційний альянс. Тому, починаючи роботу з сім'єю, консультант має попередити її членів, що будь-яка повідомлена йому інформація стане, якщо це буде потрібно, доступною всім учасникам терапевтичного процесу. Якщо ж фахівець, дізнавшись про якусь інформацію, відповідно до домовленості з кимось із членів сім'ї намагається утримувати її в секреті, то тим він обмежує свої можливості, що може істотно заважати роботі. Члени сім'ї відчують, що певні питання є небажаними або надто небезпечними для обговорення. Коли вони все ж дізнаються про секрет, то розуміють, що здогадувалися про нього або навіть знали, але не могли його обговорити, і це створює додаткові труднощі. Зберігаючи певну інформацію в секреті, консультант стає частиною дисфункційної системи.

Коли хтось із членів сім'ї збирається по секрету від інших повідомити консультантові якусь інформацію, фахівець повинен рекомендувати повідомити це всім. Якщо цей член сім'ї все-таки захоче зберігати її в таємниці, то консультант може порадити йому повідомити її решті членів пізніше, коли під час роботи виникне доречний момент. Зазвичай уже на наступній сесії ця інформація стає надбанням усіх членів сім'ї.

Доцільно поговорити з членами сім'ї про те, як приховування певної інформації може впливати на їх стосунки. Якщо консультант бачить, що приховування інформації пов'язане з дисфункційною поведінкою членів сім'ї, то він може в загальних рисах сказати їм про це. Замість того, щоб обговорювати конкретні факти, він може розповісти про те, як сімейні секрети позначаються на стосунках людей. Часто деякі члени сім'ї намагаються приховати щось від інших, вважаючи це за своєрідний спосіб розв'язання проблем. Багато батьків роблять це тому, що колись так робили їх батьки. Обговорення з клієнтами того, яким чином це позначилося на стосунках між рідни-

ми людьми, часто допомагає подолати тенденцію до збереження певних відомостей у таємниці.

Розглянемо **специфічні принципи стосунків** психолога-консультанта і осіб, які звернулися з приводу дитини.

Першою обов'язковою передумовою успішного результату консультування є вміння психолога досягти довірливих, відвертих стосунків з батьками (або вчителями) обстежуваної дитини, які ґрунтуються на безумовній повазі, визнанні того неспокою через дитину, що змусив їх звернутися до психолога. Сприяє встановленню контакту вміння психолога запевнити, що він визнає, що батьки щиро зацікавлені в усуненні проблем дитини, добре знають і розуміють її. На першій зустрічі будь-який натяк на несхвалення психологом дій батьків може спровокувати у них сильні захисні реакції і щонайменше закрити шлях для відвертого обговорення всіх сторін проблеми. Не дозволяється пряма або непряма критика дій батьків, не можна допускати сумнівів щодо їх педагогічної компетентності — ці подекуди необхідні види зворотного зв'язку доречні на наступних стадіях, лише після аналізу всієї сукупності відомостей про дитину та результатів її обстеження. Водночас позитивна оцінка консультантом того чи іншого конкретного виховного впливу або настановлень батьків (зрозуміло, тих з них, які є коректними і психологічно виправданими) може істотно підвищити їх упевненість у власних силах.

Слід урахувати, що в реаліях нашої країни населення не має широкого досвіду контакту з психологічною службою, а отже, у багатьох батьків про неї хибні уявлення (недооцінка меж впливу, часу і складності процесу консультування, очікування готового "рецепту"). Психолог має запобігти формуванню в них уявлення про легке розв'язання проблем або очікування негайних результатів, попередити про можливі ускладнення і перешкоди в проведенні корекційної роботи. Дуже важливо, щоб, орієнтуючи на досягнення бажаного результату, психолог не породжував би невиправданих очікувань, які можуть призвести лише до відчуття гіркоти обманутих сподівань.

Треба сформувати й закріпити у батьків розуміння того, що дитина, якій притаманні певні недоліки, не перестає бути дитиною, вона має ті самі потреби, що й інші діти її віку. Зокрема, особлива небезпека — це застосування до дитини хибних форм виховання — гіпер- і гіпопротекції. Тому до консультування практично з будь-якої проблеми слід ввести обговорення питання про основний зміст процесу розвитку на відповідному віковому етапі, провідну діяль-

ність дитини на цьому етапі тощо. Активність, спрямована на подолання або компенсацію наявних ускладнень, не повинна здійснюватися за рахунок віковоспецифічних інтересів і потреб дитини. Пояснення цього батькам може запобігти поширеним педагогічним помилкам, які мають тяжкі наслідки для дитини (наприклад, зосередження всіх зусиль дитини на навчанні за рахунок спілкування з однолітками тощо).

Робота психолога з дорослими, які оточують дитину, є різною, залежно від позиції дорослих стосовно дитини: батьки, родичі дитини, вчителі, вихователі та інші близькі дорослі.

Важливим завданням консультанта є зняття відчуття тривоги у близьких дитини, побоювань за дитину — і водночас поглиблення розуміння труднощів дитини, посилення чутливості до потреб дитини.

Вплив особистості консультанта

Людина народжується і виховується в сім'ї. Кожний має певну думку про те, яким чином повинні будуватися стосунки членів сім'ї і як вони мають поводитися. Переважно люди з дитинства засвоюють, до чого в своїх стосунках повинні прагнути члени сім'ї, а чого уникати. Досвід, набутий у батьківській сім'ї, використовується далі у власному житті, при створенні своєї сім'ї. Зрозуміло, що для консультанта цей досвід позначиться і в його роботі. Крім того, на мислення консультанта впливають “міфи” про те, якою повинна бути “ідеальна” сім'я.

Працюючи з сім'ями, консультант багато в чому спирається на власний досвід того, якою повинна бути сім'я, і одночасно враховує те, як це розуміють члени сім'ї клієнта, якими є їхні очікування щодо спільного життя. Уявлення консультанта про “правильну” сім'ю часто бувають перешкодою для адекватної оцінки внутрісімейної ситуації. Якщо консультант не усвідомлює, наскільки його уявлення впливає на оцінки інших сімей, то він прагнутиме підганяти ці сім'ї під шаблон своїх уявлень, що істотно ускладнить роботу. Консультант не повинен проектувати свої очікування, пов'язані із сімейним життям, на сім'ю клієнтів. Стосунки самого консультанта з колегами також позначаються на спроможності фахівця бути об'єктивним під час роботи з сім'ями.

Особистість консультанта також впливає на стиль його роботи. Консультант, який звик поводитися в сім'ї як “гіперфункціонер” (тобто перебирати відповідальність за благополуччя членів сім'ї на

себе), у ході консультування прагнутиме брати на себе відповідальність за клієнтів, що створюватиме значні труднощі. Він буде зазнавати сильної тривоги і прагнути “врятувати” сім’ю, тим самим заважаючи розкриттю власних ресурсів сім’ї.

Робота з сім’ями потребує майстерності зокрема і тому, що фахівцеві складно зберегти об’єктивність оцінок і дотримуватися необхідної емоційної дистанції — і водночас підтримувати з членами сім’ї тісний контакт. Члени сім’ї прагнуть схилити консультанта в ту чи іншу сторону, особливо активними бувають спроби втягнути його до внутрішньосімейних альянсів і “трикутників”.

Переживаючи емоційний стрес, члени сім’ї прагнуть розібратися, хто має рацію, а хто винуватий. Проте консультант, спілкуючись з членами сім’ї, повинен досить чітко позначити свою власну позицію (показати, що не стане ні на чю сторону). Його завдання — бути об’єктивним в оцінці сімейної ситуації, уникати входження в коаліції та альянси, а також зазнавати впливу оцінок одних членів сім’ї як правильних або “здорових”, а інших — як неправильних або “хворих”. Якщо ж комусь з членів сім’ї вдасться “перетягнути” консультанта на свій бік, то він виявиться одним з учасників конфлікту, а тоді ні члени сім’ї, ні консультант не зможуть стабілізувати ситуацію.

Під час консультативних стосунків клієнта сприймають таким, яким він є, не оцінюють і не засуджують. Фахівець не сперечається з клієнтом, не вказує на помилки в його поведінці або аргументації, не критикує його — ні прямо, ні побічно. Фахівець не повинен гостро реагувати на висловлювання клієнта, якими б шокуючими вони не були. Проте аж ніяк не слід впадати в іншу крайність — потурати клієнтові. Натомість необхідно створити підґрунтя для його рефлексії, для того щоб він під іншим кутом розглянув свою поведінку і зрозумів свої стосунки з іншими людьми, а отже, для подальшого самовизначення і на основі цього — особистісного зростання. Клієнт не лише вчиться пізнавати самого себе, а й знайомиться з кращими зразками людського спілкування. Клієнт повинен винести досвід поглибленого самопізнання, по-новому оцінити свої реакції на поведінку інших людей, а також результати впливу своєї поведінки на їх поведінку. Накопичуючи такий досвід, клієнт набуває здатності щось змінювати.

Сприяє виникненню довіри до спеціаліста і до процесу консультування уміння показати клієнту, що фахівець бачить його “наскрізь”, що він розуміє, коли клієнт говорить нещиро, “на публіку”, а коли — те, що він думає насправді. Дуже важливо з самого початку

дати клієнту зрозуміти: якщо він “грає роль”, то йому будуть м’яко, але наполегливо заперечувати. Таким чином, клієнт засвоює урок: реакція консультанта не схожа на реакцію інших людей, спілкування з ним не можна використати для того, щоб закріпитися в своїх захисних реакціях і виправдання, як він робив до цього у стосунках з іншими людьми.

Здатність використовувати гумор як психотерапевтичний засіб має бути бажаною рисою для консультанта, проте застосовувати цей прийом треба обережно. Якщо члени сім’ї в складній ситуації здатні розміятися, це означає, що вони вже на шляху до подолання проблем.

1.3. Методи вивчення сімейних стосунків

Можливості використання різноманітних тестів і методик оцінки сімейних стосунків обмежені щонайменше двома факторами.

По-перше, це діагностичні проблеми отримання інформації про сім’ю. Е. Г. Ейдемільер групував їх у проблеми інтимності, мінливості і розпорошеності даних. У рамках проблеми інтимності можна розглядати, наприклад, так звані “сімейні фільтри”, які не пропускають правдивої інформації про ті чи інші обставини життя сім’ї.

По-друге, у подружжя найчастіше відсутня мотивація щодо роботи над собою. Батьки швидше звернуться до фахівця за допомогою у зв’язку з проблемами дитини, і навіть якщо при цьому психолог під час обстеження виявить сімейні проблеми, то батьки часто цього не розуміють. Мотивувати батьків почати робити щось корисне стосовно самих себе, своїх стосунків у сім’ї можна лише в тих випадках, коли проблеми дитини безпосередньо визначаються проблемами сім’ї і психологу вдалося переконати в цьому батьків. Водночас більшість пропонованих для сім’ї опитувальників, анкет і тестів орієнтовано виключно на високу мотивацію сім’ї, тобто тих, хто звертається за консультацією з великим бажанням скоригувати наявні сімейні стосунки.

Оцінка гармонійності сімейних стосунків і взаємної підтримки

Одним з методів вивчення сімейних стосунків є визначення **внутрішньої картини сім’ї** (Е. Ейдемільер, В. Юстицькіс). Кожний член сім’ї уявляє собі певним чином свою сім’ю. Ця “внутрішня картина” життя сім’ї десь точна, десь частково викривлена або неповна, у чомусь об’єктивна, у чомусь суб’єктивна, а то й просто неправильна. Проте в будь-якому разі вона відіграє значну роль у житті сім’ї.

Від того, як індивід уявляє собі свою сім'ю, залежить, якою він її вважає: щасливою чи нещасливою, забезпеченою чи ні тощо. Відповідно до цього можна прогнозувати, чого він очікує від сім'ї, в чому вбачає її проблеми і як уявляє собі їх розв'язання.

Представники різних психологічних теорій визнають важливість розуміння сімейним консультантом сімейних уявлень своїх клієнтів. Уявлення сім'ї про себе є самостійним складним механізмом, правильне функціонування якого є необхідним для успішного функціонування сім'ї, а його порушення призводять до порушення сімейних стосунків.

Консультант, який працює з сім'єю, повинен виявити сутність того, що відбувається в сім'ї. Для цього йому необхідно побачити, як ситуація уявляється “зсередини”, очима членів сім'ї, зрозуміти їх логіку, хід думок. Уявлення сім'ї про себе консультант може отримати через оповідання членів сім'ї, які зазвичай суперечливі та непослідовні, зі скаргами на сім'ю і один на одного. На підставі цих розповідей, а також використання різних методів вивчення сім'ї консультант має вивчити і зрозуміти сімейні стосунки.

Вивчати сімейні уявлення необхідно з метою:

1) забезпечення взаємодії з сім'єю, щоб консультант адекватно передбачав, як члени сім'ї сприйматимуть його діяльність і поради, поведи́вся так, щоб члени сім'ї його розуміли; для налагодження психологічного контакту з сім'єю;

2) діагностики порушень у сім'ї. Порушені й викривлені сімейні уявлення часто є фактором найрізноманітніших сімейних проблем. Неадекватне розуміння проблеми нерідко є істотною її частиною. Дефектне уявлення, яке є наслідком проблеми, далі стає причиною того, що проблему важко розв'язати, бо заважає її адекватно зрозуміти;

3) активної участі сім'ї в своїй психокорекції. Адекватне розуміння сім'єю своїх проблем вмикає механізм психологічної самотерапії, самокорекції, оскільки корекція дефектних уявлень особистості про себе і своєю сім'єю, які обмежують її розвиток, — основа сімейної психотерапії.

Сутність і структура сімейних уявлень

Кожний член сім'ї має свої уявлення про найрізноманітніші аспекти життя сім'ї. Існує стрижень, навколо якого всі ці уявлення організовуються в щось єдине. Такою організуючою основою є сукуп-

ність (послідовність) сценаріїв повсякденного життя сім'ї. Сценарій — це уявлення індивіда про певні типи (такі, що повторюються) ситуації. Використовується ще поняття “ситуативні сценарії” — як уявлення людей про типові ситуації (сцени) з їх життя. Кожний з цих сценаріїв містить уявлення про обставини, задіяних осіб, стандартні питання і відповіді; також сценарій може передбачати типові варіанти розвитку подій (чим закінчиться сварка?), типові емоції кожного з учасників. Сучасні дослідження визначили значну роль цих сценаріїв в організації як індивідуальних психічних процесів, так і стосунків між людьми.

Відповідно, сімейні сценарії — це уявлення про щоденні сімейні ситуації (сніданок, збирання на роботу, щоденні закупи, повернення з роботи, вечеря, перевірка уроків у дітей тощо) та ситуації, що повторюються з більшою чи меншою або невизначеною періодичністю (сексуальні зближення, дозвілля у вихідні, візити до родичів, обговорення грошових питань, сімейні сварки тощо). Водночас уявлення про сім'ю — це перш за все сукупність уявлень про послідовність типових сценаріїв життя сім'ї, які змінюються (прокидання, сніданок і т. д.). Ця послідовність сімейних сценаріїв є основою уявлення сім'ї про себе і своє життя, вона пов'язана з минулим сім'ї і планами на майбутнє.

Сценарії сімейних ситуацій допомагають індивіду розібратися в актуальній конкретній ситуації, передбачити, що далі від неї очікувати. Сценарій сімейної ситуації відіграє значну роль у тому, як людина сприймає цю типову ситуацію, визначає селективність (вибірковість) сприйняття тих чи інших сторін ситуації. У певній типовій ситуації людина вже щось знає про неї заздалегідь, а щось лише передбачає і намагається уточнити. Спрямування збирання однієї інформації та ігнорування іншої зазвичай вже закладено в сценарії. Так, людина може не звернути увагу на суттєві елементи обстановки і поведінку родичів тільки тому, що вони “не закладені” у сценарій. Тож при вивченні сімейних сценаріїв слід звернути увагу на причини “інформаційної сліпоты” членів сім'ї: чому вони не помічають деяких очевидних і важливих для життя сім'ї факторів.

Коли члену сім'ї трапляється нова ситуація, він думає, як поводитися в ній, то існуючі сценарії є для нього зразком, на який він орієнтується і з яким порівнює ситуацію.

У повсякденному житті сімейні сценарії постійно повторюються, за рахунок цього включені в них події, вчинки, слова, почуття, дум-

ки значною мірою автоматизуються і тому вилучаються зі свідомості членів сім'ї, переходячи до сфери неусвідомлюваного. Тому при опитуванні про те, що відбувається, член сім'ї не може розповісти про своє життя нічого конкретного. Психотерапевту доводиться докласти чимало зусиль, щоб повернути повсякденне життя сім'ї у сферу свідомості клієнта. Ще більше проблем виникає, коли треба розповісти, що член сім'ї думає чи відчуває. Тут особливо наполегливо вживаються фрази із захисною функцією: “нічого особливого”, “як завжди”, “як і всі люди”. Якщо далі просити розповідати, то можна почути від клієнта описи, які впливають не з його особистісного сімейного досвіду, а швидше зі стереотипного уявлення про ситуацію. Отже, відбувається відчуження членів сім'ї від свого сімейного досвіду.

У повсякденному житті такий перехід сімейних сценаріїв у сферу неусвідомлюваного не є значущим. Проте він може перешкодити адекватному функціонуванню сім'ї в окремих випадках. Якщо сім'я наражається на певну проблему і слід прийняти рішення, потрібно мати адекватний і виразний образ сім'ї для того, щоб можна була провести “експеримент подумки”, а саме, внести до цього образу очікувані зміни (бажано всі можливі варіанти), оцінити й порівняти їх наслідки. Особливо це стосується ситуації, коли зазначеною проблемою є погіршення сімейних стосунків, розлади у функціонуванні сім'ї. Тут адекватний аналіз відіграє ключову роль і для самостійного опанування ситуацією членами сім'ї, і при звертанні за допомогою до консультанта, психотерапевта чи інших осіб.

Для цього аналізу потрібна “деавтоматизація” сімейних сценаріїв, повернення сценарію у свідомість. Цей процес має назву “активізація” сценарію. Важливим є те, які саме картини і в якій послідовності виникають подумки у членів сім'ї при обговоренні тієї чи іншої проблеми, наскільки вони будуть яскравими, наскільки сильно враження вони спричинять. Від усього цього залежать результати “експерименту подумки”.

На процес аналізу мають вплив такі фактори:

1. Кількість активізованих сценаріїв: яка кількість сценаріїв типових ситуацій, пов'язаних з цією проблемою, виникне в членів сім'ї. Чим більше кількість ситуацій, тим більш різносторонньо буде розглянута проблема, оскільки одна й та сама проблема в кожній із ситуацій може мати різне змістовне і емоційне навантаження.

2. Послідовність активізації сімейних сценаріїв. Прийняте рішення часто залежить від того, якими уявляються його наслідки в перших із розглянутих сценаріїв. Якщо певна дія в кількох перших сценаріях матиме негативну оцінку, то велика ймовірність того, що до розгляду тих сценаріїв, у яких вона приносить набагато більший позитивний ефект, справа просто не дійде.

3. Ступінь конкретизації сімейних сценаріїв. Від глибини і ступеня яскравості картини, яку собі уявить член сім'ї, залежить ступінь її емоційного впливу, а отже, сили впливу цієї картини на прийняття рішення. Можна виокремити три рівня конкретизації окремого сімейного уявлення:

1) нульовий. Член сім'ї зовсім не може уявити собі певної сімейної події. Так, для молодого подружжя (особливо для чоловіка) складно уявити собі, як зміниться сімейне життя в зв'язку з появою дитини, хоча на словах, звісно, така перспектива визнається;

2) схематичне уявлення. Перед мисленневим поглядом члена сім'ї постає лише схематичне, бліде зображення, причому це може бути навіть не уявлення про його власну сім'ю з урахуванням її специфіки і неповторності, а деякий стереотип, узагальнена модель;

3) конкретизований образ сім'ї: яскраве, насичене деталями відображення того, що насправді відбувається в сім'ї. Це уявлення про те, що зазвичай відбувається в цій сім'ї в цій сімейній ситуації, з одного боку, чітке, а з іншого, — достатньо узагальнене для того, щоб можна було розповсюджувати це уявлення як модель, корисну не для однієї-єдиної, а для низки ситуацій.

Саме цей рівень конкретизації створює необхідні умови для мисленневого експерименту. Про мисленневий експеримент можна говорити тоді, коли індивід дуже яскраво, деталізовано уявив себе в певній сімейній ситуації, при цьому завдяки своїй яскравості і конкретності уявлення набуло здатності до саморозвитку.

Найголовнішою позитивною рисою такого рівня уявлень є те, що відчуття, викликані цими картинами і мисленневим експериментом, запускають процес внутрішньої адаптації кожного з членів сім'ї і сім'ї в цілому до майбутнього. У результаті, коли подія справді відбувається, уся сім'я є готовою до неї, і "все виявляється не таким складним, як здавалося".

4. Психологічність сімейного уявлення характеризує ступінь, у якому сімейне уявлення відображає почуття та інші стани діючих осіб сімейного сценарію. Дуже багато сімей мають чітке уявлення

про матеріальні, побутові аспекти свого життя (квартирні, фінансові питання, організація побуту тощо), можуть уявляти сцени, пов'язані з матеріальними і технічними змінами, але їх уявлення про почуття один одного, про думки, можливі реакції на різні події можуть бути зовсім наївними і примітивними, ґрунтуватися на стереотипних міркуваннях, загальних логічних висновках або власних уподобаннях. При цьому цей психологічний примітивізм узгоджується з наївною впевненістю, що члени сім'ї чудово розуміють один одного, оскільки вони давно знайомі.

Протилежністю до сімей, спроможних створити конкретизований образ сім'ї та відповідних мисленнєвих експериментів, є сім'я з неактивізованими, нерозвиненими сімейними уявленнями. Уявлення про свою сім'ю в її членів є примітивними. Переважає в таких сім'ях сприйняття “там буде видно”. Звісно, примітивізм уявлень про майбутнє розв'язання проблеми може бути обумовлений і звичайною безтурботністю та інфантильністю сім'ї, її схильністю “пливти за течією”. Проте не менш важлива причина — нездатність сім'ї впоратися з активізацією сімейного уявлення, невміння бачити пов'язані з проблемою ситуації і проводити мисленнєвий експеримент. Зазначимо, що цей примітивізм уявлення зовсім не означає примітивізму самих сімейних стосунків. Цілком можливо, що сімейне життя насичене подіями і почуттями, кожний з подружжя є неординарною особистістю, їх ставлення один до одного дивовижні за силою і красою, але все це не відображається в уявленні сім'ї про себе. Проте понижена здатність до активізації сімейних уявлень стає перешкодою у розв'язанні проблем і кризових ситуацій, які можуть виникати в кожній сім'ї. Таким сім'ям притаманні свої особливості і їх очікує ціла низка специфічних труднощів. Розглянемо деякі різновиди таких сімей.

1. Це “пасивна” сім'я. Її члени не вміють прогнозувати, що відбудеться, коли настануть очікувані зміни, і тому не готуються до змін заздалегідь. Реакція на зміни є “реактивною”, а не “проактивною” — сім'я реагує на зміни тільки тоді, коли вони вже настають. Тому реакція в основному полягає в “латанні дірок”, термінових дрібних, не взаємопов'язаних, діях, спрямованих на пристосування до нових умов. Головний засіб адаптації такої сім'ї є терпіння і низький рівень домагань, основа життєвої мудрості — підкорення долі і вміння до всього призвичаїтися.

2. Ця сім'я “погано бачить”. Коли йдеться про життя сім'ї, до уваги беруться тільки ті його сторони, які “лежать на поверхні”, зовніш-

ні події, вчинки, обставини, які “впадають в очі”. Поза увагою залишаються почуття, думки, сумніви, а оскільки саме вони часто є основою вчинків і подій, то причини того, що відбувається, залишаються незрозумілими. Тому все, що відбувається з сім’єю, уявляється членам сім’ї ланцюжком невзаємопов’язаних подій.

3. Ця сім’я “примітивно мислить”, здатна зрозуміти тільки найпростіші причинно-наслідкові зв’язки, тому її пояснення того, що відбувається, дуже спрощене. Усе, що з нею відбувається, відбувається завдяки лише зовнішнім подіям: матеріальний стан та його зміни, хвороби, успіхи на роботі тощо.

Назвемо ознаки примітивізму сімейного уявлення:

1. Уявлення сім’ї про себе є стереотипним. Фактично члени сім’ї розповідають не про себе, а про якусь стереотипну сім’ю, схожу на них за зовнішніми ознаками.

2. Уявлення є поверховим, воно містить лише найпомітніші факти, події.

3. Уявлення неконкретизоване, схематичне, не містить деталей. На підставі оповідань членів сім’ї неможливо скласти своє уявлення про їхню сім’ю.

4. Уявлення неіндивідуалізоване, психологічно примітивне. Усе, що відбувається з дійовими особами, однозначно визначається ситуацією, побутовими обставинами і найпростішими примітивними зв’язками.

На основі уявлень членів родини про “картину сім’ї” можна виокремити варіанти ставлення клієнтів до своєї сімейної ситуації. Розглянемо ці варіанти та їх діагностичні ознаки.

Стан глобальної сімейної незадоволеності

Це переживання обумовлено патогенною сімейною ситуацією — різкою розбіжністю між реальним життям сім’ї та очікуваннями індивіда. Наслідком цієї патогенної ситуації є стан фрустрації, усвідомленої чи неусвідомлюваної. Відповідно до загальнопсихологічних закономірностей проявів фрустрації вона породжує численні наслідки (зокрема, обумовлені дією різних захисних механізмів), частина яких при достатній їх вираженості і наявності певних особистісних особливостей призводить до різних психогенних захворювань. Характер травматизуючого впливу незадоволеності значною мірою залежить від ступеня усвідомлення цього стану.

Якщо незадоволеність є усвідомленою, то зазвичай член подружжя визнає, що сімейні стосунки його не задовольняють. Показовим є відчуття глобального характеру незадоволеності, тобто сімейне життя подається таким, що не задовольняє навіть мінімальні вимоги, скарги мають узагальнюючий характер: “нам не буває добре один з одним”, “мені дуже не повезло з сім’єю”. Нерідко усвідомлена незадоволеність супроводжується конфліктом між подружжям; до скарг на незадоволеність приєднуються вказівки на те, що її джерелом є інший член подружжя; виникають агресивні звинувачення на його адресу. Як правило, згадується якась дуже вагома і психологічно обгрунтована причина того, чому неможливо розлучитися (найчастіше — діти і житлово-побутові труднощі, які виникнуть внаслідок розлучення). Травматизуюча роль цього сімейно-обумовленого стану пов’язана з конфліктом у сім’ї.

Погано усвідомлювана незадоволеність (“жеврїюча”) проявляється інакше. Вербально висловлюється відносна задоволеність сімейним життям (“не гірше, ніж у інших”), незадоволеність виражається непрямою чином, через вираження станів і почуттів, які межують із прямою незадоволеністю (монотонність, нудьга, відсутність радощів, ностальгічні спогади про життя до шлюбу). Основним фактором збереження сім’ї є необхідність (“живемо разом тому, бо так треба”).

Незадоволеність цього виду проявляється вербально в скаргах на окреме у сімейному житті. Незважаючи на висловлене задоволення життям сім’ї “в цілому”, при детальному опитуванні часто з’ясовується, що цими “окремими” сторонами, якими подружжя незадоволене, фактично виявляються всі аспекти діяльності сім’ї.

У житті такої сім’ї спостерігається ряд специфічних феноменів. Перший феномен Е. Ейдемїллер і В. Юстицкіс називають “краплею дьогтю”. Дрібна, другорядна проблема, яка виникає в такій сім’ї, розростається до таких розмірів, що здатна серйозно знизити задоволеність подружжя сімейними стосунками. За наявності загальної задоволеності сімейними стосунками такі проблеми “розчиняються”, нейтралізуються; за умови “жеврїючої” незадоволеності — така проблема кристалізує наявну незадоволеність. Можна пояснити це дією захисних механізмів індивіда. Через цю проблему, особливо різке перебільшення її значущості, індивід отримує можливість пояснити собі незадоволеність, яку він сумно відчуває і яка насправді викликана сукупністю сімейних стосунків.

Інший специфічний феномен — наростання фрустрації одного чи обох членів подружжя. Вони повідомляють, що стали “нервовими”, причому висловлюються, на їхню думку, об’єктивні причини (труднощі повсякденного життя, вагітність тощо).

“Жевріюча” незадоволеність може проявлятися через емоційні спалахи, які трапляються в таких сім’ях і часто призводять до руйнування сім’ї.

Незадоволеність проявляється наочно: якщо одному з подружжя вдається повторно організувати своє сімейне життя (наприклад, укласти новий шлюб) і виявляється, що він все попереднє життя “не був щасливим”. Йдеться не тільки про можливість цікавіших сексуально-еротичних стосунків, а й про інший рівень взаєморозуміння, змістовніше дозвілля тощо. “Жевріюча” незадоволеність є фактором, який спричиняє субдепресивні стани при невротичних розладах, клініку алкоголізму (особливо жіночого).

Сімейно-обумовлена непосильна нервово-психічна і фізична напруга

Надмірна нервово-психічна напруга є одним з основних психотравмуючих переживань. І. П. Павлов, базуючись на ученні про вищу нервову діяльність, виокремив такі джерела перенапруги: перенапруга гальмівного процесу, рухомості нервових процесів, зіткнення протилежно спрямованих нервових імпульсів.

Сім’я робить свій внесок у формування непосильної нервово-психічної напруги особистості такими способами.

1. Створення для індивіда ситуації постійного психологічного тиску, складного або безвихідного становища. Прикладом є ситуація дружини алкоголіка, яка перебуває в постійному страху і неспроможна протистояти своїй життєвій ситуації.

2. Створення перешкод для виявлення членами сім’ї певних важливих для них почуттів, для задоволення базових потреб. Це можуть бути почуття, несумісні з уявленнями члена сім’ї про його роль (наприклад, зять не може проявити обурення тим, що теща прагне втручатися в їхні з дружиною стосунки). Можуть бути почуття роздратування, фрустрації, агресії, викликані подіями в сім’ї, але які людина повинна стримувати, оскільки їх прояв призвів би до подальших ускладнень. Також це почуття і потреби, які сім’я повинна задовольняти, але не робить цього. У першу чергу це стосується сексуально-еротичних потреб (у разі сексуальної дисгармонії різного походжен-

ня) і особистісно-емоційних потреб у взаєморозумінні, співчутті тощо.

3. Створення і підтримка внутрішнього конфлікту індивіда. Перш за все цей внутрішній конфлікт створюється тим, що сім'я висуває до нього суперечливі вимоги і покладає на нього відповідальність за їх виконання. Наприклад, дружина скаржиться, що чоловік їй не допомагає на кухні, але все, що він пробує робити, вона критикує.

Особливо гострим нервово-психічне напруження стає тоді, коли сім'я періодично пробуджає і підтримує в індивіда певні прагнення, породжує віру в можливість їх реалізації, а потім фруструє їх, з тим, щоб далі цей цикл повторився. Е. Ейдеміллер і В. Юстицкіс назвали цьому назву “ганталів комплекс”. Характерно, що індивід домагається певних почуттів, ставлення до нього членів сім'ї (визнання авторитету, емоційне прийняття, еротична любов тощо); у нього виникає ілюзія можливості досягти цього, він докладає масу зусиль, але в останню хвилину, коли вже очікується “винагорода”, виявляється, що “щось не так” і всі зусилля були марними. Зазначені стосунки і пов'язані з ними стани нервово-психічної напруги можуть бути факторами кардіофобії, патологічних ревностів, неврастенії.

Кризи у розвитку сім'ї

Наступний фактор дисфункцій, який потрібно діагностувати, — це визначення наявності криз у розвитку сім'ї. Сім'я (як будь-який живий організм) розвивається, змінюється, отримує нові можливості, стикається з новими труднощами, переходить на якісно інші рівні тощо. Можна спробувати описати відносини, використовуючи дві основні осі координат: близькість — віддаленість, напруга пристрастей — холодність. У деяких людей рух вздовж цих ліній пов'язаний таким чином: “Чим тепліше я до тебе ставлюся, тим ближче підходжу”. Але це не завжди так. Трапляються і варіанти: “Якщо від мене віддаляються, то напруга пристрастей збільшується — хочу наздогнати”, “Якщо до мене підходять дуже близько — я відчуваю тиск, тривогу, це вже не любов, а обов'язок”. Отже, гармонійним стосункам притаманний постійний пошук рівноваги, зручної для всіх членів сім'ї.

Зовнішні події — зміна житла, роботи, народження дитини або смерть родичів вносять свої штрихи до візерунка відносин. Так, на-

приклад, переїзд в нову квартиру дав можливість батькам і дітям спати в різних кімнатах — чи збільшить це близькість між батьками і їх віддаленість від дітей? А може, у когось з дітей почнуться нічні страхи і мама буде спати з ним?

Конфлікти, що підігрівають напругу пристрастей, — чи завжди це погано? Часто вони служать єдиним способом виразити свої почуття і негативні, і позитивні (“Милі сваряться — тільки тішаться”) і стати ближчими один до одного. Ця динаміка відносин присутня протягом усіх стадій розвитку сім’ї, загострюючись в її критичних періодах, на переході з однієї стадії в іншу.

Отже, у ході вивчення сімейних стосунків треба визначити ступінь успішності функціонування сім’ї з огляду на такі параметри.

Стадії розвитку сім’ї можна подати приблизно так само, як стадії розвитку дитини. Ці стадії мало прив’язані до календарного часу (адже швидкість розвитку різна в кожній сім’ї); ознаками їх початку і кінця є той результат розвитку, який досягнуто, і розпочинається перехід до нового досягнення.

Сфера відносин — це ті об’єкти і обставини, ситуації, на які спрямована енергія сім’ї в цій стадії розвитку.

Результати розвитку — те, що виходить внаслідок адаптації сім’ї в цій сфері відносин.

Засоби адаптації — ті індивідуальні способи, який вибирає кожний член сім’ї та сім’я в цілому, щоб досягнути бажаного результату.

Полярність у системі — ті “зони протиріч”, які виникають у сім’ї внаслідок проходження попередньої стадії.

Всі прийняті раніше рішення і способи адаптації присутні в житті сім’ї і визначають особливості взаємодії її членів. При цьому частіше за все люди не звертають уваги на “історію питання” і сприймають системи відносин, що склалися, як єдино можливі.

На відміну від дитини, яка не може повернутися в попередній досвід і змінити там ті новоутворення особистості, що виникли (скажімо, у віці трьох років), сім’я має таку можливість — повернутися в будь-який момент на попередню стадію розвитку і переглянути ті рішення, які зараз заважають розвиватися далі. Сімейний консультант має діагностувати представлені вище параметри, щоб сприяти виправленню помилок в “історії сім’ї”.

У ході реалізації цілей консультування діагностуються стосунки в малій групі — сім’ї. Ці стосунки важко дослідити з ряду причин.

Серед них: відсутність єдиного підходу до діагностики сімейних стосунків, оскільки кожна теоретична модель консультування по-різному трактує значущість факторів сімейного життя, пропонує своє розуміння діагностики і свої техніки діагностування; на оцінку сімейних стосунків має значний вплив досвід консультанта і консультованих, їх цінності і розуміння сенсу сімейного життя; діагностиці сімейних стосунків заважає різне тлумачення їх динаміки.

Наступна проблема, яка виникає при діагностуванні, — суперечлива мотивація, з якою сім'я звертається до консультанта: з одного боку, бажання досягти змін і потреби демонструвати успіх, а з іншого — бажання зберегти закритість і приховати від психолога дані, які показують сім'ю в невідгнотому світлі.

Також заважають діагностиці зміни психологічного клімату сім'ї. У кожній сім'ї можуть чергуватися періоди більшої емоційної близькості і деякого віддалення. У конфліктних сім'ях ця відмінність досить значна, а за консультацією такі сім'ї звертаються зазвичай у період умовної стабільності та емоційної близькості, який настає після конфлікту.

Сімейну діагностику можна почати з соціально-демографічних характеристик членів сім'ї. Бажано доповнити ці характеристики даними про генеалогію сім'ї. Може бути укладена хронологія фактів сімейного життя: збирається інформація про стосунки подружжя, їх батьків, дідів. Це має допомогти і психологу, і сім'ї укласти міжпоколінну модель сім'ї, зрозуміти, що всі виросли в сім'ях, які і дотепер спричиняють визначальний вплив на емоції, мислення, поведінку. Обговорення хронології, цілей сім'ї та інші подібні методи заохочують сім'ю усвідомити себе як єдине ціле, а отже, дають уже й корекційний ефект.

Дані про генетичні сім'ї доцільно подати як генеалогічне дерево (генеграму). На відміну від традиційного, до нього слід включати також розлучення, очікуваних дітей, аборти тощо, позначаючи їх спеціальними знаками. Інформацію про сім'ї слід доповнити даними про їх соціальний, культурний, економічний статус, етнічну і релігійну приналежність.

На цій самій генеграмі можна зображувати стосунки в сім'ї, наприклад: умовні наявні грані, ригідні грані, прагнення до більшого спілкування, конфлікт, коаліція. Спроба доповнити таким чином генеграму є корисною для консультанта, оскільки демонструє, які аспекти сімейних стосунків він вивчив ще недостатньо.

Для дослідження соціально-екологічної моделі Гартман (Hartman, 1978) розробив діаграму взаємодії сім'ї і спільноти, яку назвав "екокарта".

Це просте креслення, яке демонструє положення сім'ї і доступність для неї різних ресурсів. На ньому колами зображено сім'ю, родичів, друзів, заклади (школу, роботу), державні, громадські і релігійні організації (соціальні служби, заклади охорони здоров'я, церкву тощо). Між колами зображуються зв'язки, які розподіляються за такими категоріями (кожний тип зв'язку зображується своїм кольором): істотна допомога; допомога відсутня; джерело стресу; джерело енергії. Додаються коментарі: наприклад, на карті представлено два кола "родичі": "родичі батька" нехтують проблемною чи хворою дитиною, "родичі матері" надають підтримку сім'ї у вирішальній питанні соціалізації такої дитини.

У роботі з сім'єю Гартман рекомендує видавати копію екокарти всім членам сім'ї, щоб вони самі могли наочно простежити свої стосунки з різними зовнішніми факторами. Можна також використовувати карту до і після певного соціального втручання в сім'ю, щоб оцінити його ефективність.

Методики діагностики батьківсько-дитячої взаємодії і батьківсько-дитячих стосунків тісно пов'язані із завданнями психокорекційної роботи, тому бажано, щоб вони були не лише констатуючими, тобто показували б картину існуючих стосунків, але й евристичними — які дають можливість розуміння суб'єктивного світу не тільки для психолога, але й для досліджуваної людини. До таких методик зазвичай не висувається жорстких вимог щодо їх діагностичної і прогностичної валідності — вони слугують для побудови робочих гіпотез, які потім уточнюються і верифікуються. Проте висуваються нові вимоги до методик: психокорекційний ефект самої процедури дослідження або принаймні відсутність негативного впливу на клієнта. Також важливо, щоб ці методи сприяли встановленню надійного контакту психолога з дітьми та їх батьками.

У сімейному консультуванні важко відокремити діагностичні і корекційні методи. Р. Шерман і Н. Фредман (1986) зазначають: "кожну конкретну техніку можна розглядати одночасно і як психодіагностичний тест".

О. Г. Шмельов указує на необхідність дотримання певної пропорції стандартизованих і клініко-діагностичних методів психодіагностики, а також самої корекційно-терапевтичної роботи, яка

мусить бути в адекватній відповідності зі змістом запиту клієнта, психологічним змістом і динамікою самого проблемного комплексу, який характеризує поточний стан сім'ї, і бути узгодженою з об'єктивними соціально-економічними умовами роботи психолога.

Розглянемо ряд методик, які застосовуються в сімейному консультуванні.

Методика “Сімейна соціограма”

Методика “Сімейна соціограма” — це малюнкова проєктивна методика, яка дозволяє виявити місце суб'єкта в системі міжособистісних стосунків і характер комунікації в сім'ї — прямий чи опосередкований.

Процедура: досліджуваному дають бланк з намальованим колом діаметром 110 мм та інструкцію: “На листку паперу перед вами зображено коло. Намалуйте в ньому самого себе та членів вашої сім'ї у формі колі і підпишіть їх іменами”. Партнери виконують це завдання, не спілкуючись між собою.

Критерії, за якими проводиться оцінка результатів:

1. Кількість членів сім'ї, що потрапили в площу кола. Порівнюється з числом членів сім'ї, що зображено досліджуваним, з реальним.

2. Величина кіл. Якщо коло “Я” більше порівняно з іншими, це говорить про достатню самооцінку, менше — про занижену. Величина кіл інших членів сім'ї говорить про їх значущість для досліджуваного.

3. Взаєморозміщення кіл. Розміщення свого кола в центрі круга може свідчити про егоцентричну спрямованість особистості, а розміщення внизу, на відстані від інших членів сім'ї — на переживання емоційної відторгнутості.

4. Дистанція між колами. Віддаленість одного кола від іншого може свідчити про емоційну відчуженість. “Злипання” — кола накладаються одне на одне, з'єднуються або одне в одному, свідчать про недиференційованість “Я” у членів сім'ї, наявність симбіотичних зв'язків.

Методика “Формула сім'ї”

Ця методика аналогічна до попередньої. Вона дає більше інформації, але й передбачає більшу відкритість сім'ї, наявність позитив-

ного контакту з консультантом, оскільки потрібно зазначити ще й почуття членів сім'ї.

Методика “Лінія сімейного життя”

Методика “Лінія сімейного життя” — це розроблена Е. В. Козловською модифікація нашої методики “Лінія життя”, що призначена для дослідження суб'єктивної картини життєвого шляху сім'ї та психологічного часу особистості. Застосування методики “Лінія сімейного життя” дає змогу визначити такі параметри:

- узгодженість образу сім'ї у подружжя;
- сила емоційного реагування на події сімейного життя;
- здатність до цілепокладання та прогнозування свого сімейного життя.

Кожному з подружжя пропонується на окремому аркуші зобразити графік, де на осі “Х” мають бути позначені події, що істотно вплинули на стосунки в сім'ї та на її стан (знайомство, весілля тощо) або можуть мати місце в майбутньому (народження дитини, переїзд тощо). На осі “У” має бути зазначена сила емоційного реагування на зазначені події в діапазоні від -10 до $+10$ балів. На тому самому аркуші респондент має написати від 3 до 5 асоціацій до слова “сім'я”.

Основним матеріалом аналізу, по-перше, є сам графік респондента (кількість подій, їх емоційна значущість, хронологічна послідовність). По-друге, порівнюються графіки та відповіді-асоціації партнерів, визначається, наскільки вони схожі або суперечать одне одному.

Усі події, описані респондентами, діляться на кілька категорій: пов'язані з власною самореалізацією; пов'язані з самореалізацією партнера; поява дітей; придбання матеріальних благ або збагачення; конкретні значущі події або обставини (весілля, криза середнього віку, порушення сімейних стосунків тощо). Важливим є збіг за категоріями, а в разі конкретних значущих подій та обставин — зазначення якомога більшої кількості однакових подій, окрім того, враховується ступінь схожості емоційних реакцій на події.

Асоціації також можна поділити на декілька категорій: оселя (домашнє тепло і затишок), члени сім'ї, почуття (негативні або позитивні), духовні ідеали.

Якщо у партнерів перелічені події, реагування на них і названі асоціації (особливо за категоріями “оселя” і “духовні ідеали”) збігаються на 80–100 %, то це високий ступінь збігу. Середній ступінь — збігаються не всі категорії (на 50–70 %), низький — асоціативний ряд, кількість та якість події не збігаються взагалі або мають дуже мало спільного (0–40 %).

Здатність партнерів до цілепокладання і прогнозування оцінюється за кількістю і змістом передбачуваних подій у майбутньому, а також за тим, як вони залежать від подій минулого та сьогодення, чи пов’язані з сім’єю. Оцінюється також прогноз стосунків на майбутнє: наскільки далекоглядна перспектива, позитивний чи негативний прогноз.

Сила емоційного реагування визначається за величиною діапазону між крайніми балами: що вона більша, то вищою є сила емоційного реагування.

Опитувальник

Як правило, під консультування опитувальники не застосовуються. Коли ж контакт установити важко, то можна почати з опитувальника, оскільки в цьому разі подружжя зберігає певний час деяку відстороненість, поки при звичаються до ситуації консультування.

В опитувальнику є 18 відкритих питань на два варіанти: для чоловіка і дружини. Відповіді на питання чоловік і дружина дають окремо, не спілкуючись один з одним. Опитувальник складається з блоків, які спрямовані на виявлення складових гармонійних стосунків у сім’ї (автономність членів сім’ї, гнучкість структури сімейних ролей, узгодженість образу сім’ї у партнерів, емоційна наповненість сімейних стосунків) і статичних компонентів готовності (сумісність партнерів, мотивація вступу в шлюб, батьківська модель подружніх стосунків). Деякі питання побудовані так, що для аналізу треба порівнювати відповіді чоловіка і дружини.

Текст опитувальника наведено в Додатках.

Структуроване інтерв’ю можна провести з кожним з подружжя окремо, але в разі достатнього ступеня відкритості подружжя у вигляді спільного обговорення, пропонуючи за чергою висловлюватись за кожного блоку питань. В основі інтерв’ю — питання з опитувальника.

Перший блок питань — сумісність партнерів. Серед них такі ключові питання: “Наскільки вам комфортно з вашим партнером у побуті? Наскільки для вас це важливо? Які ваші найбільші цінності в

житті? Чи є щось, що вам істотно заважає в стосунках (певні звички, риси характеру, манера поведінки тощо? Що вам найбільше подобається в характері вашого партнера?”.

Другий блок — батьківська модель стосунків. Кожного з партнерів запитують про батьківську сім'ю: “Як ви оцінюєте батьківський приклад сімейних стосунків? Аргументуйте це. Чи хотіли б ви, щоб ваша сім'я була схожою на сім'ю ваших батьків?”.

Третій блок — мотивація створення сім'ї: “Чому ви вирішили одружитися? Чи довго ви зустрічалися перед тим, як одружитись? Чи довго ви з'ясовували для себе рішення про одруження?”.

Четвертий блок — взаєморозуміння партнерів на комунікативно-му рівні: “Як часто ви ділитесь зі своїм партнером своїми переживаннями, проблемами? У яких сферах? Як ви відчуваєте, чи ваш партнер розуміє ваші думки і почуття?”.

П'ятий блок — автономність членів сім'ї: “Який відсоток дозвілля (вільного часу) ви проводите разом з партнером? Як ви до цього ставитесь? Чи хотіли б ви більше або менше вільного часу присвячувати собі, своїм інтересам і захопленням?”.

Шостий блок — чіткість рольової структури. Подружжю пропонується розповісти, як розподілені ролі та функції в їхній сім'ї, наскільки жорстко чи гнучко: “Як розподілені обов'язки у вашій сім'ї? Вам подобається, як розподілені обов'язки у вашій сім'ї? Що б ви хотіли змінити?”.

Сьомий блок — емоційна наповненість стосунків: “Які почуття ви переживаєте у зв'язку з вашим подружнім життям? Яке найсильніше?”.

Протягом розмови і виконання завдань аналізуються також такі параметри: усвідомлення партнерами процесів у сім'ї та своєї участі в них (за таким показником, як уміння знайти причинно-наслідкові зв'язки ситуації в сім'ї); прийняття партнерами відповідальності за розвиток стосунків у сім'ї (за такими показниками, як активність у прийнятті рішень стосовно сім'ї, яка виявляється в активних граматичних конструкціях; присутність сімейних цінностей в ієрархії життєво важливих цінностей партнерів; прийняття партнерами один одного, що виражається в оцінці особистості та її діяльності).

Крім діагностичних цілей, опитувальник та інтерв'ю дають змогу досліджуванам отримати зворотний зв'язок один від одного, виразити свої почуття стосовно певних явищ життя сім'ї, обговорити проблемні питання.

Інформативними є методи, що відображають реальну взаємодію членів сім'ї шляхом моделювання експериментальної спільної діяльності.

Прикладом може бути **спільний тест Роршаха (СТР)**. Чоловіку і дружині (або іншим близьким людям, стосунки яких вивчаються) пропонують спільно виконати завдання тесту Роршаха. При цьому критерієм виконання є знаходження спільної (тобто такої, що поділяється обома партнерами) інтерпретації плям. За результатом спільної діяльності, наявністю чи відсутністю спільних рішень, а також за їхньою якістю (справжня чи удавана спільність) визначають стиль спілкування.

У ході виконання завдань тесту Роршаха всі "рішення" партнерів (інтерпретація плям) рівноправні і, відповідно, розбіжності в поглядах майже невідворотні. У таких умовах обмін висловлюваннями стосовно плями в процесі пошуку спільного рішення все менше буде відображати прагнення до передання "об'єктивного" змісту і все більше – емоційні установки членів сім'ї на адресу один одного. СТР зробить очевидним неусвідомлений індивідуально-стилістичний (особистісний) аспект комунікації, а зокрема те, яким чином учасники зуміють прийти до спільного рішення, які стратегії взаємодії оберуть, які почуття відчують. Кількість та якість спільних відповідей може слугувати мірою згуртованості і сумісності, а саме процес пошуку спільних рішень демонструє стилі міжособистісної взаємодії. Зазвичай експеримент містить у собі дві серії – індивідуальне та спільне тестування, проте можна обмежитися лише спільним.

СТР дозволяє моделювати процес комунікації, коли мета і мотив міжособистісної взаємодії збігаються. Так, пошук сумісної відповіді може спричинитись прагненням діяти відповідно до інструкції, але в ході реалізації цієї мети в учасників виникають й інші мотиви, наприклад, досягнення згоди заради демонстрації свого єднання з партнером, або, навпаки, згода є недосяжною через взаємоконкуруючі установки партнерів.

Учасникам зазвичай подобається процедура інтерпретації плям, що легко знімає дію захисних механізмів і сприяє більшому само розкриттю в процесі взаємодії.

Основним матеріалом аналізу слугують зразки вербальної комунікації – висловлювання. Пропонується аналізувати три групи змінних: 1) вербальна і невербальна поведінка партнерів; 2) текст діалогу; 3) спільні відповіді – інтерпретації плям.

Перша група змінних спирається на такі поведінкові характеристики, як маніпуляції з таблицею (хто першим бере і тримає таблицю), кількість пропозицій, що були висунуті для спільного розгляду, наполегливість у реалізації своєї ідеї при взаємодії з партнером. У результаті вже на початкових етапах комунікації можна робити висновки про рольові позиції в сім'ї, зокрема розподіл ініціативи, лідерства та домінування.

У способі оцінки пропозицій один одного — підтримці, критиці, відхиленні, ігноруванні — спостерігається афективне забарвлення стосунків. Очевидно, що чим більше підкріплень отримує партнер, тим сприятливішим є його місце в сім'ї. Разом з тим, повна відсутність критичних і негативних зауважень на адресу того, хто висловлюється, не завжди є симптомом емоційно комфортного становища, а навпаки, може свідчити про стримувану агресію або повне відторгнення. Кількість та якість спільних відповідей, їх істинно творчий характер або формальна згода вказують на ступінь згуртованості та кооперації в парі. Кооперація груп пов'язана зі ступенем їх згуртованості. Низька кооперація може спостерігатися у подружжя з невротичними розладами.

О. Соколова на підставі досвіду роботи за цією методикою виокремила такі стилі спілкування між дітьми та батьками: співробітництво, ізоляція, суперництво, псевдоспівробітництво (домінування матері чи домінування дитини). Варіантом методу СТР може бути спостереження за спільним розв'язанням дитиною та одним з батьків конструктивних завдань, роботою на гомеостаті або виконанням інших завдань, де наочно виявляється характер взаємодії вихователя та вихованця. З аналізу стилю стосунків батьків з дитиною встановлюються причини відхилень в її особистісному розвитку, що дає змогу розробити програму корекції.

Методи вивчення дитячо-батьківських стосунків

Виходячи з структурних особливостей методик, виокремлюють чотири групи методів діагностики батьківського ставлення: 1) бесіди, інтерв'ю; 2) проєктивні; 3) опитувальники; 4) цілеспрямоване або включене спостереження реальної поведінки і стосунків.

За І. Марковською, можна виокремити три напрями вивчення батьківсько-дитячої взаємодії.

1. Вивчення взаємодії в процесі спостереження. Це вивчення взаємодії, яку можна бачити. При цьому можливе використання

певних схем спостереження, структурованих завдань, експериментальних оцінок, аналізу продуктів конкретної взаємодії тощо.

Існують відомі методи спостережень, які застосовуються і в лабораторних умовах, і в умовах психологічної консультації. Це, наприклад, апаратурні методики типу “гомеостат”, методики символічної взаємодії, СТР — спільний тест Роршаха. Використання цих методів, як правило, потребує чітких схем спостереження і орієнтації на певну теоретичну концепцію.

Спостереження може проводитись за взаємодією, яка проявляється “стихийно”, і в процесі виконання спеціальних завдань, ігор, вправ.

Добре зарекомендувало себе для діагностики спільне малювання когось із батьків і дитини. Методика передбачає 2 варіанти. Дітям 4–7 років та їх батькам пропонується намалювати малюнок на певну тему: “Наша домівка”, “Будинок”, “Свято”. Батькам з дітьми більш старшого віку (починаючи з 8–9 років) дають завдання виконати рисунок однією (на всіх) ручкою (олівцем, фломастером), але при цьому їм не дозволяється домовлятися і взагалі розмовляти один з одним. Далі кожний рисунок подають учасники творчого процесу і супроводжують оповіданням про те, як відбувалася взаємодія в парі або сім’ї в цілому. Психологи-спостерігачі відзначають у карті спостережень характерний тип і особливості взаємодії на різних етапах малювання: співробітництво, пригнічення одним з учасників, ігнорування потреб партнера, суперництво (конкуренція), згода, орієнтація на інтереси партнера тощо.

2. Вивчення уявлень сторін про взаємодію, які проявляються в дослідженні суб’єктивного відображення соціальної ситуації. Оскільки сторонами взаємодії є дитина і батьки, то методики діляться на дві групи: діагностика взаємодії за уявленням батьків і за уявленням дітей. Для батьків призначені опитувальники: АСВ (аналіз сімейного виховання) Е. Ейдеміллера, А. Я. Варги, ВБД (взаємодія батьки-діти) І. Марковської. Значний інтерес можуть представляти описи і розповіді батьків, які вони дають під час групової роботи або психологічної консультації. Для дітей призначені: рисунки на тему “Моя сім’я”, проєктивні методики типу ТАТ, (варіант для дітей), незакінчені речення, семантичний диференціал, “сходінки”, а також опитувальники (варіанти для дітей) ВБД.

3. Вивчення стосунків учасників взаємодії, тобто тих симпатій і антипатій, що проявляються, ступеня близькості і дистанційованос-

ті, залежності і незалежності тощо. Це дає непряме уявлення про сам процес взаємодії. Такі методики, як кольоровий тест ставлень (А. М. Еткінд), методика “включеного конфлікту” Ю. В. Баскіної, можуть використовуватися для дослідження і дітей, і батьків. Інші придатні тільки для дітей (методики “Два будинки”, “Сімейний тест стосунків”, методика Р. Жіля, малюнкові методи) або тільки для батьків (“семантичний диференціал”, твір “Моя дитина”).

Оскільки взаємодія і стосунки тісно взаємопов’язані, то багато методик можуть давати інформацію і про уявлення учасників щодо взаємодії, і про їх стосунки (сімейний тест стосунків, семантичний диференціал, малюнкові методи тощо).

Найбільш вдалим, на нашу думку, є опитувальник І. Марковської для взаємодії батьків з дітьми¹.

Сімейний тест стосунків (рос. СТО — “Семейный тест отношений”, англ. FRT — Family Relation Test) — проєктивна методика дослідження дітей, опублікована Д. Антоні і Е. Біне в 1957 р., призначена для обстеження дітей різного віку.

Процедура дослідження за СТО може дати бажаний психокорекційний ефект, дозволяючи дитині відкрито висловити свої почуття і позитивні, і негативні. Цей метод дозволяє батькам отримати зворотний зв’язок, представити стосунки в сім’ї очима дитини, що, в свою чергу, сприяє кращому розумінню своїх дітей, об’єктивації своєї поведінки і, як наслідок, встановленню сприятливішої взаємодії в сім’ї. Стандартний варіант тесту має дві частини.

Перша частина — фігурки або картки із зображеннями персонажів.

Для дітей 4–6 років автори використовували набір з 19 фігурок із зображеннями людей, яких дитина може прийняти за членів сім’ї: жінок (мама), чоловіків (тато), літніх людей (дідуся і бабусі), хлопчиків і дівчат різного віку (брати і сестри). Серед цих фігур важливою є “пан Ніхто”. Хоча такі образні зображення дозволяють дитині краще орієнтуватися в момент вибору значущих осіб і сам вибір має проєктивний характер, часто буває, коли дитина хоче розширити склад сім’ї, щоб тільки включити в гру фігурку, яка їй подобається.

Друга частина тесту — стандартний набір карток, на яких написано символічні висловлювання (“листи”), які виходять від певної людини або адресовані іншій. Усі картки розділені на дві групи.

¹ Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. — СПб: Речь, 2000.

В першій — картки з текстом про почуття і дії, які посилає дитина, наприклад, “цю людину я дуже люблю”, “на цю людину я часто злюся”. У другій — про почуття і дії інших людей щодо дитини: “ця людина мене дуже любить”, “ця людина на мене часто скаржиться”. В оригінальному варіанті авторів для дітей 4–6 років використовуються 28 висловлювань, для дітей 6–10 років — 68 карток (у варіанті І. Марковської — 56). У картках є емоційно позитивні і емоційно негативні висловлення, а у 18 картках — висловлювання, які свідчать про надлишок батьківської турботи і опіки.

На першому дитина малює свою сім'ю. Слід тактовно її запитати про те, які люди живуть разом з дитиною, які ролі в сім'ї виконують ті персонажі, яких зображено на рисунку. На наступному етапі проводиться власне тест. Дитині пропонують пограти в пошту. Далі психолог показує набір листів, які треба буде “рознести” членам сім'ї. Кожного члена сім'ї уособлює фігурка з набору, або використовується рисунок тесту сім'ї. Якщо дитина уміє читати, психолог пропонує їй самій обрати, чи вона читатиме висловлювання на картках сама, чи це робитиме психолог. Психолог пояснює, що дитина має вирішити, який лист кому підходить, при цьому підкреслює, що самій собі також можна послати лист. “Пану Ніхто” слід відправляти листи, які не підходять нікому. Біля кожної фігурки можна поставити “поштову скриньку” з прорізом. Це особливо доречно для дітей, які можуть рознервуватися через нерівномірний розподіл листів між членами сім'ї.

Картки слід пред'являти в такому порядку, щоб позитивні і негативні реакції розподілялися рівномірно, на завершення мають бути подані висловлювання позитивної спрямованості.

Деякі листи можуть підійти кільком членам сім'ї, а може, навіть усім, тоді дитина віддає цей лист психологу, і він помічає на спеціальному бланку, кому адресовано цей лист.

Дослідження стосунків дитини з батьками та іншими представниками її найближчого оточення надає можливість оцінити її особистість у контексті соціальної ситуації розвитку.

Продуктивною є також **методика сімейного прийому**, коли до психолога приходять обоє батьків з дитиною. Спочатку він розмовляє з обома батьками, а дитина в цей час малює чи грається в іншій кімнаті. Потім психолог працює з дитиною, далі з кожним із батьків окремо. Підсумкову бесіду проводять з обома батьками. Це дає змогу побачити проблему дитини під різним кутом зору (матері, бать-

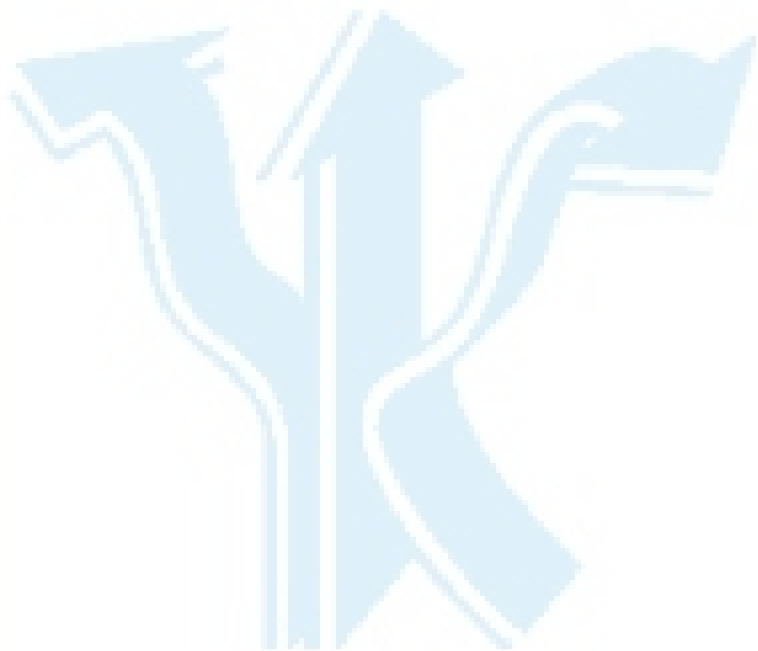
ка) і виробити спільний підхід до її розв'язання. Особливості сімейного виховання та ставлення до дитини з'ясовуються також за допомогою опитування, коли на питання письмово відповідають батьки (мати й батько окремо).

Тест “Кінетичний малюнок сім'ї” належить до проєктивних графічних методів. Його результати дають підстави говорити про об'єктивні переживання дитиною сімейної ситуації. За малюнком виявляють ставлення дитини до членів сім'ї, її думку про своє місце у структурі сімейних стосунків, ті особливості цієї структури, які викликають тривогу в дитини чи спричиняють конфлікти. Надається така інструкція: “Намалюй, будь ласка, свою сім'ю так, щоб її члени були чимось зайняті.” Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до інструкції, наведеної у Додатках.

Кольоровий тест ставлень (КТС) — проєктивна методика, розроблена на основі тесту Люшера. Процедура проведення полягає в тому, що дитині після виконання завдань за тестом Люшера пропонують обрати колір для мами (тата, брата, інших родичів, значущих для неї), а також (якщо це входить у завдання дослідження) для друга, улюбленої й неулюбленої вчительки тощо. Питання ставлять таким чином: “А який колір тут найбільше підходить для твоєї мами? На який колір тобі хочеться дивитися, коли ти думаєш про маму?”. Передбачається, що у виборі кольору відображається емоційне ставлення дитини до дорослого. Аналізується не тільки обраний колір, а і його місце в системі кожного з рядів, сконструйованих перед цим обстежуваним у ході виконання тесту Люшера. Інтерпретація та уточнюючі моменти процедури дослідження подано в посібнику Л. Собчик.

Методика Р. Жіля — напівпроєктивна методика, спрямована на вивчення соціальної пристосованості дитини та її взаємин з оточуючими. Стимульний матеріал має 42 малюнки і текстові завдання. На малюнках зображено життєві ситуації, які стосуються ставлення дитини до інших людей (членів сім'ї, ровесників, дорослих). Обстежуваний має обрати собі місце серед зображених людей. При виконанні текстових завдань дитина відповідає на питання, які розкривають типову для неї форму поведінки. Одержані дані дають змогу визначити і конкретно-особистісні відносини дитини (сприйняття нею родинних відносин, стосунків з ровесниками, дорослими), і особистісні особливості самої дитини (товариськість, прагнення до домінування, соціальна адекватність поведінки тощо).

Отже, розглянуті методи дають змогу оцінити особистість дитини в її відносинах зі своїм мікросоціумом. Спираючись на одержані дані, психолог може зорієнтуватися в тому, які саме структурні компоненти функціонування сім'ї порушено, тобто визначити ті вузлові моменти та афектогенні зони, які детермінують порушення дисфункції сім'ї.



МАУП

2. Теоретичні основи сімейного консультування

2.1. Основні функції, етапи та закономірності розвитку сім'ї як системи

У науковій літературі досить багато означень сім'ї, які істотно різняться. Наприклад, сім'ю означають як первинний осередок суспільства, як малу групу родичів, що спільно проживають і ведуть спільне господарство тощо. Слід зазначити, що відсутність єдиного чіткого означення сім'ї є проблемою і у наукових дослідженнях сім'ї (оскільки мета дослідження зазвичай співвідноситься з понятійним апаратом, що використовується), і в практичній роботі.

Найчастіше сім'ю визначають або на підставі фактів, коли узгальнюється існуючий розподіл жителів, або ж логічними установками, за допомогою яких намагаються окреслити сутність сім'ї, постійні її ознаки, які повторюються.

На нашу думку, доречно користуватися тими означеннями сім'ї, які можуть бути важливими для сімейного консультування.

Сім'я — це група людей, які пов'язані родинними стосунками.

Сімейні стосунки, як правило, виступають у ролі найбільш важливих і значущих для індивіда. Саме цим і пояснюється їх провідна роль у формуванні патогенних ситуацій і психотравмуючих впливів. Важливість стосунків у сім'ї обумовлена такими основними чинниками:

1. Сімейні стосунки відіграють провідну роль у системі стосунків особистості. На ранніх, найважливіших етапах розвитку індивіда, сім'я є єдиною соціальною групою, до якої він включений, а пізніше — однією з найважливіших соціальних груп. Події в сім'ї сприймаються “ближче до серця”, ніж аналогічні події в сфері трудової

діяльності, стосунків з сусідами, друзями тощо. Це зумовлює глибокі емоційні переживання членів сім'ї.

2. Сімейні стосунки є багатосторонніми і взаємозалежними. Сфери домашнього господарства, дозвілля, емоційних і сексуально-еротичних стосунків дуже тісно пов'язані, і спроба внести до якоїсь з них певні зміни викликає “ланцюгову реакцію” змін у всіх інших. Через те складно “втекти від сімейної травми” — у члена сім'ї при спробі уникнути травматизації виникає ще більше ускладнень.

3. Членам сім'ї притаманна особлива відкритість, а отже, вразливість щодо різних сімейних впливів, у тому числі травматизуючих. У сім'ї індивід більшою мірою доступний впливам з боку інших членів сім'ї; його слабкості і недоліки проявляються найбільш явно.

Значна кількість літератури, присвяченої проблемам сім'ї, ґрунтується на уявленні про деяку “усереднену сім'ю”. Проте сім'ї надзвичайно різняться за складом: розширені сім'ї, члени яких можуть проживати і разом з родичами, і на відстані; неповні сім'ї; сім'ї, один з членів яких страждає на серйозний психічний розлад, алкоголізм або наркоманію; сім'ї, які втратили одного із своїх членів унаслідок розлучення або смерті, але залишається вплив цього члена на ідеологію сім'ї. Фундаментальних досліджень, які б установили зв'язок між складом сім'ї та успішністю або неуспішністю її функціонування, ще мало.

Важливо пам'ятати, що склад сім'ї з часом змінюється, а разом з цим і його характеристики. Наприклад, втрата одного з членів сім'ї може створити труднощі в комунікації і стосунках, а поява нової людини — змінити стиль комунікацій і збільшити динаміку.

Культурні уявлення сім'ї є, можливо, найбільш статичним елементом. Вони відіграють важливу роль у формуванні сімейного ідеологічного стилю, моделей взаємодії та функціональних пріоритетів. Культурний стиль сім'ї певним чином визначається етнічним, расовим, релігійним факторами і соціально-економічним статусом. Ідеологічний стиль сім'ї базується на її поглядах, цінностях і прийнятій у сім'ї поведінці; на все це, у свою чергу, мають великий вплив культурні уявлення. Скажімо, у західному світі значна частина єврейських сімей велику увагу приділяють інтелектуальному розвитку дітей. У цих сім'ях високо цінують шкільні успіхи дітей, можливо, у зв'язку з тим, що успішне навчання відкриває більше можливостей для вибору професії і допомагає уникнути дискримінації; вступ після школи до коледжу вважається необхідним. Водно-

час у деяких італійських сім'ях, де найбільше цінують родинні зв'язки і міцні сімейні стосунки, вступ до коледжу може розглядатися як загроза цілісності і згуртованості сім'ї. Переконавання і цінності можуть передаватися з покоління в покоління і спричиняти значний вплив на взаємодію членів сім'ї і між собою, і з іншими сім'ями та іншими системами (школою, різними державними установами тощо).

Розглянемо насамперед вплив соціуму на формування норм поведінки подружжя та батьківсько-дитячих стосунків.

Традиційне етнокультурне виховання на практично інстинктивному, неусвідомлюваному рівні задає стереотипи поведінки дівчинки та хлопчика, юнака та дівчини, чоловіка та жінки. В межах однієї національної традиції ці норми, передаючись з покоління в покоління, підходили одна до одної, як ключ до замка. Їх порушення на будь-якому етапі одразу ставало помітним (проживаючи в замкненій спільноті села, приховати щось вкрай важко) та призводило до санкцій з боку не тільки батьків, але й всієї спільноти. Чітко виражені правила того, “як треба, як правильно” відтворювались у фольклорі, обрядах та ритуалах, повсякденних правилах поведінки кожної ставово-вікової групи.

Обряди сватання, заручення, весілля були чітко визначені та зафіксовані. У кожний момент свого життя юнак та дівчина усвідомлювали свій статус та пов'язані з цим права і обов'язки. Так, наприклад, дівчина мала можливість вечорами гуляти на вулиці, співати, спілкуватися в компанії інших дівчат, залицятися до хлопців. Одружена жінка спілкувалась також з одруженими жінками, але не брала участі в дівочих гулянках та вечорницях. Аналогічними були норми поведінки і в чоловіків.

Етнографи розглядають шлюбні обряди як процес перепрограмування дівчини в жінку, члена свого роду в частину роду чоловіка. Обряди “викрадення”, “викупу” нареченої ще більше закріплювали її статус як “здобичі”, “надбання” роду нареченого, ускладнювали повернення жінки до батьківської сім'ї.

Природно, що така жорстка регламентація поведінки, ролей, стосунків у сім'ї (“жінка та кицька — у хаті, чоловік та собака — на дворі”) не дозволяла кожній окремій особистості розкрити свій потенціал, але, з іншого боку, це рятувало від нерозуміння між подружжям цілей та мотивів один одного чи з боку оточення, завдавало “правильний” стереотип стосунків.

У наших спостереженнях доводилося спостерігати різні етнокультурні стереотипи, характерні для мусульман (узбецьких, татарських сімей), православних (українців, росіян), іудеїв (євреїв). Це не було систематичним етнографічним дослідженням, однак характер розподілу обов'язків, повноважень, типових проблем та способів їх розв'язання простежувався досить чітко.

В узбецьких та татарських сім'ях на етапі знайомства та зустрічей ініціатива однозначно належить юнакові. Спочатку він знайомиться з батьком або старшим братом дівчини та інформує його про свої плани, погоджує можливість запросити дівчину на побачення або на вечірку тощо. Дівчина зустрічається тільки з тим, кого схвалюють її батьки. У випадку пізнього повернення додому тощо докори перепадають юнакові: “Чому не повернув її додому вчасно?” Подекуди збереглися обряди калиму за наречену, але й там, де цих обрядів немає, переважає система дарунків від роду нареченого сім'ї нареченої, а не очікування за нею приданого. Якщо у сучасній сім'ї працюють і чоловік, і жінка, і жінка, то все одно бюджетом розпоряджається чоловік. Він здійснює великі покупки, купує одяг для всіх членів сім'ї. Продукти найчастіше закупаються на базарі під час спільних “закупів” чоловіка та жінки. Турбота про дітей на рівні їх входження в широкий соціум (навчання, лікування тощо) також є традиційною для чоловіків, а не для жінок. Жінка зазвичай не бере активної участі в чоловічих застіллях, ділових зустрічах тощо. Прибирання дому та двору, приготування повсякденних страв, прання, турбота про маленьких дітей та дівчат, шиття — традиційні заняття жінок, які обумовлює ця культура.

Чоловіки сприймають цей розподіл обов'язків як такий, що дозволяє їм відчувати себе реальними господарями вдома, батьками своїх дітей. Жінки відчують себе у безпеці — турбота про хліб насущний, про майбутнє дітей лежить не на ній, а на чоловікові. При згоді з традиційною системою цінностей у цій культурі не йдеться про незадоволеність членів сім'ї своїми стосунками.

В українських і російських сім'ях (що проживають на Україні) на етапі залицяння ініціатива переходить від юнака до дівчини і навпаки. Знайомство з батьками відбувається зазвичай тоді, коли і юнак, і дівчина оцінюють свої стосунки як серйозні — приблизно через 2–6 місяців після знайомства. Знайомляться батьківські сім'ї (якщо вони не були знайомі раніше) найчастіше вже на етапі передвесільних перемовин. Молода сім'я уподобає жити окремо. Після

народження дитини посилюються зв'язки з батьківськими сім'ями — молоді переїжджають до батьків, теща чи свекруха регулярно приїжджає та доглядає дитину. Це створює цікаву систему передачі досвіду, стереотипів поведінки в слов'янських сім'ях: від бабусі до онучки, від діда — до онука. Вирішення фінансових питань частіше є обов'язком жінки: чоловік приносить додому зарплату, а розподіляється нею та власним заробітком дружина. Нормальною є ситуація, коли повсякденні покупки, придбання одягу для всіх членів сім'ї, вирішення питань, пов'язаних із здоров'ям та навчанням, вважається жіночим правом та обов'язком. У чоловіків існують свої заняття, найчастіше поза домом: обслуговування автомобіля (його придбання, ремонт), відрядження чи поїздки на заробітки тощо. Дружина цікавиться справами чоловіка на роботі, характером його праці, часто інформує членів сім'ї про свою роботу, плани і досягнення, вимагаючи такої самої інформаційної відвертості і від дітей: “Я почуваю себе спокійною лише тоді, коли знаю, де хто перебуває і чим зайнятий!”

Задоволеність подружжя тісно пов'язана з такими поняттями як довіра та надійність: “Ми можемо бути один одному опорою в скрутну хвилину”, аналогічні сподівання покладаються і на дітей: “Вони будуть нам опорою на схилі років”.

В єврейських сім'ях ініціатива встановлення стосунків часто походить від батьків: “Слід познайомити нашого хлопчика з дівчиною з хорошою сім'ї!"; якщо ж юнак і дівчина знайомляться самостійно, то дівчина вже через два-три побачення прагне запросити юнака до себе додому, познайомити з батьками. Ініціатива ж щодо побачення розподіляється порівну. Увага молодої пари і обох батьківських сімей концентрується на народженні та вихованні дітей: “Ми повинні виховати дітей найрозумнішими”. Розподіл обов'язків не є суворо фіксованим між подружжям і рідко коли викликає масштабні суперечки (ймовірно, через велику схожість моделей батьківських сімей). Переважним настановленням подружжя є міцна згуртованість: “Ми повинні триматися разом, щоб вижити у цьому ворожому світі”. Задоволеність сім'ї тісно пов'язана з кількістю можливостей, що сім'я може надати дітям. Піклування про дітей триває і далі після їх повноліття.

За сучасного рівня розвитку інформаційних технологій (телебачення, відео, Інтернет тощо), а також високого рівня міграції населення збільшується кількість шлюбів між носіями різних етнокультурних традицій, і діти засвоюють не лише батьківські моделі сто-

сунків, а й моделі, характерні, наприклад, для французьких, американських чи латиноамериканських серіалів. У деяких школах запроваджується спеціалізовані курси гендерної освіти, які сприяють розповсюдженню моделі стосунків, характерної для США — з рівноправністю та рівними обов'язками чоловіків та жінок як у передшлюбний період, так і в сім'ї, та раннім відокремленням дітей від батьківської сім'ї.

Наслідком цих тенденцій є те, що при формуванні передшлюбних та сімейних стосунків юнакам і дівчатам доводиться створювати модель сім'ї, інтегрувати власний досвід, що синтезує множини найрізноманітніших варіантів поведінки. Це дає достатню свободу для самовираження, але й утруднює розуміння реакцій, мотивів і цінностей партнера: адже вони можуть бути висловлені зовсім не тією мовою, якою володіє інший. Цікаво, що ці відмінності “мов” часто не усвідомлюються і вже поготів не обговорюються. Досить частою позицією кожного з членів молодого подружжя є така: “Якщо він мене любить, то повинен розуміти, що...”.

Отже, одним із завдань сімейних консультантів, що працюють з подружніми парами, є допомога подружжю в усвідомленні норм та традицій, звичних для кожного з членів подружжя, усвідомленні розходжень між ними як можливого джерела конфліктів та створення “спільної мови” подружжя, що є підґрунтям для становлення норм і традицій нової сім'ї.

Наступний фактор, що впливає на життя сім'ї, — соціально-економічна і політична ситуація в країні. Кардинальні зрушення політичного і економічного характеру, які відбуваються в нашій країні за останні роки, не могли не позначитись на сім'ї, що спричинило значні зміни її життєдіяльності. Спад виробництва, становлення нових ринкових відносин, відсутність нехай мінімальної, але стабільної традиційної підтримки з боку держави спричинили глибоку диференціацію доходів сімей, масове зубожіння більшості з них, викликали розгубленість і дезорганізували життя сімей.

Визначальні ознаки сім'ї у нашій країні.

Зберігається патріархальна сім'я, тобто сім'я, яка об'єднує кілька поколінь. Ці покоління залежать один від одного не лише духовно, а й матеріально, в основному через відсутність у молодого покоління можливості придбати окреме житло. Підсистеми сім'ї погано структуровані, межі між ними є розпливчатиими, влада в сім'ї часто нале-

жить прабадькам — бабусям і дідусям. У багатьох сім'ях відсутні чоловіки, причому нерідко в кількох поколіннях. Ця риса простежується і в багатьох суспільних інституціях — педагогіці й освіті (школи, дитячі садочки), медицині (лікарні, поліклініки) тощо, де керівними і головними, а подекуди і єдиними особами є жінки. Побут, поведінка, духовні цінності сімей багато в чому сягають корінням у радянську епоху, а отже, наслідують ідеологію тоталітарного суспільства, за якої існувала жорстка система примусу і вимог-повинностей. Людині треба було забути про власне “Я”, бажання і потреби і вибудовувати свою поведінку так, щоб вона задовольняла державу. Руйнування попередньої ідеології і відсутність нової (яка б допомогла людині знайти своє місце у плинному світі, сприяла згуртуванню, набуття відчуття приналежності і захищеності) призвела до розхитування основ існування людини, її невпевненості в майбутньому взагалі і в сім'ї зокрема, що в свою чергу зумовило непродуктивні засоби психологічного захисту, втечу від проблем та життєвих труднощів.

Функції сім'ї

Функціями сім'ї називають такі різновиди життєдіяльності сім'ї, які безпосередньо пов'язані із задоволенням певних потреб її членів і сприяють особистісному зростанню кожного з них. Виконання сім'єю своїх функцій має значення не тільки для її членів, але й для суспільства в цілому, оскільки в дисфункційній сім'ї виростають діти з девіантною поведінкою.

Якщо раніше сім'я створювалася перш за все для продовження роду та була економіко-господарчою одиницею суспільства, то зараз на перший план виходять соціально-психологічні аспекти функціонування сім'ї. Зокрема, найголовнішою функцією сім'ї зараз визнається емоційна підтримка, близькість — задоволення потреби членів сім'ї у повазі, емпатії, визнанні, турботі, психологічному захисті, спільному проведенні дозвілля, взаємному духовному збагаченні.

Усвідомлення подружжям всього комплексу функцій сім'ї та готовність до його повноцінного виконання є одним з наріжних факторів подальшого благополуччя сім'ї. Нормально функціонуюча сім'я задовольняє потреби в особистісному зростанні кожного її члена та в удосконаленні сімейних взаємин у цілому, а отже, забезпечують успішність процесу соціалізації дітей.

Існують різні підходи до визначення функцій сім'ї.

Наприклад, Е. Ейдеміллер і В. Юстицкіс (1989) виокремлюють такі функції сім'ї: виховну, господарчо-побутову, емоційну, духовного спілкування, первинного соціального контролю, сексуально-еротичну. О. Г. Харчев і М. С. Мацковський (1978) — функцію репродукції населення, побутову, економічну, виховну, рекреативну, соціального контролю й регулювання, комунікативну, інтимного емоційного самовираження. А. Егліте (1990) — функцію народження і виховання дітей, задоволення духовних потреб, побутову.

Розглянемо основні функції сім'ї.

Продовження роду і формування особистості дітей — ці функції сім'ї полягають у тому, що задовольняються індивідуальні потреби в батьківстві і материнстві; у контактах з дітьми та їх вихованні; у тому, що батьки можуть “реалізуватися” в дітях. У ході виконання виховної функції сім'я забезпечує соціалізацію підростаючого покоління, підготовку нових членів суспільства.

Господарчо-побутова функція сім'ї полягає в задоволенні матеріальних потреб членів сім'ї (у їжі, помешканні тощо), сприяє збереженню їх здоров'я. Виконання цієї функції забезпечує відновлення фізичних сил, які було затрачено під час праці, та створюються належні умови для виховання дітей.

Емоційна функція сім'ї — задоволення її членами потреб у приязні, повазі, визнанні, емоційній підтримці, психологічному захисті. Ця функція забезпечує емоційну стабілізацію членів суспільства, активно сприяє збереженню їх психічного здоров'я.

Функція духовного (культурного) спілкування — задоволення потреб в особистісному зростанні, у спільному проведенні дозвілля, взаємному духовному збагаченні. Вона відіграє значну роль у духовному розвитку членів суспільства, зумовлює формування ціннісних орієнтацій та спрямованості особистості дітей.

Функція первинного соціального контролю — забезпечення виконання соціальних норм членами сім'ї, особливо дітьми, а також тими, хто в силу певних обставин (віку, інвалідності, хвороби тощо) не може повністю самостійно розбудовувати свою поведінку відповідно до соціальних норм.

Сексуально-еротична функція — задоволення сексуально-еротичних потреб членів сім'ї. З точки зору суспільства важливо, щоб сім'я при цьому забезпечувала біологічне відтворення суспільства,

Отже, у цьому сенсі гомосексуальна сім'я вже за визначенням є дисфункційною.

Зазначимо, що функція продовження роду, яка полягає у народженні дитини, забезпеченні їжею, житлом та одягом (тобто турбота про її фізичний розвиток) зараз не завжди прив'язується до наявності шлюбних відносин. Проте виховна функція, яка полягає у формуванні особистості дитини, тобто у турботі про її духовний розвиток, функція передачі культурних цінностей та традицій, підготовка дитини до життя в суспільстві, яка полягає у допомозі в процесі соціалізації дитини (навчання встановлювати міжособистісні зв'язки, розвивати стосунки, належним чином виконувати соціальні ролі, володіти різними стилями поведінки тощо) найбільш вдало реалізується саме в стабільній, повній сім'ї. Господарська функція (економічна кооперація), яка призначена для задоволення матеріальних потреб членів родини та сприяння поновленню оптимального функціонального стану організму, також зараз реалізується в різноманітних варіантах завдяки розвиненій індустрії громадського харчування, побутового обслуговування і вже не є такою обтяжливою в житті багатьох міських сімей, як колись.

Отже, з плином часу відбуваються зміни у функціях сім'ї: деякі втрачаються, натомість з'являються нові відповідно до нових соціальних умов. Так, якісно змінилася функція первинного соціального контролю. Підвищився рівень толерантності до порушень норм поведінки в сфері шлюбно-сімейних стосунків (народження позашлюбних дітей, подружніх зрад тощо). Розлучення вже не розглядається як покарання за негідну поведінку в сім'ї. Проте порушення функцій сім'ї завжди є негативним фактором.

Функції сім'ї реалізуються в процесі спілкування і взаємодії членів сім'ї. Гармонійне функціонування сім'ї можливе, коли кожний з її членів виконує ролі, які відповідають своїм і взаємним очікуванням і потребам. Ці ролі, а тим самим і сімейну структуру, можна розглядати, керуючись різними підходами. Найбільш розповсюдженими з них є аналіз ролей у сім'ї як соціальному інституті, аналіз сімейних ролей у сім'ї як малій групі і кількісний аналіз сімейної структури.

Ролі, які співвідносяться з сім'єю як соціальним інститутом, досить чітко визначені. Україна має низку законів, які регулюють шлюб і сімейне життя, і за відхилення від них передбачено санкції. З позиції психологічного консультування сім'ї, ці формалізовані

сімейні ролі ніби окреслюють межі, у яких сім'ї потрібна психологічна допомога і за межами яких сім'ї потрібні інші види допомоги (юридична, економічна тощо).

Якщо розглядати сім'ю як малу групу, то взаємодія членів у ній ґрунтується на особистісній інтерпретації сімейних ролей. Частина з них безпосередньо пов'язана з ролями, які обумовлені соціальним інститутом сім'ї. Якщо законодавством встановлено рівні права і обов'язки подружжя, то це може інтерпретуватися як партнерські психологічні ролі. Інші сімейні ролі ніяк не конкретизуються і залежать лише від структури конкретної сім'ї (наприклад, лідер — підлеглий). Деякі ролі є усталеними в певній культурі і передаються з покоління в покоління (наприклад, традиційний розподіл побутових ролей між чоловіком і дружиною). Частина цих неформалізованих ролей певним чином повторює формальні ролі, які існували раніше (наприклад, чоловік як глава сім'ї). Слід зазначити, що форми і темпи розвитку соціального інституту сім'ї і сім'ї як малої групи різняться. Певна сталість інституту сім'ї є важливою умовою функціонування конкретних малих сімейних груп.

Порушення функцій сім'ї — це такі особливості її життєдіяльності, які ускладнюють або перешкоджають виконанню сім'єю її функцій. Такі порушення можуть бути викликані вельми широким колом факторів: особливостями особистості членів сім'ї і стосунків між ними, умовами життя сім'ї. Наприклад, причиною порушень виховних функцій сім'ї може бути і відсутність у батьків відповідних знань і навичок, і порушення їх стосунків (невміння дійти порозуміння з питань, пов'язаних з вихованням дітей) тощо. У разі неможливості виконання сім'єю своїх функцій (або хоча б деяких з них) сім'я стає проблемною, тобто проблеми полягають у тому, що відповідні соціальні потреби членів сім'ї не задовольняються.

Сім'я, яка нормально функціонує, — це сім'я, яка відповідально виконує свої функції, внаслідок чого задовольняються потреби в зростанні і розвитку як сім'ї в цілому, так і кожного її члена.

Структура сім'ї

Структура сім'ї — це склад сім'ї і кількість її членів, а також сукупність стосунків між ними. Аналіз структури сім'ї дає змогу виявити, яким чином реалізуються функції сім'ї: як розподілені між членами сім'ї права й обов'язки, хто здійснює керівництво, а хто є

підпорядкованим виконавцем. Залежно від розподілу обов'язків (чи вони розподілені рівномірно, чи значна їх частина покладена на одного члена сім'ї) можна виокремити сім'ї, де керівництво зосереджено в одній людині, — це авторитарна система стосунків; і сім'ї, де члени сім'ї беруть рівну участь у керуванні та виконанні обов'язків, — це демократична система.

У нашому суспільстві найбільш розповсюджена структура сім'ї — це дорослі (чоловік і дружина, нерідко хтось з їх батьків) і діти, причому найчастіше кількість дітей — один-двоє. Більшість сімей орієнтовані на рівномірний розподіл обов'язків і рівноправну участь у вирішенні всіх сімейних проблем. Принаймні таку структуру як бажану вказують більшість учасників соціологічних опитувань.

Аналогічно до порушення функцій, порушення структури сім'ї — це такі її особливості, які ускладнюють або перешкоджають виконанню сім'єю її функцій. Наприклад, порушенням стосунків у сім'ї є нерівномірність розподілу господарчо-побутових обов'язків між подружжям, оскільки це перешкоджає задоволенню низки потреб того з членів подружжя, хто перебирає на себе більшу частину обов'язків (страждають потреби у відновленні фізичних сил, у культурному збагаченні, у професійній самореалізації тощо).

Відповідно до складу сім'ї, що розглядається, можна поділити сім'ї на нуклеарні та розширені. Нуклеарна — сім'я, яка складається з подружжя та їх дітей; розширена сім'я включає й інших родичів (батьків одного чи обох членів подружжя, їх братів / сестер тощо, якщо вони проживають разом).

Нуклеарна сім'я включає в себе чотири групи підсистем:

- 1) кожен з членів сім'ї, тобто індивідуальність людини, безвідносно до її ролі в сім'ї та сімейних стосунків;
- 2) діада “чоловік — дружина”, тобто подружні стосунки;
- 3) сиблінги (брати, сестри), тобто стосунки між братами і сестрами;
- 4) діади “батько (мати) — дитина”, тобто дитячо-батьківські стосунки.

Якщо йдеться про розширену сім'ю, то додаються підсистеми стосунків теща (тесть) — зять, свекруха (свекор) — невістка, діти — онуки, свати, що значно ускладнює структуру сім'ї, але й може збагачувати досвідом, взаємодопомогою.

Підсистеми кожної групи мають певні межі, потреби й очікування.

Крім того, сім'я повинна взаємодіяти з іншими значущими для неї особами — друзями, сусідами, представниками соціуму.

Слід зазначити, що коли стосунки в певній підсистемі є нестабільними та її члени не можуть вирішити проблем, що виникають між ними, то ці проблеми можуть відобразитися на стосунках цих людей в інших підсистемах, членами яких вони є. Наприклад, негарзди між чоловіком і дружиною позначаються на їх стосунках з дитиною. Тому при спробі оцінити підсистему “дитина — батько” консультант повинен взяти до уваги стосунки дитини і батька, дитини і матері, а також стосунки батьків один з одним (якщо йдеться про нуклеарну сім'ю), а в разі розширеної сім'ї стосунки в інших підсистемах.

Стосунки між підсистемами мають бути збалансованими, тобто жодний із членів сім'ї не повинен бути виключеним із стосунків з іншими. Дисбаланс виникає, коли член кількох підсистем приділяє надто багато уваги одній із підсистем, нехтуючи іншими. Наприклад, подружжя більше турбують власні стосунки і вони не приділяють увагу дитині. Або навпаки, мати повністю присвячує себе дитині, а чоловік почувається покинутим. Подружжя мусить вирішити для себе, скільки часу вони хотіли б приділяти один одному, а скільки — дитині. Коли в сім'ї з'являється друга дитина, то формується ще одна підсистема — сиблінгів. Стосунки сиблінгів не схожі на стосунки в жодній іншій підсистемі. Батьки можуть переживати складні відчуття і проблеми, якщо сиблінги конкурують один з одним, їх стосунки настільки близькі, що створюють коаліцію проти батьків. Якщо батьки пробують втручатися в стосунки сиблінгів, це, як правило, порушує баланс підсистеми. Типовими є помилки, коли батьки не надають сиблінгам можливості самостійно розв'язувати конфлікти, які між ними виникають; якщо батьки намагаються вплинути на стосунки сиблінгів, віддаючи перевагу одному з них; якщо не враховують різницю у віці або завжди перекладають відповідальність зі старшої дитини на меншу чи навпаки.

Етапи розвитку сім'ї

Щоб зрозуміти поведінку членів сім'ї, слід визначити етап розвитку (стадії), на якому члени сім'ї взаємодіють і розв'язують поточні проблеми. Треба пам'ятати, що сім'я завжди має минуле, теперішнє і майбутнє. Ці часові зрізи слід враховувати як при оцінці сім'ї, так і при розробленні стратегії психотерапевтичного впливу.

Зміна життєвого циклу тісно пов'язана з віком: наприклад, фізична турбота батьків життєво необхідна дитині молодшого віку, а керівництво в освіті і виборі професії важливо для старшокласника і студента. Змалечку дитина вкрай потребує тісного зв'язку з батьками; проте, коли дитина подорослішає, важливо "відпустити" підлітка, надати йому особистий простір і можливість для самостійних дій. Таким чином, ключовий аспект зміни життєвого циклу — зміни у функціях членів сім'ї, викликані плином часу і зміною життєвих обставин.

Перехід від однієї стадії до іншої може бути причиною серйозного стресу і навіть порушувати функціонування сім'ї. Згідно з багатьма дослідженнями, особливий стрес викликає дорослішання дитини і перехід підлітка до самостійного життя.

Кожна стадія має власні завдання: наприклад, батьківство є важливим на стадіях виховання дитини, але втрачає важливість на післябатьківській стадії. Якщо ж зростання дитини не приводить її до незалежності (таке буває, коли в дитини наявні серйозні порушення), то стадія батьківства може тривати довше звичайного. Деякі сім'ї особливих дітей виявляються неспроможними вийти зі стадії батьківства.

Оцінивши особливості розвитку сім'ї, фахівець може прогнозувати можливості появи в ній нових кризових станів і зорієнтувати свою роботу не тільки на те, щоб допомогти членам сім'ї впоратися з поточними проблемами, а й на те, щоб підготуватися до вирішення тих проблем, які можуть виникнути в майбутньому.

Розглянемо, яким чином у процесі розвитку сім'я (як єдина система) проходить ряд стадій.

Функції та структура сім'ї можуть змінюватися залежно від етапів її життєдіяльності. Ці етапи (стадії, фази) можуть виокремлюватися за такою ознакою, як наявність дітей. Вважається, що розвиток сім'ї починається зі створення шлюбного союзу, переходить на новий рівень при появі в сім'ї першої дитини, а потім і наступних. Справді, у перші роки існування сім'ї її розвиток тісно пов'язаний з необхідністю догляду за маленькими дітьми. Із початком навчання дітей у школі дистанція між дітьми і батьками починає швидко збільшуватися. Із набуттям дітьми незалежності від батьків батьки вимушені переглядати сенс і завдання свого існування. Коли діти покидають сім'ю, подружжя залишається знову вдвох і тягар турбот з них спадає. В ідеалі цей процес повинен бути поступовим, це дозволяє і

батькам і дітям у міру дорослішання дітей підготуватися до прийняття нової системи потреб і очікувань. Насправді багато батьків виявляються не готовими до цього, оскільки протягом перших 15 років спільного життя присвячували себе, в основному, дітям і часто ігнорували інші, не пов'язані з ними, потреби і ролі. Детально аналізуючи розмежування етапів, беруть до уваги наявність дітей та їх вік.

Дослідники виокремлюють такі стадії в життєвому циклі сім'ї.

1. “Втягнення”. Зустріч подружжя, їх емоційне притягнення одне до одного.
2. Прийняття і розвиток нових батьківських ролей.
3. Прийняття в сім'ю нової особистості. Перехід від діадних стосунків подружжя до стосунків у “трикутнику”.
4. Введення дітей до позасімейних інститутів.
5. Визнання підлітковості.
6. Експериментування дітей з незалежністю.
7. Підготовка до відокремлення дітей від сім'ї.
8. Відокремлення дітей від сім'ї, прийняття їх відокремлення, життя подружжя “віч-на-віч”.

При визначенні цих етапів свідомо не прив'язуємося до віку членів сім'ї, оскільки в різних країнах, етносах, культурах цей період може докорінно відрізнитися.

Можлива періодизація життя сім'ї відповідно до таких етапів.

Дошлюбне спілкування. На цьому етапі необхідно досягти часткової психологічної і матеріальної незалежності від генетичної сім'ї, набути досвіду спілкування з протилежною статтю, обрати шлюбного партнера, набути досвіду емоційної та ділової взаємодії з ним.

Шлюб — прийняття подружніх соціальних ролей. Цей етап має свої особливості, про що свідчать юридичні обмеження шлюбу, включення стосунків у парі до ширшого контексту стосунків, які вже підтримуються кожним із подружжя, а також труднощі, які виникають при розв'язуванні вказаних завдань.

Етап “медового місяця”. Серед проблем і завдань цього етапу — прийняття змін в інтенсивності почуттів, установлення просторової і психологічної віддаленості від генетичних сімей, набуття досвіду взаємодії в вирішенні питань організації щоденного побуту сім'ї, створення інтимності, первинне узгодження сімейних ролей.

Етап молодії сім'ї. Рамки етапу: від вирішення про продовження роду — до повернення дружини до професійної діяльності або початок відвідування дитиною дошкільного закладу. Цьому етапу

притаманий розподіл і узгодження ролей, пов'язаних з батьківством і материнством, матеріальне забезпечення нових умов життя сім'ї, пристосування до значних фізичних і психічних навантажень, до обмеження загальної активності членів подружжя за межами сім'ї, до недостатньої можливості побути на самоті тощо.

Зріла сім'я. Завдання цього етапу визначаються створенням нової структури стосунків. Якщо на попередньому етапі сім'я поповнилася новим членом, то на цьому етапі вона доповнюється новими особистостями. Відповідно змінюються ролі батьків. Їх можливості задовольняти потреби дитини в опіці, в безпеці мають доповнюватися здатностями виховувати, організовувати соціальні зв'язки дитини. Етап закінчується, коли діти досягають часткової незалежності від батьківської сім'ї. Емоційні завдання етапу можна вважати виконаними, коли психологічний взаємовплив батьків і дітей врівноважується, коли всі члени сім'ї умовно автономні.

Сім'я людей старшого віку. На цьому етапі відновлюються суто подружні ("романтичні") стосунки, надається новий зміст сімейним функціям (наприклад, виховна функція полягає в участі у вихованні онуків).

Періодизація розвитку сім'ї може бути й іншою, але пропонований принцип виокремлення етапів розвитку — визначення мінімальних емоційних завдань і завдань діяльності, притаманних кожному етапу, — слід застосовувати в консультуванні сім'ї. Виокремлення вищезазначених етапів досить обґрунтоване, оскільки завдання, не вирішені на попередніх етапах, неминуче мають бути вирішені на наступних. Для різних завдань, які вирішуються сім'єю, є найбільш оптимальні інтервали часу. Можна також зазначити, що наявність великої кількості дітей істотно не змінює зазначеної періодизації: незалежно від кількості дітей, початок етапу молодій сім'ї визначається народженням першої дитини, а завершення етапу зрілої сім'ї — досягнення всіма дітьми часткової незалежності від генетичної сім'ї.

Також в якості критичних точок, які відокремлюють етапи в розвитку сім'ї, розглядаються ситуативні стреси і стреси, які передбачені колізіями розвитку особистості членів сім'ї, самої сім'ї та інших соціальних груп, до яких належать члени сім'ї. Саме в цих критичних точках, як і при розмежуванні етапів за попередньою класифікацією, виявляється, що попередні способи досягнення цілей, які застосовувалися в сім'ї раніше, вже не можуть забезпечити досягнення

нових потреб, які з'явилися в нових умовах у членів сім'ї. Слід окремо зазначити, що на будь-якій стадії розвитку сім'ї трапляються події, які також є джерелами стресів і криз, наприклад, тяжкі хвороби і смерть, які спричиняють сильний вплив на функціонування сім'ї як цілого.

Для пояснення того, що відбувається з сім'єю при переході від стадії до стадії, можна використовувати психоаналітичні ідеї про фіксацію і регресію. За умови нормативного стресу дисфункційні сім'ї замість того, щоб просуватися уперед, зупиняються в своєму розвитку (тобто фіксуються на певній стадії) або регресують на більш ранні стадії розвитку сім'ї.

Цей опис стадій подружнього життя відображає обставини життя сім'ї, ставлення подружжя до цього, проте, на нашу думку, більш адекватним є опис стадій розвитку сім'ї залежно від особливостей стосунків подружжя. Відповідно до цього можна виокремити такі етапи подружніх стосунків.

1. Вибір партнера. Відбувається під час знайомства з різними людьми, які розглядаються як можливі претенденти на шлюбні стосунки.

2. Романтизація стосунків. У цій фазі закохані перебувають у стані симбіозу, сприймають у партнері тільки позитивні риси, дивляться один на одного через "рожеві скельця". Відсутнє реальне сприйняття себе та іншого в шлюбі. Сумніви і критика неприйнятні. Потім це стає причиною того, що багато властивостей партнера — психологічних, фізичних тощо, які на початку ніби не помічалися, можуть сприйматися гіпертрофовано.

3. Формування правил. У результаті переговорів (явних чи прихованих, повних і неповних) формуються правила, які визначають, хто, яким чином і в якій послідовності здійснює в сім'ї певні дії. Багаторазово повторені правила стають автоматичними для виконання подружніх ролей. Тому деякі взаємодії спрощуються, а деякі стають недостатньо ефективними. Відбувається також індивідуалізація стилю подружніх стосунків, накопичення традицій і цінностей сім'ї.

4. Стабільність / мінливість. Подружжя щоденно проходить через різні випробування, кожного дня вирішуючи: повторити те, що вже стало правилом, або спробувати створити щось нове? необхідний досвід з автоматизації взаємодії вже накопичено, мабуть, можна заспокоїтися і відпочити. У сім'ях, що функціонують нормально,

тенденція до стабільності врівноважується тенденцією до мінливості. У випадку ригідної фіксації ролей і правил у сім'ї шлюб набуває ознак дисфункційного, стосунки стають стереотипними і монотонними.

5. Етап екзистенціальної оцінки. Подружжя підводить підсумки спільного життя, з'ясовує ступінь задоволеності / незадоволеності прожитими роками, готуються разом або поодиноці до останнього переходу. Основні підсумки цього етапу — відповідь на питання: чи був шлюб справжнім (і бажаним, і гармонійним) або випадковим.

Розглянемо психологічну сутність наведених стадій та небезпеки для функціонування сім'ї, що існують на певній стадії.

Етап вибору партнера починається зі *знайомства* — це той період, в якому відбувається пошук відповідного партнера. Природно, що ця стадія не завжди приводить до розвитку стосунків; вона лише дозволяє оцінювати міру взаємної привабливості партнерів і їх бажання (або небажання) продовжувати і поглиблювати відносини. Якщо вдається уникнути імітації якоїсь “правильної” поведінки, мета якої — приховати свої недоліки та будь-що сподобатися партнеру, бути в цей період таким, яким ти є — то це дає можливість партнерам познайомитися з реальними виявами поведінки і характеру один одного. Залежно від прийнятого в цій стадії рішення партнери об'єднуються або за принципом схожості: “Ми з тобою схожі і тому повинні бути разом”, або за принципом взаємного доповнення: “Ти моя друга половина, я не вмю робити те, що ти, отже, з тобою я можу більше...”. Зазвичай стійкіші і щасливіші пари на етапі знайомства звертають достатньо уваги і на схожість, і на відмінності.

Вплив цього етапу на подальше особисте життя залежить від того, наскільки успішним він був. По-перше, чи був узагалі вибір серед можливих партнерів, чи прагнення взяти шлюб виступало як самоціль? По-друге, як часто людина зустрічалася з розчаруваннями і невдачами під час цього етапу? По-третє, наскільки легко людині встановлювати контакти з особами протилежної статі, викликати у партнера почуття закоханості і закохуватись самій? Усі ці фактори впливають на подальші стосунки.

Наступною стадією — *етап романтизації стосунків* — це той період, коли партнери вступають у близькі стосунки (аж до статевих), проводять разом багато часу чи взагалі починають жити разом. Часто чоловік і жінка на цьому етапі ще не оформляють юридично своїх

відносин. Ця форма популярна в сучасному молодіжному (і не лише молодіжному) середовищі. Такі стосунки дозволяють без будь-яких юридичних, майнових тощо зобов'язань пересвідчитися в успішності зробленого вибору. На цьому етапі відбувається первинний процес відокремлення молодої сім'ї, стиковка тих соціокультурних норм, які були прийняті в батьківських сім'ях. Цей процес може відбуватися за допомогою “перевиховання”: “Якщо я тебе вигадала, стань таким, як я хочу!” — або поступового пізнання прийнятих норм і відбору на їх основі тих, що увійдуть до бази духовності і переконань сім'ї. По завершенні стадії утворюється стереотип цієї сім'ї, який ґрунтується або на пригніченні (свідомому або несвідомому) взаємосуперечливих спрямувань і норм, або на їх прийнятті та інтеграції. Певна річ, що одностороннє пригнічення або прийняття неможливе: намагаючись обмежити в чомусь іншу людину, треба з нею узгодити, в чому ти водночас обмежуєш і себе. Якщо ж один з партнерів увесь час наполягає на своєму, а інший змушений погоджуватися, то стосунки, як правило, фіксуються, і сім'я психологічно зупиняється на своєму шляху до гармонізації. Отже, переходу на наступний етап не відбувається, натомість виникає маніпулятивна поведінка, що замінює щирі й відкриті стосунки подружжя. Ці процеси, як правило, не є усвідомленими, і подружжя побоюється обговорювати свої відмінності і непорозуміння, намагаючись зберегти “романтичні”, тобто “безхмарні” стосунки, оскільки обидва впевнені, що наявність відмінностей свідчить про їх несумісність.

Сімейне консультування на цьому етапі має бути спрямоване на усвідомлення чоловіком і дружиною того факту, що кожен з них має право на своє бачення світу і на свої недоліки, а шлях до гармонізації стосунків полягає у відкритому обговоренні питань, їх узгодженні, і найголовніше — у взаємних поступках, а не прагненні до домінування.

Перехід на наступну стадію — етап *вироблення правил* — як правило, вже після оформлення шлюбу, знаменується спільним проживанням, господарюванням, наявністю економічних зобов'язань у сім'ї. Сім'я, продовжуючи бути “союзом двох сердець”, починає стрімко обростати побутовими дрібницями: пранням, прибиранням, готуванням їжі, заробітком... Виникає необхідність розподілу ролей, обов'язків, праці, взаємодопомоги і узгодження правил реалізації можливостей та інтересів. У деяких сім'ях цей розподіл відбувається з опорою на існуючі традиції: “Чоловік — здобувач, дружина —

господиня” або на норми батьківських сімей. Якщо ці норми спокійно приймаються обома членами подружжя, то і проблем на цьому етапі не виникає. Переважно у кожного до моменту вступу в шлюб є власні уявлення та уподобання з того або іншого приводу: “Куховарити — це жіноча справа!”; “Не терплю мити посуд”; “Ремонтував квартиру тільки мій батько, ми з мамою в цей час взагалі були на морі” тощо. Обговорення цих питань може викликати конфлікти, сімейні сварки, але може бути і приємним заняттям взаємопізнання та вироблення власних норм сімейного ладу. Якщо сім’я здатна до самоорганізації чи отримала допомогу (у сімейній консультації, друзів, родичів тощо), то цей процес успішно завершується, якщо ні, то в ряді випадків сім’ї розлучаються.

Якщо розлучення не сталося, то з однаковою ймовірністю виникає два типи господарювання: ми умовно назвали їх “вільний” і “фіксований”. При “вільному” типі будь-який член сім’ї може виконати будь-яку роботу, до якої в цей момент він відчуває схильність. Це трохи безладні сім’ї, де іноді прибирання відбувається в режимі раптового авралу, всі забувають купити хліб, але при цьому всіх така система влаштовує. У іншому випадку існує фіксований розподіл обов’язків, який ґрунтується або на перевагах членів сім’ї, що доповнюють один одного, або на традиції і почутті обов’язку. Впорядкованість там значно вища, але іноді виникають проблеми у разі зміни режиму роботи (наприклад, жінка пішла працювати на вечірню зміну і тепер чоловік має забирати дитину із дитячого садка та доглядати її ввечері), хвороби або від’їзду когось з членів сім’ї — інші просто не уміють робити те, чого ніколи не робили.

Особливим фактором розвитку сім’ї, який стимулює вироблення правил (якщо цього ще не відбулося раніше), є *народження дитини*. Вже вагітність дружини є досить важким випробуванням: перепади настрою, сонливість, токсикоз, перепади сексуальної активності. Часто це викликає у майбутнього батька почуття тривоги і безпорадності: з коханою жінкою щось відбувається, і я не можу їй допомогти, не знаю як...

З появою новонародженого часто перебудовується система розподілу сімейних обов’язків, яка раніше склалася, зростає навантаження і відповідальність. Унаслідок такого переструктурування подружжя або згуртовується: “Ми виховуємо дитину”, або утворюється коаліція: “Я і моя мама няньчимо дитину, а чоловік лише заважає, нічого не робить...”. Зрозуміло, що стійкість шлюбу, близь-

кість відносин будуть відрізнятися в цих випадках. Але потрібно враховувати, що там, де утворення коаліції “дитина — мати” або “син — батько” є традиційним, через це не виникає проблем і суперечок. Так, наприклад, у традиційній українській культурі ніхто і не намагається залучити батька до догляду за дітьми меншими трьох років. Ця функція розподіляється між дружиною, бабусею, іноді старшими дітьми. Зате потім батько передає стереотипи чоловічої поведінки у спільній діяльності і далі привчає синів-підлітків до своєї “чоловічої” роботи, в яку не втручаються жінки сім’ї.

Народження наступних дітей викликає менше проблем, оскільки вони посідають своє місце в системі, що вже склалася, часто врівноважуючи її: “Мама дочка, татусів син...”. Зменшується і тиск з боку батьківських сімей — вони сприймають народження другої і особливо третьої дитини як показник явної стабільності шлюбу.

На цьому ж етапі відбувається формування сімейних традицій, *накопичення цінностей*. Іноді це пов’язано із збільшенням матеріального благополуччя, або зміцненням соціальних зв’язків, або збільшенням культурного запасу і кар’єрним зростанням (залежно від того, що визначає ця сім’я для себе за цінність). Незалежно від реального рівня придбання і витрат простежуються різні тенденції: або сім’я живе для чогось, або виживає **всупереч** чомусь. Звертаємо увагу на те, що деякі сім’ї накопичують гроші на машину або навчання, а деякі — “на чорний день”...

На цьому етапі відбувається індивідуалізація стилів подружніх стосунків: установлюється або рівність і рівноправність обох членів сім’ї (поступово в цю ж систему включаються і діти), або залежність одного члена подружжя від іншого, за якої відповідальність за виживання лежить на одному членові сім’ї, і виходить пара: “На мені все тримається” — “Я без нього (неї) не проживу”.

Обидві системи є досить стійкими, з ними сім’я входить у наступну фазу — *стабільності*. Діти підросли, матеріальна база в основному створена, стабілізувались відносини з батьківськими сім’ями... . Енергія може бути спрямована не всередину сім’ї, а на самореалізацію всіх її членів у суспільстві. В цей час вже відбулося професійне становлення, людина зарекомендувала себе у виробничому середовищі і може спрямувати свої зусилля вже не на створення матеріальної бази або іміджу, а на діяльність, що відповідає особистим схильностям. Відповідно до свого світогляду, людина або проявляє себе в творчій діяльності (це зовсім не обов’язково

мистецтво, можна творчо ставитись до багато чого), або сприймає свою взаємодію з суспільством як важку працю заради виживання — роботу наймита. Сім'я або відкривається світові, даруючи йому те, що для неї є цінним: роботу кожного члена сім'ї, виховання дітей, дружні зв'язки — або замикається в собі. Така замкненість часто призводить до деформації стосунків (незаперечна влада одного з подружжя над усією родиною, розподіл сім'ї на ворогуючі коаліції тощо), що, в свою чергу, стає причиною внутріособистісних конфліктів членів сім'ї, адиктивної поведінки (зловживання алкоголем, наркоманії, азартних ігор) як сурогатів творчості і відкритого спілкування.

Якщо стабільність переважає над мінливістю, то на сім'ю (природа якої є динамічною) очікує наступна проблема: випробуванням для подружжя стає звичка і нудьга: всі ролі розписані, можна передбачити кожну репліку. Дещо гасне ставевий потяг, і здається, що нічого нового і привабливого вже бути не може. Тоді увага відволікається на пошук інших партнерів чи цілей в житті, або навпаки, відбувається перевідкриття себе в рідних людях, пошук цікавих і несподіваних можливостей у собі і членах своєї сім'ї. Уміння відпочивати, святкувати, розвиватися і оновлюватися — важлива профілактика такої кризи цього етапу як стагнація стосунків.

Останній етап — етап *екзистенціальної оцінки*. Діти виросли, створили свої сім'ї, наближається час пенсії, а так хочеться не бути зайвим і непотрібним! І страшно відпустити дітей в їх сім'ї — невідомо, чи вийде у них щось гарне, чи зможуть виховати онуків правильно? І треба поділитися тим досвідом, який був придбаний за десятиріччя. Залежно від форми, як пропонується допомога, або її приймуть із вдячністю, і можна буде насолоджуватися тим, як діти і онуки продовжують розпочате батьками; або наростатиме почуття непотрібності, відторгненості та самотності.

Щасливі ті пари, яким вдалося пройти крізь усі кризи і зовнішні обставини, пронести любов і повагу один до одного від першої зустрічі до золотого весілля.

2.2. Різновиди дисфункцій сім'ї та причини їх виникнення

У сучасній Україні на можливість виконання сім'єю своїх функцій впливає ряд об'єктивних і суб'єктивних факторів. Серед об'єктивних факторів найперше зазначимо економічний. Рівень

доходів більшості населення не дозволяє повною мірою вдовольнити матеріальні потреби сім'ї. Однією з причин конфліктів у родині можуть стати невіршені економічні питання: заробітку, витрат, їх розподілення тощо.

Наступним фактором є соціальна нестабільність. За порівняно короткий час відбулася зміна суспільного ладу, Україна здобула незалежність як держава, докорінним чином змінилась ідеологічна спрямованість суспільства тощо. Швидкість та нерівномірність змін стала причиною розчарування, порушилось уявлення про майбутнє, з'явилося відчуття тривоги, небезпеки, нестабільності. Якщо покоління батьків виховувалося під впливом радянської ідеології, то покоління сучасної молоді та підлітків перебуває під впливом двох (а іноді й більше) культурно-ідеологічних напрямів. Насамперед це вплив західної зарубіжної культури (мультфільмів, відеофільмів, рекламно-інформаційної продукції тощо). Важливий вплив на сімейні стосунки має запозичений звідти приклад громадянського шлюбу як спроба уникнути відповідальності — юридичної, фінансової тощо. Під впливом різних “прогресивних” суспільних організацій, зокрема феміністських, стали популярними ідеї, що сім'я застаріла, а то їй повинен прийти громадянський або “пробний” шлюб, а то й взагалі життя спільною “комуною”, гомосексуальними сім'ями тощо. Відмова від сім'ї як форми регуляції соціальних стосунків створює тривожну ситуацію. Слід зазначити, що разом з негативними тенденціями маємо і позитив: відродження національної української культури (уроки народознавства в школі, свята, етнопедогогіка тощо), що дає уявлення про сім'ю як незаперечну цінність, як основу суспільства і держави.

Серед суб'єктивних факторів виникнення сімейних дисфункцій слід виокремлюємо перш за все існуючі стереотипи й упередження, що можуть вступати у суперечність із сьогоденними реаліями життя.

Однією з причин утворення стереотипів щодо ієрархії та ролей подружжя в шлюбі є елементи патріархальної свідомості у сучасному суспільстві. У патріархальному суспільстві домінуючою була постать чоловіка, який був зобов'язаний забезпечувати сім'ю необхідними ресурсами для життя, керувати членами сім'ї, а також захищати її від будь-якої зовнішньої небезпеки. При цьому жінки й діти були абсолютно безправними і повністю підпорядкованими чоловікові — главі сім'ї. Культурна традиція, підтримувана релігією, не

просто виправдовувала таку ситуацію, а обґрунтовувала її необхідність для підтримання існуючого ладу.

Патріархальний уклад життя можна було певною мірою виправдати існуючим на той час способом виробництва, для чого потрібна була велика фізична сила (полювання, обробіток землі), а також необхідністю самостійно захищати родину. З тих давніх часів спосіб життя докорінним чином змінився, але суспільна думка і культурна традиція мають велику інертність і живуть десятиріччями і сторіччями після того, як об'єктивні причини їх виникнення зникли. Хоча в усіх цивілізованих країнах вже давно задекларована рівність чоловіка і жінки, уявлення про перевагу чоловіків над жінками, залежність жінки від чоловіка і тепер зберігаються. Численні стереотипи суспільної свідомості, успадковані від патріархального суспільства, виправдовують таку ситуацію. В основу цих стереотипів покладено уявлення про другорядність жінки, її другосортність, а також про те, що невиконання “законних” вимог чоловіка є підставою для “приведення стану справ до належного” з використанням психологічного і навіть фізичного насильства. Зауважимо, що зараз, будучи розвинутою в особистісному та професійному плані, людина вже не погодиться жити у шлюбі, де панує нерівність, підкорення або якісь інші форми, що ведуть до пригнічення її особистісного розвитку.

Необхідно також зважати й на такі фактори виникнення сімейних дисфункцій як проблеми міжособистісних взаємин і роліової структури сім'ї, особливості особистості членів родини, взаємостосунків поколінь у сім'ї.

Невиконання або неналежне виконання функцій сім'ї призводить до того, що сім'я стає *дисфункційною*.

Термін “дисфункційна сім'я” у широкому значенні є системою, що детермінує дисфункційну, дезадаптивну, девіантну поведінку одного або декількох своїх членів. Існують певні типи дисфункційних сімей, причому кожний з типів спричиняє певний варіант девіантної поведінки дитини. Наприклад, у сім'ях, де подружжя емоційно роз'єднано, тобто там, де немає близьких, теплих стосунків (подружжя не мають щирого контакту один з одним, не обговорюють своїх глибинних почуттів, мрій, сумнівів, радощів та невдач тощо), частіше виникають проблеми із зловживанням алкоголем, наркотиками, або діти скоюють правопорушення. У сім'ях, дисфункція яких полягає в постійному порушенні меж особистості, де не

існує чіткого розподілу між поколіннями в сім'ї (тобто авторитарні бабусі й дідуся, домінуючи над власними дітьми, перебирають на себе функцію виховання онуків), найчастіше девіантна поведінка виявляється у невротичних розладах, підвищеній тривожності та психосоматичних захворюваннях.

Серед причин дисфункційності можна виокремити такі.

1. Помилковість при виборі партнера — ціннісні орієнтації та основні життєві принципи подружжя виявилися протилежними, а отже, несумісними. Наприклад, один з подружжя вважає, що виховання дітей — це найголовніше у житті, а інший взагалі не бажає мати дітей. Тобто, в процесі подружнього життя виявляється, що очікування певного стилю поведінки від партнера стало невірними.

2. Невідповідність мотиву взяти шлюб до функцій сім'ї. Мотиви вступу у шлюб не відповідають функціям сім'ї, наприклад, у тому разі, коли людина вступає до шлюбу заради підвищення соціального статусу, покращання матеріального добробуту, або якщо молоді люди розглядають шлюб як можливість втечі від батьків, або вимушені одружитися, оскільки партнерка завагітніла тощо — такий шлюб від самого початку є проблемним.

Показовим є аналіз причин, з яких вирішили вступити до шлюбу ті члени подружжя, що потім розлучились. Е. Ейдеміллер і В. Юстицік наводять результати опитування щодо мотивів вступу до шлюбу у сім'ях, які виявилися дисфункційними (табл. 1). Як видно, на першому місці (50 % опитаних) було бажання відокремитися від батьків, створивши свою сім'ю. Мотив укладання шлюбу з кохання виявили лише 9,7 % опитаних.

Таблиця 1

Психологічні причини виникнення дисфункційних сімей

№ за пор.	Мотиви вступу до шлюбу	Відсоток
1	Втеча від батьків	50
2	Обов'язок (вступ до шлюбу з почуття обов'язку)	49
3	Самотність	26,6
4	Наслідування традиції (ініціатива батьків)	25
5	Кохання	9,7
6	Престиж, пошук матеріальних благ	5
7	Помста	3,1

Мотив “втеча від батьків” часто означає пасивний протест проти влади батьків, а отже, нездатність у цих умовах сприймати життя у всій його реальній повноті. Укладання шлюбу з міркувань “обов’язку” дуже часто означає, що жінка завагітніла, що дошлюбні статеві стосунки супроводжувались переживанням провини. Мотив “самотності” зустрічається в людей, які переїхали на нове місце проживання; вони уклали шлюб з тими людьми, які виявилися земляками або яких рекомендували їх теперішні знайомі. В інших випадках “самотність” була наслідком переживання екзистенційної порожнечі, а отже, шлюб укладався на основі дефіцитного кохання, тобто для задоволення особистих потреб, а не через бажання бути завжди саме з цією людиною (буттям кохання).

3. Незавершеність стосунків з батьківською родиною. Можливі два варіанти порушення: а) занадто часте звертання за порадою до батьків замість вирішення проблем сім’ї між подружжям; б) відмова від звертання за порадою до батьків або інших родичів за допомогою у розв’язанні проблем через острах відчуття їх зверхнє ставлення, сором від наявності проблем у своєму сімейному житті. У цьому разі дружина чи чоловік намагається довести всім і переконати себе, що все чудово, чим заганяє “всередину” існуючі суперечності замість їх розв’язання.

4. Втрата ілюзій (“синдром утопії”). Подружжя вважало, що вони взяли шлюб з любові і заради кохання, але очікуваного щастя не було. Найбільшою цінністю здавалася пристрасть, палке кохання, однак це відчуття було оманливим. В їхніх стосунках мали місце гіпертрофовані сексуальні фантазії, а із звиканням та природним при цьому зменшенням пристрасті такі стосунки втрачають зміст.

5. Страх перед відмінностями. Цей феномен полягає в тому, що подружжя розглядає відмінності у своїх поглядах та цінностях як причину для сварок та розлучення. При цьому подружжя не розуміє, що через виховання батьків та зростання в певному соціумі вони мають певні уявлення про те, яким *має бути* їхнє подружнє життя. Вони знають, як мають поводитися, але ці уявлення можуть не збігатися з уявленнями партнера. В період “романтизації стосунків”, коли кожен з подружжя прагне довести свою подібність до другого, молодята лякаються виявлених відмінностей і докладають усіх зусиль для уникнення суперечок. Проте коли з’являються діти, це спричинює нові проблеми. На цьому етапі, який, нагадаємо, слід називати “формування власних правил сім’ї”, неодмінно

виникають суперечності, які вимагають відкритого обговорення. Цей етап буває в психологічному плані дуже складним для такого подружжя.

6. Потреба в домінуванні одного партнера, яка детермінована його внутрішніми конфліктами або іншими особливостями особистості. Це призводить до появи у пригніченого партнера почуття провини, другорядності. У цьому разі пригнічений партнер провокує ще вищий рівень домінування над ним, що веде до насильства в родині, на тлі якого у жертви насильства виникають фобії і навіть психічні порушення. Якщо ж партнер чинить опір домінуванню, шлюб розпадається.

7. Проблеми комунікації, коли партнери не здатні до ведення переговорів з усіх проблем їхнього життя. Відкрите, щире спілкування стає неможливим, що рано чи пізно руйнує їх стосунки.

8. Особистісна незрілість партнерів, що виявляється у прагненні до уникнення відповідальності. Одним із доказів доцільності та важливості офіційної реєстрації стосунків є той факт, що саме ця процедура вимагає від чоловіка та жінки оприлюднення своєї готовності до взаємної відповідальності і найголовніше — відповідальності за життя своєї майбутньої дитини.

Дисфункційні сім'ї мають такі різновиди:

- проблемна (тобто нещаслива) сім'я виступає як дисфункційна, особливо тоді, коли в ній виховуються діти. Саме така дефініція зумовлена тим, що така сім'я не виконує свої функції не лише стосовно подружжя (як це відбувається у проблемній сім'ї), а і щодо суспільства;
- соціально (зовні) благополучна сім'я, в якій, крім наявності ідентифікованого пацієнта, відсутні інші ознаки соціального неблагополуччя;
- соціально неблагополучна сім'я, в якій наявні інші ознаки соціального неблагополуччя: відкриті конфлікти між членами родини, насильство (психологічне, економічне, фізичне, сексуальне), нехтування дитиною, асоціальна поведінка тощо;
- соціально неспроможна.

Зазначимо, що наявність соціального неблагополуччя в сім'ї є підставою для соціального втручання, тобто робота з такою сім'єю є сферою компетентності соціального працівника. Робота з проблемними, дисфункційними (зовні соціально благополучними) сім'ями є сферою компетентності психолога.

За відсутності соціального втручання неблагополучна сім'я стає соціально неспроможною. В цьому разі батьки (чи хоча б один з них) або втрачають контакт з дитиною, або фактично залишають її, принаймні вони вже не спроможні впливати на дитину. Як правило, в цьому разі батьки самі є соціально дезадаптованими.

Соціально неспроможна сім'я конче потребує соціального супроводу. Ще більше, до таких сімей можливо застосування заходів з позбавлення батьківських прав, направлення дитини до установ для дітей, позбавлених батьківського піклування, в прийомну сім'ю тощо.

Подана типологія дисфункційних сімей може бути основою для формування методів діагностики на основі названих вище параметрів.

Оскільки в дисфункційній сім'ї у дітей виникає девіантна поведінка, необхідність покращання ситуації в родині не є лише приватною справою. Звичайно, представники суспільних інституцій можуть констатувати наявність дисфункцій у сім'ї лише за умови виокремлення ідентифікованого пацієнта, тобто в тому разі, коли хтось з членів родини порушує соціальні норми. Проте навіть цей факт ще не може бути підставою для соціального втручання, але цього достатньо для того, щоб порадити подружжю звернутись до психолога.

Живучи в дисфункційній сім'ї, людина почувається зрадженою та обманутою. Вона не отримує задоволення від своєї родини, перебуває в стані постійних розчарувань. Така ситуація призводить до втрати сенсу життя та радощів, до психічних порушень та соматичних захворювань.

Якщо проблеми міжособистісних взаємин і рольової структури сім'ї, особливостей членів родини, взаємостосунків поколінь у сім'ї не вирішуються, вони можуть бути передумовою виникнення дисфункцій, оскільки стають причинами виникнення сімейних конфліктів. Наприклад, складність полягає у тому, що традиційний розподіл сімейних ролей зазнає значних змін: очевидною стає тенденція партнерства і рівності між членами подружжя. Простежується тенденція до фемінізації у сім'ї і разом з тим — збереження в багатьох родинах традиційного розподілу сімейних ролей. Це є підґрунтям подружніх конфліктів. Конфлікти між батьками, що стосуються і проблем їх власної несхожості, і різних підходів до виховання дітей — це реальність будь-якої сім'ї. Якщо розглядати стосунки батьків і дітей, то такими причинами також виступають прагнення, інтереси, погляди на життя, ціннісні орієнтації тощо.

Наприклад, батьки вважають, що здоров'я дитини — найголовніша цінність, і вимагають від сина-підлітка такої поведінки, яка не зашкодить його здоров'ю. Для їх сина його здоров'я вважається значно меншою цінністю, ніж повага та дружні взаємини з однокласниками. Тому якщо в класі паління вважається престижним та модним і сприймається як обов'язкова риса “крутого хлопця”, то підліток починає палити. Отже, відбувається зіткнення ціннісних орієнтацій батьків і сина, що і породжує конфлікт. Для успішного розв'язання конфлікту бажано розуміння причини конфлікту та тренування навичок взаєморозуміння між усіма поколіннями сім'ї.

Коли ж дисфункція сім'ї полягає у відсутності навичок продуктивного вирішення суперечностей у спілкуванні, у сім'ях відбуваються постійні конфлікти. Спостерігаючи стосунки між батьками, діти дізнаються, як формуються стосунки, як вони підтримуються, як розв'язуються проблеми. Разом з тим діти засвоюють, як розв'язувати конфлікти. Якщо в сім'ї конфлікти розв'язуються за допомогою агресії та тиску, якщо дитина сама є жертвою фізичного і психологічного насильства або була свідком таких відносин між батьками, вона отримує відповідний урок. Вона дізнається, що це неприпустимий спосіб поведінки у стосунках, що агресія може бути способом домогтися бажаного. Дитина переносить цей досвід у доросле життя і поводить ся так само на роботі, з друзями, з незнайомими людьми, у власній сім'ї. У неї виникає впевненість, що для того, щоб задовольняти свої бажання, необхідно застосовувати силу або маніпулювання іншими. Такі люди просто не знають інших способів розв'язування конфліктів.

Наведемо причини, які найчастіше спричинюють сімейні конфлікти:

- розбіжності у ціннісних орієнтаціях, переконаннях та досвіді, що винесені з батьківських родин;
- розбіжності у поглядах на виховання дітей;
- особливості особистості, які властиві членам подружжя (“не зійшлись характерами”);
- кризи в розвитку сім'ї;
- етнокультурні відмінності.

Зазначимо, що всі ці розбіжності можуть становити основу для набуття власного досвіду кожного з членів родини, стати можливістю зростання, розвитку, засвоєння інших, корисніших переконань та способів взаємодії. Все залежить від того, чи зуміють люди за-

мість протиставлення своїх відмінностей перейти до їх інтеграції, взаємодоповнення, а отже, й співпраці. Хоча здебільшого конфлікт вважають негативною та руйнівною силою, він може сприяти зростанню особистості та пізнанню людей. Конфлікт — це сигнал про те, що існує суперечність у потребах, поглядах, інтересах тощо. Здебільшого відкритий конфлікт (тобто суперечка, сварка тощо) є лише вершечком айсберга, в основі якого — незадоволення, розчарування, невинуваті очікування тощо. Не треба боятися конфліктів, тому що замовчування і прихована ворожість ведуть до розриву стосунків, а конструктивне вирішення — до їх зміцнення. Набувши певних навичок регулювання конфліктів, люди мають можливість аналізувати ситуації, що виникли в ході їх спілкування з іншими людьми, діяти зважено і усвідомлено та нести відповідальність за свої вчинки.

У тому разі, коли в сім'ї конфлікти не вирішуються, а приховуються або проблема розв'язується шляхом психологічного тиску, дисфункція сім'ї поглиблюється.

Типологія сімейних конфліктів

У сучасній психологічній літературі є різні визначення конфлікту, проте з усіх визначень можна виокремити його основні ознаки: наявність взаємозалежних сил, які спрямовані одна на одну; наявність мети, до якої прагнуть ці сили; зіткнення цих сил. Слід особливо підкреслити слова “в умовах взаємозалежності”. Це дуже важливо, якщо йдеться про сім'ю. Родина — батьки і діти — це цілісна система, тому, якщо хтось у сім'ї відчувається ображеним, залишається незадоволеним тим, як було вирішено конфлікт, то це не лише його особистим переживанням. Рано чи пізно зазначені негативні переживання призведуть до нових конфліктів або все одно позначатимуться на житті сім'ї іншим чином.

Нерозуміння людиною своїх власних почуттів і потреб, невміння прямо сказати про те, що людина потребує, і виразити те, що вона відчуває, призводить до накопичення негативних переживань, що врешті-решт виявляється через гнів та агресію.

Існує багато класифікацій та типологій сімейних конфліктів, як і конфліктів взагалі. Основні параметри їх визначення полягають у таких напрямках: взаємодія сім'ї із соціумом; внутрішньосімейна взаємодія; внутрішньоособистісні конфлікти членів сім'ї та їх вплив на сімейну ситуацію.

Розглянемо розповсюджені типи конфліктів, що існують у сім'ї в умовах сьогодення.

Рольові конфлікти

Розподіл сімейних ролей подружжя зараз зазнає докорінних змін. Якщо раніше переважали рольові стосунки патріархальної моделі сім'ї, то тепер для більшості родин такий розподіл не має економічних підстав. Коли чоловік забезпечував матеріальний добробут сім'ї, він об'єктивно посідав роль глави сім'ї. Тепер, коли значна частина чоловіків не тільки не спроможні бути повноцінними одноосібними годувальниками родини, а й часто-густо самі користуються фінансовою підтримкою дружини, вони втрачають підстави ролі глави сім'ї. Водночас ще в 1994 р., за даними дослідження молодії сім'ї, більшість респондентів (85 % чоловіків і 93 % жінок) вважали, що ідеальним є традиційний розподіл ролей, тобто коли для чоловіка найголовнішою є робота, а для жінки — дім, сім'я.

Отже, існує суперечність між очікуваннями подружжя, сформованими ще з дитинства, і реаліями життя. Внаслідок цього виникає подвійний конфлікт: дружина незадоволена чоловіком, оскільки їй доводиться брати на себе роль годувальника сім'ї, а чоловік незадоволений жінкою, оскільки вона фактично перебирає на себе роль глави сім'ї і водночас не встигає (або не бажає) виконувати ще й функції домогосподарки у тому ж обсязі, як це має бути за традиційних настанов.

Справді, як доводять численні дослідження, жінки здебільшого мають подвійне навантаження: і на роботі, і вдома. Наприклад, на запитання "Хто виховує дитину (дітей) у сім'ї?" 85,7 % дружин та 83,3 % чоловіків відповіли — жінка (див. "Репродуктивне та статеве здоров'я підлітків в Україні". — К., 1999).

Ще одним негативним наслідком такої ситуації є зниження цінності сім'ї для дівчат. Спостерігаючи наведену ситуацію в батьківській сім'ї, дівчина сприймає шлюб як перешкоду для здійснення своєї кар'єри.

Таким чином, у кризовому стані нашого суспільства відбувається деформація структурно-функціональної моделі сім'ї у напрямі домінування ролі жінки в матеріально-побутових аспектах забезпечення життєдіяльності сім'ї, аж до нехтування ролі чоловіка у сім'ї взагалі. Наслідком цієї деформації є негативні зміни у шлюбно-сімейній структурі населення: збільшення питомої ваги бездіт-

них, однодітних сімей, безшлюбного материнства, самотніх та розлучених.

Рольові конфлікти поширюються й на сім'ю з двох шлюбних пар (спільне проживання молодої сім'ї з батьками одного з подружжя). Незважаючи на те що в Україні є тенденція до окремого проживання нуклеарної сім'ї, лише 20 % молодих сімей має власне житло. Тому проблема розподілу ролей торкається вже не двох, а чотирьох осіб. Створюється психологічна ситуація, коли старше покоління намагається зберегти свою керівну роль, а молоді змушені або конфліктувати, або примиритися, звільнитися від відповідальності за свою власну сім'ю, і фактично продовжити своє дитинство, вже перебуваючи у шлюбі і навіть маючи власних дітей.

Значна частина сімей переживає серйозні рольові конфлікти у зв'язку з народженням дитини і необхідністю перебудови поведінкових стереотипів членів сім'ї та реорганізації життя родини взагалі. Наприклад, якщо молоде подружжя було зорієнтоване на рівність у правах та не вважало за необхідне розподіляти ролі і обов'язки, то тепер реалії життя змушують їх переглянути свої рольові позиції.

Морально-ціннісні конфлікти

Руйнування суспільних ідеалів і цінностей радянського суспільства призвело до зміни світоглядних позицій значної частини населення. У результаті часто-густо в одній сім'ї члени родини мали протилежні погляди: ті, хто позитивно ставляться до перебудовних процесів, й ті, хто хочуть повернути минуле. Якщо сюди влітаються проблеми, пов'язані з релігійними переконаннями або з політичними уподобаннями (які актуалізуються під час виборчих кампаній), то стає зрозумілим, що розбіжність у ціннісних орієнтаціях зараз є серйозним фактором виникнення конфліктів.

Моральне самовизначення вже не є для членів подружжя чимось теоретичним, відірваним від життя. Необхідність узгодження світоглядних позицій є умовою виживання сім'ї. Наприклад, якщо один з членів подружжя сповідує колективістську мораль, намагається вплинути на державу шляхом спільних зусиль громадського тиску (через профспілки, партію) з метою "покращання життя для всіх", а інший член подружжя вважає цей шлях хибним і покладається на моральні принципи індивідуалістської моралі "кожен сам за себе" (тобто перший прагне змінити суспільство згідно із своїми уявленнями, а другий прагне за будь-яку ціну пристосуватися до іс-

нуючого суспільства), то конфлікт між ними може спричинити до розлучення.

Психологічні конфлікти

Психологічні конфлікти — це “вічна” детермінанта сімейних дисфункцій. Навіть у високорозвинених країнах, у матеріально забезпечених родинах психологічні конфлікти призводять до розлучень. Хоча Україна і не є країною з високим життєвим рівнем, але психологічні конфлікти посідають чільне місце в наших родинах. Психологічний конфлікт може виникати вже на індивідуальному рівні, тобто коли індивідуально-типологічні особливості одного з членів подружжя є неприйнятними для іншого. Наприклад, несумісність темпераментів, певні фізіологічні особливості тощо.

Порушення взаємин може виникати і через розбіжність провідних репрезентативних систем чоловіка й дружини, або дитини й батьків. Психологи, що працюють із сім'єю в техніці нейролінгвістичного програмування, довели необхідність урахування перцептивних особливостей членів родини в процесі оптимізації їх взаємодії.

Важливу роль відіграє наявність внутріособистісних конфліктів у членів подружжя. Якщо людина зазнала психологічних травм у дитинстві, якщо її соціальні потреби не задовольнялись, то її особистість уражена негативними особистісними утвореннями, що спричинюють внутріособистісні конфлікти. Наявність зазначених психологічних особливостей людини здебільшого непомітна у ділових та формальних стосунках, але виявляється при тісному емоційному контакті.

Психологічні конфлікти значною мірою притаманні й батьківсько-дитячим стосункам. Причинами непорозуміння може бути темпераментна несумісність, наприклад, коли у матері холеричний темперамент, а у дитини — флегматичний. Внутріособистісні конфлікти батьків можуть призводити до несправедливого ставлення до дитини. Наприклад, проекція батьком своїх негативних якостей на сина спонукає дорослого підозрювати дитину у крадіжках, брехливості тощо.

Різноманітні фобії та інші межові невротичні розлади батьків також порушують взаємини з дітьми, викликають конфлікти. Наприклад, фобія втрати дитини (особливо якщо це єдина дитина у батьків зрілого віку) спонукає матір до дріб'язкового контролю, позбав-

лення її самостійності, що у підлітковому віці викликає цілком виправданий опір сина чи доньки, через що виникають серйозні конфлікти.

У сучасних умовах проблема психологічних конфліктів набуває все більшої актуальності. Це пояснюється тим, що на тлі соціально-економічної кризи зростає рівень невротизації населення. Психічне напруження, невпевненість у майбутньому спричинюють підвищений ризик непередбачених вчинків, оскільки втрата емоційної рівноваги може спровокувати імпульсивні, неконтрольовані дії людини. Наявність психологічних конфліктів є небезпекою для суспільства саме тому, що вони можуть стати глибинним підґрунтям злочинних намірів стосовно когось з членів родини чи джерелом безпідставної агресивності стосовно сторонніх осіб як результату накопичення внутрішньої напруги, що призводить до трагічних наслідків.

Сексуальні конфлікти

Це різновид конфліктів, що виникають у подружжя в зв'язку з незадоволенням статевим життям. Зазначимо, що про сексуальні конфлікти почали відкрито говорити лише останніх 7–8 років. Це пов'язано із “сексуальною” революцією, яку переживає зараз Україна. Якщо в радянський період проблеми статевого життя розглядались як щось глибоко інтимне, таємне, то зараз погляди на статеву поведінку та сексуальність людини змінилися. Відбувається загальна “еротизація” свідомості населення через засоби масової інформації (телепередачі, “секс по телефону”), що є доступними для всіх, навіть для дітей. Сексуально-орієнтований асортимент розваг, що пропонується в популярних місцях відпочинку молоді, реклама, секс-магазини, невдало розроблені підручники та навчальні програми із статевого виховання (що запроваджені в деяких школах без відповідної експертизи та апробації), вільний продаж та прокат відеокасет з еротичними (часто й порнографічними) фільмами, — все це призвело до серйозних зрушень в усвідомленні людьми своєї сексуальності, але не забезпечило водночас і серйозного та виваженого ставлення до сексуального аспекту життя.

Наслідком зазначеної ситуації є масове розповсюдження таких явищ, як початок статевого життя у ранньому віці, дошлюбні статеві контакти й формування стійкого переконання в тому, що позашлюбний секс є нормою, а подружня вірність — анахронізм.

Безумовно, зазначене ставлення до статевих стосунків, бурхливий дошлюбний сексуальний досвід дається взнаки в процесі подружнього життя. Вже сам факт наявності такого досвіду може бути причиною конфліктів. Адже природно, що коли чоловік і дружина починають формувати свої навички сексуальної поведінки разом (уклавши шлюб із наміром бути разом все життя), то їм легше знайти спільні шляхи до найбільшого задоволення, ніж в тому разі, коли кожен з них вже має свої чіткі уявлення й уподобання щодо моделі перебігу сексуального контакту й намагається пристосувати партнера до своїх вимог, що, в свою чергу, викликає опір і зустрічні вимоги, звинувачення стосовно минулих зв'язків тощо.

Ще один наслідок “сексуальної революції” — винесення проблем статевого життя із інтимно-таємної сфери на прилюдне обговорення. Зі шпальт масових газет та журналів (“SPEED-INFO”, “Cool girl”, “Интересная газета” тощо), з численних брошур та науково-популярних книжок, з телеекрану на людей спрямовується потік інформації про те, як треба поводитись під час статевого контакту, які мають бути “зразки” та “норми” статевого життя (від опису “позицій” до інтенсивності та тривалості).

Раніше сором'язливість у сексуальній сфері не дозволяла відкрити обговорення цих проблем навіть між подружжям. Звичайно, це радше можна оцінювати негативно, оскільки замовчування непорозуміння могло знижувати яскравість сексуальних переживань і рівень взаєморозуміння у подружжя в цілому. Проте, з іншого боку, це унеможливило виникнення відкритих сексуальних конфліктів, тобто тих, в яких темою сварки стають подробиці статевого життя.

Ще одним негативним наслідком “еротизації” свідомості населення є, так би мовити, вимушена необхідність порівнювати свої статеве життя з “еталонами”, що активно пропагуються секс-індустрією. Якщо раніше жінка (чи чоловік) й відчувала якісь негаразди в цій сфері, то вона наважувалась висловити це хіба що лікарю (якщо проблема була серйозною) або найближчій подрузі (відповідно, чоловік — другові). При цьому досвід подруги, як правило, не брався до уваги як еталон, а оцінювався як звичайний приватний досвід. Зовсім інакше сприймається друковане слово, оскільки у нашого населення ще зберігається довіра до засобів масової інформації; отож, будь-яке відхилення від оголошених “норм” сприймається людиною як власна неспроможність у цій сфері.

Зважаючи на широке розповсюдження і нав'язливість такої інформації, людина сама постійно змушена мимовільно порівнювати і себе, і свого шлюбного партнера з черговим “секс-символом”, а своє сексуальне життя з тими “зразками”, що пропагуються. При цьому підсвідомість не бере до уваги, що в засобах масової інформації відображаються не “середньостатистичні” люди, а спеціально відібрані молоді та привабливі актори, які до того ж демонструють не свої реальні можливості, а перебільшені — задля успіху фільму. На жаль, за своїми зовнішніми даними чи фізіологічними можливостями не кожний постійний супутник життя може конкурувати із “зірками” еротичних фільмів. Це може викликати розчарування, дратувати, спонукати до відкритого висловлення незадоволення, нарікань або глузування, а отже, конфліктів. Таким чином, сексуальні конфлікти є серйозним фактором виникнення сімейної кризи.

Відчуваючи, що подружнє життя стає “якимось не таким”, людина почувається розчарованою та нещасною, бажає щось змінювати. Наступає переломний момент: розлучення або копітка робота над тим, щоб досягти гармонії та щастя у існуючому шлюбі.

Варіант розлучення — швидке вирішенням таких конфліктів, але насправді це просто втеча від них. Розлучення не потребує досягнення розуміння та взаємозгоди. Однак, розлученням людина не вирішує своїх проблем, оскільки певний стиль її поведінки повторюватиметься у наступних стосунках з протилежною статтю. Якщо одного разу людина не зуміла створити щасливу родину, то без докладання зусиль та навчання цьому вона не зуміє цього зробити і наступного разу.

2.3. Формування гармонійних стосунків у сім'ї як умова успішної соціалізації дитини

Дотримання та належне виконання функцій сім'ї можна було б розглядати як вибір кожної окремої людини. Однак, небезпеку для суспільства така ситуація в сім'ї створює у зв'язку з тим, що тут не відбувається належної підготовки дитини до дорослого життя, адже важливими є не тільки знання та вміння, які отримує дитина в сім'ї, а сама атмосфера в родині. Навіть якщо батьки формально дотримуються норм поведінки, вдало використовують педагогічні прийоми, але нещасливі в своєму подружньому житті, дитина відчуває це. Тому саме особистісні якості дитини найбільше зазнають негативних змін у дисфункційних сім'ях. Весь негативний досвід, який мала

дитина у батьківській родині, вона переносить у своє доросле життя. Неправильний стиль поведінки батьків, хибні уявлення, засвоєні ще з дитинства, призводять до серйозних порушень в особистісному розвитку, що в свою чергу детермінує девіантну поведінку.

Таким чином, дисфункційність усередині сімейних взаємин завжди є детермінацією девіацій у поведінці дітей. Тому сучасний погляд на проблему полягає в тому, що корекція будь-якого відхилення в поведінці дитини неможлива без роботи з усією сім'єю. Це підтверджує і поняття "ідентифікований пацієнт (клієнт)" – це той член сім'ї, девіантна поведінка якого є безпосередньою причиною звернення до психолога. Ця особа ніби виявляє своєю поведінкою відповідальність за всі дисфункції внутрішньосімейних відносин.

У концепціях гуманістичної психології велике значення надається дитячо-батьківським стосункам, особливо емоційному контакту матері з дитиною. Ранній емоційний досвід дитини є важливим фактором формування особистості. Фундамент розвитку здорової психіки закладається за умов відчуття дитиною любові батьків, відчуття захищеності і повного прийняття.

Фактор несприятливого впливу родинних стосунків на формування особистості дитини, що виявляється в незадоволенні її життєво важливих соціальних потреб, особливо небезпечний для подальшого розвитку особистості, якщо дитина зазнає його у ранньому віці. Маленька дитина сприймає ставлення до неї дорослого як оцінку своєї поведінки, оцінку себе загалом, оскільки не може ще зрозуміти, що погане або байдуже ставлення до неї дорослого може мати різноманітні причини.

Із раннього віку, ще до того, як дитина починає усвідомлювати себе, вона вже відчуває ставлення до себе, почуваючись улюбленою або знехтуваною. Природно, що ці почуття дитини пов'язані насамперед із стосунками з матір'ю, оскільки її зв'язок з матір'ю є найтіснішим (у перші місяці життя – симбіотичним) і емоційно насиченим. Любов матері, її підтримка та цілковите прийняття дитини, що виявляються в постійному контакті, ніжності та дбайливому догляді, є фундаментом формування гармонійної емоційно-стійкої особистості. Якщо мати внутрішньо нехтує дитиною (маємо на увазі не лише явне зневажання батьківських обов'язків, а саме внутрішнє, часто не усвідомлене самою матір'ю ставлення до дитини, яка не була бажаною або дуже схожа на чоловіка, з яким були або є конф-

ліктні стосунки, або є перешкодою в реалізації професійних чи особистих планів тощо), то, незважаючи на хороший догляд і зовнішні вияви уваги (сина або дочку навчають ввічливості, правил пристойності, розвивають інтелект, контролюють спілкування, але не цікавляться їхніми переживаннями, внутрішнім світом), тісного емоційного контакту не виникає.

У концепції індивідуальної психології А. Адлера такі особистісні особливості, як зверхність, а також неврози розглядаються як реалізація потреби в гіперкомпенсації незадоволення життєво важливих потреб дитини. Вказується на пряму залежність аномалій особистісного розвитку від умов виховання в ранньому дитинстві — надто сильної (що включає домінування, гіперконтроль, тиск) опіки чи занедбаності або того й іншого за чергою. Це породжує в дитини страх зіткнення з новими ситуаціями, почуття неповноцінності.

Вплив на процес формування особистості негативних факторів розвитку дитини в ранньому віці, а саме, недостатньої уваги від матері, досліджував З. Фрейд. Психоаналітичне трактування “незгладного сліду від розлуки з матір’ю у свідомості дитини” є фундаментом концепції Фрейда про виникнення в людини комплексів неповноцінності. На думку Фрейда, основу порушення розвитку особистості та появи низки психопатологічних симптомів становить конфлікт між підсвідомими потребами й соціальними нормами. Визначальним періодом формування невротичних конфліктів Фрейд вважає вік від народження до п’яти років. У цей період дитина проходить фази дозрівання сексуальності. Перша — оральна (під час годування груддю), коли рот немовляти функціонує як ерогенна зона. Пізніше, з привчанням до туалету, головна увага переноситься на відчуття, пов’язані з дефекацією (анальна фаза) та сечовипусканням (уретальна). У віці чотирьох років починає переважати інтерес до статевих органів (фалічна фаза).

Фрейд установив залежність порушень міжособистісного спілкування та поведінки від пригнічування потягів. Зокрема, у разі неправильного сімейного виховання (надмірна суворість, прагнення обмежити природну поведінку дитини) формується невроз. За зтримки особистісного та психосексуального розвитку на якійсь із ранніх стадій виникають специфічні особливості характеру, поведінки, викривлення статевих потягів.

Продовжуючи та розвиваючи теорію свого батька, А. Фрейд описує особливості формування захисних механізмів особистості в ди-

тячому віці. Дослідниця вважає, що дитина має ширші, порівняно з дорослим, діапазони реагування на конфлікт між свідомим і підсвідомим. Вона може досягти задоволення своїх потягів через фантазію, гру, а якщо ці компенсаційні механізми недостатні, формується невроз. Навички “витіснення” чи “перенесення”, що з'явились у дитинстві, або інші способи психологічного захисту від конфлікту, на думку Фрейд, продовжують функціонувати в дорослому житті автоматично.

Поведінковий підхід до дитячо-батьківських стосунків розглядається у працях М. Раттера. Він описує особистісні порушення як результат засвоєння неправильних поведінкових стереотипів у сім'ї та формування негативних способів реагування. У зв'язку із цим завдання психолога скорегувати неправильні форми поведінки незалежно від їхніх детермінант.

Трансактний аналіз (Е. Берн) концентрує увагу на системі міжособистісних стосунків та їх відображенні у внутрішньому світлі особистості. В особистості людини (в будь-якому віці) є три складові: “батьки”, “дорослий” і “дитина”. Це означає, що в поведінці та особистісних характеристиках дитини виявляються всі три елементи: більш ранньої поведінки; здатність раціональної оцінки дійсності (“маленький професор”); наслідування батьківських норм і стереотипів. За несприятливих впливів сімейного виховання в дитини можуть актуалізуватися форми поведінки, властиві для більш раннього віку (наприклад, дитина в шість років смоче пальця). Можлива й така ситуація, за якої в дитини актуалізується оціночна, що звинувачує, складова (“батьки”). Це призводить до невпевненості, відчуття провини й несвободи. У подальшому в міру зростання та розвитку особистості підлітка внутрішньоособистісний конфлікт між складовими “дитина”, “батьки” та “дорослий” може спричинити недостатньо раціональну оцінку навколишнього світу, автоматичне наслідування стереотипів поведінки, несвідомо засвоєних від батьків. Особливим розділом теорії трансактного аналізу є теорія “сценарію життя”, що засвоюється в дитячому віці та реалізуються в подальших вікових періодах.

У концепціях нейролінгвістичного програмування причиною особистісних порушень постає порушення комунікації між членами сім'ї, розбіжності між їхніми словесними й несловесними “висловлюваннями”, що призводить до виникнення в дитини почуття збентеженості, формування в неї порушених форм спілкування та неадекватного уявлення про себе. Наприклад, якщо мати говорить ди-

тині “Ти найкращий за всіх!” з гнівною інтонацією та відштовхуючим рухом рук, то дитина не знає, на яке із цих повідомлень орієнтуватись і за багаторазового повторення подібних ситуацій починає реагувати або тільки на мову, або ж на рухи та інтонацію. Потім дитина сама засвоює подібні форми комунікації.

У працях В. Франкла і Б. Беттельгейма вияви внутрішньоособистісного конфлікту, невротичні реакції в дітей та підлітків розглядаються як наслідки психотравмуючого впливу мікросередовища (сім'я, школа) або макросередовища — суспільства в цілому (в умовах гетто, концтабору тощо). Як механізм компенсації розглядається здатність людини до розуміння ситуації, усвідомлення сенсу життя, опора на творчу та пізнавальну активність особи.

Інший підхід до проблеми виникнення особистісних розладів та їх терапії висвітлено у працях Дж. Грехема. Він вважає, що невротичні розлади в дорослих є результатом психотравмуючих впливів, пережитих у момент народження, в період грудного дитинства, а далі в конфліктних стосунках з батьками. Зазначені негативні впливи призводять до викривленого сприйняття свого “Я”, свого оточення, почуття неповноцінності, пригніченості, страху. Дж. Грехем пропонує метод психогенетичної корекції таких порушень у дітей і дорослих шляхом повторного, більш усвідомленого проживання та відтворення у психотерапевтичному процесі психотравмуючих моментів. Розуміння різноманітності та взаємодоповнюваності причин особистісних розладів дає змогу вибудувати гнучку систему психотерапії.

Результати досліджень, які описують окремі феномени особистісних порушень у дитячому й підлітковому віці, у працях Ф. Зімбардо, Д. і К. Байярдів, орієнтовані на ознайомлення батьків і педагогів з особливостями корекції небажаних особистісних реакцій.

Недостатня допомога від дорослих у період формування в підлітків світоглядних установок може призвести до тяжкої особистісної кризи: втрати смислу життя, “філософської інтоксикації”. Труднощі у спілкуванні з ровесниками чи гіпертрофовані реакції групування також можуть накласти свій відбиток на подальше життя людини в суспільстві.

Значна роль у формуванні особистісних порушень традиційно відводиться помилкам у сімейному вихованні (Е. Ейдеміллер, В. Москаленко, М. Буянов та ін.). Зокрема, серйозним психотравмуючим фактором є постійна негативна оцінка дитини.

Стійка неможливість задоволення потреби дитини в позитивній оцінці з боку дорослого породжує болюче відчуття емоційного неблагополуччя. Надалі витіснення негативних переживань відбувається за рахунок викривлення уявлень дитини про себе. Вона стає “непроникною” для будь-яких негативних оцінок дорослого. Стан емоційного благополуччя забезпечується через викривлення сприйняття дійсності, ціною самоомани. У цьому проявляється негативна роль психологічного захисту. Захисні механізми, викривляючи реальність для того, щоб невідкладно забезпечити благополуччя, діють із шкодою для довготривалої перспективи. Цілі психологічного захисту досягаються ціною дезінтеграції поведінки, виникнення негативних особистісних новоутворень, що спотворюють нормальний перебіг процесу соціалізації.

Базові соціальні потреби дитини

Формування особистості людини, якій притаманна соціальна дезадаптована поведінка, відбувається в певних умовах і має свої закономірності. Зазначені умови при всій їх різноманітності в реальному житті мають єдину психологічну сутність: природні, базові соціальні потреби дитини залишаються незадоволеними. Якщо незадоволення основних фізичних потреб дитини призводить до її загибелі, то незадоволення соціальних потреб викликає численні порушення в розвитку особистості, різновидом яких є внутрішні конфлікти, негативні особистісні новоутворення тощо.

Постійна незадоволеність базових соціальних потреб згодом призводить до того, що ці потреби не згасають, а стають хворобливо загостреними. На відміну від здібностей, які згасають, якщо не створюються умови для їх розвитку, потреби не можуть зникнути, навпаки, вони стають ненасичуваними і викликають відхилення у розвитку особистості. Це пояснюється тим, що ставлення до батьків стає суперечливим: з одного боку, дитина продовжує їх любити, з іншого — постійне відчуття невдачі, марності своїх сподівань на відповідне ставлення батьків викликає болісні емоційні переживання. В цьому і полягає підґрунтя всіх подальших внутрішніх конфліктів особистості. Зазначене суперечливе ставлення до батьків тримає дитину у постійній напрузі. Це призводить до негативних наслідків. Розвиток особистості може надалі йти за такими напрямками: 1) виникнення егоцентризму, коли дитина розглядає інших людей як засіб (або перешкоду) для досягнення своїх цілей. Дитина починає

любити лише себе (компенсаторний егоїзм), втрачає довіру до людей, здатність до співчуття, щирості; не вчиться допомагати людям і не вміє звертатися за допомогою; 2) неприйняття “образу Я”, коли дитина знецінює себе, відчуває себе ні на що не здатною, нікому не потрібною і живе з почуттям порожнечі у душі, що потім стає причиною адиктивної поведінки; 3) формування гіперсоціальності (перфекціонізму), коли людина все життя намагається довести, що вона заслуговує на повагу, і тому докладає понадзусилля в професійному зростанні або накопичуванні матеріальних благ, або намагається всім догодити, або стає трудоголіком. Така людина все життя шукає нагоди задовольнити свої потреби у визнанні і любові (намагаючись заслужити це), тобто ніби змушує інших визнати її. Внаслідок конфліктної будови самооцінки (високий рівень домагань на невпевненість у собі) така людина схильна до встановлення симбіотичних стосунків, понадконтролю або, навпаки, “токсичного кохання” тощо. Драматизм життя такої людини полягає в тому, що їй ніколи не вдається досягти відчуття глибинного покою та щастя. За несприятливої життєвої ситуації така людина стає жертвою родинного насильства.

Консультант має визначити, наскільки дитина в сім’ї задовольняє свої базові соціальні потреби. Це дасть можливість розробити програму позитивних змін.

Потреба в безпеці. Дитина народжується абсолютно беззахисною, і тільки дорослі можуть створити їй умови для виживання, тобто фізичну безпеку. Проте не менш важливим є відчуття дитиною психологічної безпеки — впевненості в тому, що батьки її люблять і ніколи не покинуть. Задоволення (чи незадоволення) цієї потреби починається ще до народження дитини. Сучасні наукові дослідження доводять, що дитина відчуває ставлення матері до себе ще до народження: любить вона її чи ні, чекає її народження з радістю, впевненістю — чи з тривогою, острахом тощо. Дитина, яку бажали і любили ще до народження, буде розвиватися гармонійніше, ніж та, якої не хотіли, на яку не звертали увагу чи навіть намагалися позбутися.

Щоб задовольнити потребу дитини в безпеці, потрібно забезпечити їй відчуття стабільності. Дитина, тим паче маленька, конче потребує, щоб в неї був сталий порядок життя: постійне помешкання, близькі люди, які її оточують, і, основне — батьки.

Любов і злагода в сім’ї, впевненість у непорушності родини є тією основою, на якій виростає емоційно врівноважена, гармонійна осо-

бистість. Отже, потреба в безпеці має складові: фізична безпека (на-явність їжі, дах над головою, захист від зовнішніх небезпек тощо) і психологічна (впевненість у любові батьків, у злагоді в сім'ї, відчуття стабільності опори в інших людях, передусім у своїх батьках). Життя складне і небезпечне, діти відчувають себе неготовими до нього. Вони потребують присутності людей, які не бояться життя, які досить стійкі для того, щоб спокійно сприйняти дитячі страхи, допомогти дітям висловити ці страхи й навчити долати труднощі.

Щоб допомогти дитині пережити свої страхи і звільнитися від них, батькам важливо: чітко визначити для себе свої власні страхи, оскільки вони можуть передаватися дитині й можуть пробуджуватися під впливом дитячих страхів; намагатися позбавитися власних страхів, щоб мати можливість сприймати страхи своєї дитини спокійно; дозволити дитині до кінця висловлювати свої страхи; спокійно і доброзичливо сприймати те, що каже дитина; приймати те, що дитина говорить про щось знову і знову, дозволити розповідати дитині про себе якнайбільше і сприймати сказане з терпінням та доброзичливістю; розуміти, що слова заспокоєння, які вона чує від батьків, насправді її не заспокоюють; лише сама дитина може відкрити в собі те, що дасть їй спокій; батьки мають розуміти, що страхи зникнуть тільки тоді, коли “повністю переживуть себе” через багаторазове проговорення цих страхів батькам.

Допомагаючи дитині позбавитися страхів, не слід припускатися таких помилок: тлумачити страхи дитини через призму своїх власних (страхи настільки ж неповторні, як і самі люди, що їх зазнають); заспокоювати дитину (батьки насправді більше заспокоюють не дитину, а самих себе); наполягати на рішеннях, до яких вдалися б самі, — це не допоможе, оскільки дитині належить знайти свій власний вихід з ситуації; “відправляти” дитину до іншого з батьків або до дідуся, бабусі та інших осіб, тобто виявляти нехтування переживаннями дитини. Якщо батьки не докладають зусилля, щоб створити для дитини відчуття безпеки, і більш того, застосовують погрози як дисциплінарні заходи, — це вкрай шкідливо для розвитку психіки дитини. Те саме стосується й сімейної атмосфери в цілому. Відсутність стабільності сім'ї викликає відчуття незахищеності, що призводить до емоційної нестійкості, а надалі до особистісної дисгармонії.

Потреба у визнанні. Проявити себе і втілити свої можливості в життя дитина може, якщо хтось помічає її здібності, ставиться до

них серйозно, цінує їх, говорить з дитиною про її можливості (тим самим підтверджуючи, що він їх бачить, визнає і ставиться до них серйозно), показує дитині, що радіє з її здібностей і можливостей (тим самим підтверджуючи, що він їх цінить). Діти очікують цього від значущих для них осіб, насамперед від батьків.

Нереалізована потреба у визнанні є психотравмуючою ситуацією для дитини. Невизнання і відсутність інтересу до себе дитина може відчувати ще в утробі матері. Вже тоді це впливає на її життєвий тонус і закарбовується в її підсвідомості. Якщо ставлення батьків до дитини не змінюється і після народження, то все своє дитинство вона буде розвиватися між бажанням проявляти себе, з одного боку, і відчуттям своєї непотрібності — з іншого. Через це формування особистості буде ускладнене, можливе виникнення внутрішніх конфліктів, дисгармонійного особистісного розвитку.

Відхилення у поведінці можливі не тільки в майбутньому, а й безпосередньо як реакція дитини на незадоволення потреби у визнанні. Наприклад, дуже часто батьки, зайняті своїми проблемами, просто не звертають уваги на дитину, не мають часу, щоб погратися з нею, поспілкуватися, побавитись. Вони її ніби не помічають, і звертають увагу на сина чи доньку тільки тоді, коли діти заважають. Малюк починає вередувати, розкидати речі, дражнити дорослих — робити що завгодно, аби за будь-яких умов, будь-що привернути увагу батьків, тобто задовольнити свою потребу у визнанні. З роками доросла дитина може знайти значно небезпечніші і навіть асоціальні способи: курити, порушувати дисципліну в школі, тікати з дому тощо.

Якщо психолог, аналізуючи соціальну ситуацію розвитку дитини, з'ясовує, що її негативна поведінка спричинена бажанням привернути увагу батьків, він має насамперед пояснити їм важливість задоволення базових соціальних потреб дитини. Батьки повинні зрозуміти, що причиною негативних проявів дитини є їх неправильні дії. Після цього можна запропонувати алгоритм переорієнтації негативної поведінки дитини на позитивну. Наприклад, для переорієнтації маленької дитини потрібно:

- якщо дитина поводить погано, щоб привернути увагу дорослих, не треба починати розмову або гру з дитиною. Але це не означає — не звертати увагу. Просто спокійно, твердо, але доброзичливо сказати: “Зачекай, будь ласка, п’ять (десять, двадцять) хвилин, зараз я зайнятий(та)”;

- дати зрозуміти дитині, що її люблять: погладити по голівці, спині, обійняти;
- після цього одразу ж продовжити справу, яку довелося перервати;
- після того, як минув зазначений проміжок часу, треба виконати свою обіцянку — поспілкуватися, погратися з дитиною, тобто приділити їй увагу. Цей момент дуже важливий, тому слід ще раз підкреслити: обов'язково через той термін, який визначили батьки, вони мають знайти час для спілкування з дитиною. У цей час ніякі інші справи — розмови по телефону, перегляд телепередач, хатні справи тощо — не повинні відволікати уваги від дитини.

Застосування алгоритму переорієнтації створює умови, за яких виникає значно менше приводів *вимагати* уваги, і дитина буде відчувати себе бажаною та коханою завжди.

Потреба у визнанні найкраще задовольняється у дружньому спілкуванні дитини з батьками. Зручним часом для такого спілкування може бути година перед сном, коли дитина щойно повернулася зі школи. Таке позитивно насичене спілкування потрібне, оскільки в ці хвилини закладається основа подальших дитячо-батьківських стосунків, вони стають більш відкритими та близькими.

Потреба в безумовній любові полягає в тому, щоб бути для когось цінним, значущим, посідати певне місце в житті та серці цієї людини. Це потреба в проявах любові і ніжності, доброму і м'якому ставленні, потреба присутності люблячої істоти, коли людині погано тощо. Для дитини, зокрема маленької, це потреба в тому, щоб її тримали на руках, пестили, обіймали.

Психолог має порадити батькам не стримувати себе у бажанні виявити почуття любові до дитини. Адже деякі батьки вважають, що ставлення до дітей має бути вимогливим і суворим, що ніжності, пустощі з дітьми, ласкавість до них шкодять авторитету батьків. У цьому разі дитина думає, що її просто не люблять. Не менш шкідливою, ніж відсутність емоційного контакту, є ситуація, коли дитині дають зрозуміти, що її можуть любити “за щось”. Наприклад, дитина не така розумна чи спритна, як очікували батьки, це розчарує їх, і вони про це можуть говорити між собою у присутності дитини, а то й прямо кажуть їй про це.

Відсутність упевненості дитини в постійності та надійності любові матері, її незмінній підтримці та повному прийнятті прояв-

ляється згодом у спотвореннях особистісного розвитку підростаючого сина чи дочки. Діти, які вирости в ситуації емоційного нехтування, виявляються нездатними до прихильності та любові, у них відсутнє почуття спільності з іншими людьми, їм притаманна холодність, відштовхування інших та неприйняття себе. Ці якості виявляються проявом агресії, спрямованій або назовні (аж до асоціальної поведінки), або на свою особу (схильність до саморуйнівної поведінки, суїциду). Таким чином, відсутність або недорозвиток позитивних емоційних стосунків із близьким сімейним оточенням (насамперед з матір'ю) може стати основою психопатичного розвитку особистості. Тому не випадково серед вихованців дитячих будинків так часто трапляються діти з психопатичними рисами характеру та серйозними відхиленнями в розвитку особистості (хоч тут, природно, слід урахувувати й генетичну обтяженість багатьох з дітей).

Інший варіант спотвореного розвитку особистості формується внаслідок руйнування (часом лише загрози руйнування та розриву) раніше сформованого позитивного емоційного контакту. Якщо мати змушена надовго розлучатися з маленькою дитиною (від'їзд, необхідність госпіталізації, влаштування дитини в ясла або цілодобовий дошкільний заклад), то це залишає незгладний слід у розвитку її психіки. При цьому різка негативна реакція на розлуку виникає не через поганий догляд за дитиною, а як емоційне переживання втрати конкретної близької людини. У цьому випадку спотворення в особистісному розвитку формується за невротичним типом. Такі діти невпевнені в собі, тривожні, боязкі, залежні, їм притаманні жадова любові та нав'язливий страх втратити об'єкт прихильності. За найменших ускладнень вони плачуть, ображаються, втрачають цільову орієнтацію, що призводить до дезорганізації діяльності.

Необхідно підкреслити, що такі відхилення в особистісному розвитку трапляються не тільки в тих дітей, які часто опинялися в ситуації розлуки з матір'ю, але й у тих, які виховувалися в ситуації постійної загрози розриву позитивних емоційних зв'язків з нею. Це стосується тих випадків, коли батьки як основний дисциплінарний метод використовують погрозу кинути дитину ("Перестань плакати, а то зараз віддам тебе дядькові!") або розлюбити її ("Не скигли, не лізь до мене, я тебе такого не люблю!"); коли дитину звинувачують, що через її поведінку захворіла мати або померла бабуся тощо;

коли дитину використовують як засіб тиску на чоловіка чи дружину під час сімейних сварок або розлучення; коли через неслухняність та неуспіхи в навчанні дитині оголошують довготривалий бойкот або застосовують покарання, що принижує її гідність тощо. Постійна загроза розриву позитивних емоційних зв'язків з найближчими людьми, дефіцит сталої духовної близькості з ними призводять до формування особистості, яка внутрішньо конфліктна.

Для задоволення потреби сина чи доньки у безумовній любові важливо, щоб батьки створювали ситуації, за яких дитина відчувала свою значущість для них. Наприклад, організувати спільну діяльність, корисну для всієї сім'ї, де дитина буде виконувати серйозне завдання. Після завершення слід похвалити дитину, не шкодуючи для неї слів подяки за допомогу. Кожна людина прагне відчувати, що її цінують. Що більше дитина почуватиме свою справжню цінність для сім'ї, то менше в неї буде виникати бажання доводити це собі та іншим невідповідними засобами, зокрема поганою поведінкою.

Потреба дитини в урахуванні її вікових особливостей (потреба бути дитиною). Фізіологічна зрілість настає в строк, визначений ростом і розвитком тіла. Емоційна зрілість та уміння жити в суспільстві набувається в міру дозрівання особистості. Щоб стати дорослою, тобто самостійною і відповідальною за своє життя людиною, дитині потрібно пройти великий шлях. На початку цього шляху в дитини є потреба бути малюком, а не маленьким дорослим — вона хоче гратися, бігати, сміятися тощо. Важливо також пам'ятати, що у дітей є потреба не бути обтяженою обов'язками не за віком (у старших дітей це може бути обов'язком відповідати за молодших братів і сестер, у дівчат — перебирати на себе домашнє господарство у разі надмірної зайнятості чи хвороби матері тощо).

У підлітків — це потреба в тому, щоб до них вже не ставилися як до маленьких, проте й не вважали їх дорослими. Це потреба в повазі до спроб бути по-дорослому самостійними незалежно від результату; потреба на шляху до дорослого стану мати терплячого і доброго супутника, який розуміє і підтримує.

У реалізації потреби бути дитиною важливо допомагати дітям усвідомлювати, що їм посилено робити самостійно, за які сфери життя вони мають відповідати у своєму віці. Це потрібно робити уважено, щоб не вселити в них відчуття надвідповідальності та провини. Не слід також обмежувати відповідальність дитини, тобто ро-

бити за неї те, що вона вже може сама, утримувати в рамках вікового етапу, який вже минув.

Потреба у пізнанні та набутті навичок. Все, чого навчається дитина, можна розподілити на чотири категорії: набуття різного роду навичок; уміння жити в суспільстві, серед людей; уміння бути й залишатися самою собою; здобуття знань, освіта в широкому розумінні цього слова.

У всіх цих сферах батьки відіграють ключову роль, адже саме сім'я має стати місцем для упорядкування, систематизації та осмислення того, чого дитина навчається в інших місцях. Аналізуючи соціальну ситуацію розвитку дитини, психолог повинен визначити, наскільки вона забезпечує потребу дитини відповідно до кожної із чотирьох категорій, а також роль батьків у навчанні дитини.

Діти засвоюють знання і навички кількома шляхами: шляхом спостереження (особливо це стосується набуття навичок і уміння жити серед інших людей); шляхом неусвідомленого переймання певних якостей та умінь у інших людей (зокрема уміння залишатися собою, бути чесним, щирим, справедливим тощо); шляхом прямого навчання (тобто свідомого засвоєння інформації).

Здебільшого батьки усвідомлюють лише шлях прямого навчання дитини і не зважають на те, що їхня поведінка є прикладом для наслідування. Психолог має звернути на це їхню увагу. Що стосується засобів навчання, то батькам також слід пояснити, що знання можна передавати у формі наказу (в тому числі суворим голосом або з докором): “роби це, не роби того” або м'яко, доброзичливо, спокійно. Доброзичливі й спокійні пояснення дають найкращі результати.

Консультуючи батьків, які мають дітей-підлітків, слід виокремити проблему вибору навчального закладу, професії тощо. Батькам природним буде вступити з підлітком діалог, щоб допомогти йому осягнути проблему з усіх сторін, а також зважити кожне рішення, допомогти йому усвідомити свої відчуття у зв'язку з цим рішенням на рівні глибинної свідомості. У дорослого під час такої розмови виникне спокуса переконати підлітка, схилити до того, що дорослому здається кращим з огляду на свій досвід. Проте якщо наприкінці діалогу підліток зробить вибір не на користь очікувань дорослого, то безумовна любов до дитини допоможе не тільки прийняти її вибір, а й сприяти дитині в здійсненні цього вибору.

Коли діти досягають статевої зрілості, потрібно приділити увагу, щоб спокійно і доброзичливо поговорити з ними про зміни, які від-

буваються з їхнім тілом, і пояснити все, що їм корисно було б знати про такі зміни. На кожному етапі, починаючи з раннього дитинства і до юнацького віку включно, потрібно зрозумілою дитині мовою говорити з нею про стосунки між хлопчиками і дівчатами, про дружбу, кохання, секс, продовження роду тощо.

Потреба бути собою полягає у тому, щоб дитину сприймали такою, якою вона є. Дитина — це не об'єкт виховання, не глина і не віск, з якого треба щось виліпити. Дитина — це особистість і заслуговує такої самої поваги, як дорослий. Батьки не повинні намагатись “підігнати” дитину під якийсь зразок, що вони його спланували (“моя дитина буде найрозумнішою”, чи “мій син буде такий самий спритний, як і я”), розвивати саме ті її здібності, що здаються їм найважливішими. У своїх виховних діях батьки мають зважати на те, які схильності виявляє дитина, який в неї характер та інтереси. Якщо енергійна, рухлива мама весь час намагається “розворушити”, активізувати неквапливого, флегматичного сина і при цьому сварить його за те, що він повільно їсть, повільно думає, повільно читає, то потреба сина бути собою не задовольняється. Мати, яка всією своєю поведінкою дає зрозуміти дитині, що не хоче приймати її такою, якою вона є, створює психотравмуючу для дитини ситуацію.

Потреба бути собою дуже схожа з потребою у визнанні й безумовній любові. Це потреба дитини в тому, щоб у ній бачили її саму; не порівнювали з іншою дитиною; не губили серед сестер і братів. Це потреба бути в очах інших людей неповторною та єдиною у своєму роді істотою; мати “свої” речі й “свою” територію, облаштовану на власний смак. Це потреба дитини в заохочуванні бути самою собою, ствердженні себе в житті такою, якою вона є, а не такою, як хтось інший; у ненав'язуванні “зразкового” стилю поведінки брата або сестри. Допомога дитині бути самою собою полягає у розвитку характерних рис, притаманих лише їй, і звільненні від необхідності наслідувати сестер, братів, інших дітей. Навіть у виборі необхідних речей (зокрема, одягу) дитина має діяти самостійно, орієнтуючись на власні відчуття. Природно, що батьки мають визначити максимально можливу вартість покупки й повідомити дитину про це. Вони можуть обговорювати з дитиною варіанти вибору, навчаючи цим вмінню вибирати, але не схиляти дитину до вибору, який зробили б самі. Якщо ж вибір дитини не відповідає смаку батьків, незручний для них або навіть супере-

чить їхній системі цінностей, то вони мають просто відсторонитися від рішення дитини і надати їй можливість відчувати наслідки свого рішення.

Батькам потрібно чітко усвідомлювати особистісні особливості кожного зі своїх дітей, любити їх такими, якими вони є, і бажати, щоб кожний з них розвивав власну особистість. Звісно, що коли дитина вередує, плаче, виявляє агресію, роздратування, батьки вдаються до звичних методів виховання: сварять, соромлять, лупцюють. Проте, не дозволяючи дитині виявляти свої почуття (нехай й негативні), батьки по суті позбавляють її права бути собою, а отже, і не дають їй можливості реалізувати свою потребу у визнанні. На жаль, ще мало хто з батьків сприймає негативні прояви дітей без роздратування, а з увагою, співчуттям, з прагненням якнайшвидше зрозуміти, чому дитина так чинить (тобто, які потреби дитини не задовольняються на цю хвилину), і, вже з огляду на це розуміння допомогти дитині подолати труднощі, що викликали негативну поведінку.

Ступінь задоволення соціальних потреб дитини є критерієм благополуччя її ситуації розвитку. Зважаючи на те, які потреби дитини не реалізовано, легше зрозуміти причини її негативних проявів. Якщо сприймати порушення поведінки не як привід до покарання дитини, а як сигнал до пошуку конструктивних способів виходу з конфлікту, слід з'ясувати, що саме хоче сказати дитина своєю поганою поведінкою. Це дасть можливість зменшити емоційну напругу ситуації та знайти найкращий вихід.

Звісно, девіантна поведінка дітей здебільшого може викликати у батьків негативні почуття, проте не варто зосереджуватися на тому, що у дітях не подобається. Розуміння того, що девіантна поведінка є по суті волянням про підтримку, допоможе дорослим бути добрими й м'якими, серйозно ставитися до труднощів і страждань дитини, щиро приймаючи її такою, якою вона є, і вислуховувати її до кінця, знаходити час для того, щоб побути з дитиною, прагнути її зрозуміти.

Переорієнтацію від конфронтації до порозуміння з дітьми батьки мають почати із питання: "Що хоче дитина виявити такою поведінкою? Чому вона заперечує батькам? Що хоче вона ствердити цим? Як можна допомогти дитині проявити себе у цій ситуації?". Якщо дитина не слухається і батьки відчують себе безпорадним, то не слід шукати відповіді на питання "Як я можу змусити дитину

бути слухняною в певній ситуації?”. Краще спитати себе “Як дитина може проявити себе в цій ситуації більш прийнятною поведінкою?” і визначити, як поводитися батькам, щоб сприяти позитивним змінам.

Щоб задовольняти базові соціальні потреби дитини, батьки мають бути людьми зрілими й внутрішньо цілісними. Не можна закликаати дітей до зрілості більшої, ніж мають їхні батьки. Саме батько й мати повинні бути провідниками для дітей на шляху їх особистісного зростання. Якщо батьки чи інші дорослі, які виховують дитину, не зможуть організувати правильне виховне середовище, тобто забезпечити умови для реалізації соціальних потреб дитини, то спеціальні заходи психологічної корекції будуть мало ефективними.

Роль неправильного сімейного виховання у виникненні конфліктів батьків і дітей

Якщо виховні впливи батьків суперечать потребам дитини, то такі виховні дії є помилковими. Розглянемо типи неправильного сімейного виховання та їх роль у формуванні особистості.

Звісно, в кожній сім'ї є свої нюанси, труднощі та проблеми. Спроба все це схематизувати та дати точну класифікацію типів виховання дітей, куди б “вписалася” будь-яка конкретна сім'я, навряд чи може бути вдалою. Кожний конкретний випадок завжди індивідуальний, як і кожна людина з своєю суб'єктивністю та неповторністю. Однак можна визначити основні параметри виховних дій, різні сполучення яких і створюють типи сімейного виховання.

Ми розглянемо два, на наш погляд, основні параметри сімейного виховання. Це, по-перше, увага до дітей: ступінь контролю за ними, керівництво їх поведінкою, і, по-друге, емоційне ставлення до дитини: міра душевного контакту з сином або донькою, ніжність, лагідність у стосунках з ними.

Гіперпротекція

Посилене опікування дитини, позбавлення її самостійності, понадмірний контроль за її поведінкою — все це характеризує виховання за типом гіперпротекції. Коли батьки, побоюючись “поганого впливу”, самі обирають друзів для сина або доньки, самі організують дозвілля дитини, насильно нав'язують їй свої погляди, смаки, інтереси, норми поведінки — це домінуюча гіперпротекція. Такий

тип виховання притаманний авторитарним сім'ям, у яких дітей привчають безумовно підкорюватися батькам або одному з дорослих членів сім'ї, який є лідером і волю якого виконує решта. Емоційні стосунки тут зазвичай стримані. У дітей немає глибокого душевного контакту з батьком та матір'ю, оскільки постійна суворість батьків, їх контроль та пригнічення ініціативи дитини заважають природному розвитку дитячої прив'язаності та виховують хіба що повагу та прищеплюють острах.

Виховання дитини, яка подорослішала, за типом домінуючої гіперпротекції призводить до таких негативних наслідків: викликає гіпертрофовану реакцію емансипації, і підліток взагалі виходить з-під контролю батьків, стає некерованим (це перший варіант), формує конформний (присосовницький, пасивний) тип особистості. В другому варіанті дитина виростає безвільною, в усьому залежною від впливу оточуючого мікросередовища, або від лідера, активнішого, ніж вона. У неї не розвивається функція цілепокладання, почуття відповідальності за свої дії, самостійність у прийнятті рішень. Вона часто виявляється безпомічною в новій ситуації, неприсосованою, схильною до невротичних реакцій або непродуктивних форм поведінки, зокрема під впливом “вулиці” або “поганих друзів”.

Асоціальні угруповання приваблюють таких підлітків найчастіше тим, що там вони відчують емоційну близькість з товаришами, психологічну захищеність, відсутність “тиску” з боку батьків. Вони легко ідентифікують себе з іншими підлітками і охоче підкоряються лідеру, як раніше підкорялись батькові або матері. Найчастіше такі метаморфози відбуваються під час тривалого перебування поза домівкою: переїзд на навчання в інше місто або з села в місто для влаштування на роботу тощо. Залишившись без “поводиря”, вони готові наслідувати першого-ліпшого, хто захоче “вести” їх за собою.

Серед хибних типів визначаємо відноситься і виховання *в умовах високої моральної відповідальності*. Тут підвищена увага до дитини поєднується з очікуванням від неї успіхів набагато більших, ніж вона може досягти. Емоційні стосунки більш теплі, і дитина щиро докладає всіх зусиль, щоб виправдати сподівання батьків. У цьому випадку діти переживають свої невдачі дуже гостро, аж до нервових зривів або формування комплексу неповноцінності. Як наслідок такого стилю виховання виникає острах перед ситуацією напруженості, випробування, пізніше це часто стає поштовхом до вживання психотропних речовин, щоб зняти напругу в стресових ситуаціях.

Підвищена увага до дитини в поєднанні з тісним емоційним контактом, повним прийняттям усіх поведінкових проявів означає виховання за типом *потураючої гіперпротекції*. В цьому випадку батьки прагнуть виконати будь-яку примху дитини, відгородити від труднощів, неприємностей, прикростей. У такій сім'ї дитина завжди перебуває в центрі уваги, вона — об'єкт обожнювання, “кумир сім'ї”. “Сліпе” кохання спонукає батьків перебільшувати її здібності, не помічати негативних якостей, створювати навколо дитини атмосферу захоплення і схвалення, тому формується егоцентризм, завищена самооцінка, не вміють долати труднощі і перешкоди на шляху до задоволення бажань. Такі підлітки вважають себе поза критикою, осудом та зауваженнями. Свої невдачі вони пояснюють несправедливістю оточуючих або випадковими обставинами. Цю позицію формує та підкріплює поведінка батьків, які завжди активно відстоюють інтереси свого сина або доньки, не бажають слухати про їх недоліки та дорікають усім, хто “не розуміє” їх дитину або “винний” в її невдачах.

Природно, що людина, особистість якої сформована в умовах виховання за типом потураючої гіперпротекції, дуже часто відчуває негативні переживання тільки-но зіштовхнеться з реальністю. Позбавлення звичної атмосфери захоплення та легкого задоволення бажань викликає у неї болісні переживання, оскільки сприймається нею як кризова ситуація. Невміння долати труднощі, відсутність досвіду переживання негативних емоцій спричиняє або відмову від діяльності та спілкування, або конфлікти з оточуючими, намагання будь-що перемогти у суперечці.

Гіпопротекція

Виховання за типом гіпопротекції, навпаки, означає занижену увагу до дитини. В цьому випадку батьки мало цікавляться її справами, успіхами, переживаннями. Формально заборони і правила в сім'ї існують, вимоги до дитини висуваються, але батьки не контролюють їх виконання, просто забуваючи, що вони вчора вимагали від сина або доньки. Ситуація позаконтрольності, а часом і бездоглядності дитини зумовлена або байдужістю батьків, або їх понадмірною завантаженістю, зосередженістю на інших життєвих проблемах. Недарма у підлітків, які стали алкоголіками, батьки або ніде не працювали і вели паразитичний, асоціальний спосіб життя, або навпаки, були дуже сумлінними, відповідальними адміністративними або творчими працівниками, підприємцями.

Якщо гіпопротекція узгоджується з гарним емоційним контактом, тобто батьки все ж таки люблять дитину, хоча й не переймаються її вихованням, то така дитина зростає в ситуації вседозволеності, у неї не виробляється звичка до організованості, планування своєї поведінки. Переважають імпульси, відсутність уявлення про те, що “хочу” повинне бути на другому місці після “треба”.

До ще серйозніших негативних наслідків веде виховання в умовах гіпопротекції в поєднанні з емоційною холодністю батьків, відсутністю душевного контакту. В цьому випадку дитина постійно відчуває свою непотрібність, обділеність ласкою та любов'ю. Вона тяжко переживає байдуже ставлення, нехтування нею з боку батька та матері, і всі ці переживання сприяють формуванню у неї комплексу неповноцінності. Діти, позбавлені любові і уваги батьків, виростають озлобленими, агресивними. Вони звикають розраховувати тільки на самих себе, у всіх вбачають ворогів, а своєї мети добиваються силою або обманом.

Часто поєднання гіпопротекції з емоційною холодністю (аж до емоційного відторгнення) ми помічаємо в соціально неблагополучних сім'ях. Там, де батьки зловживають алкоголем, ведуть аморальний спосіб життя, діти зазвичай покинуті, залишені самі, позбавлені елементарного догляду та турботи. Тут часто застосовують до дітей фізичні покарання: побиття та знущання за найменші проступки або просто так, щоб “зірвати зло”. Несприятливі домашні обставини спонукають підлітка шукати втіхи в компанії таких самих знедолених однолітків. Засвоєні від батьків уявлення про життя та його цінності (асоціальна поведінка, зловживання спиртними напоями, “моральні” принципи за типом “у кого сила, той і зверху” тощо) вони переносять в таку вуличну групу, утворюючи своє криміногенне середовище.

Очевидно, що виховання за типом гіпопротекції залишає дитину “один на один” з життєвими труднощами. Позбавлена керівництва дорослого, його захисту та підтримки, вона потерпає від негативних емоційних станів набагато частіше, ніж може витримати особистість, яка ще не сформувалася.

Неконгруентність у спілкуванні та альтернуюче виховання

Ситуація, коли до дитини висувають суперечні вимоги, коли ус-тоїв та традицій в сім'ї практично немає, а норми поведінки мінливі, найнебезпечніша для формування особистості дитини, особливо в ранньому віці. Сучасні дослідження демонструють прямий зв'язок

алкоголізму та наркоманії неповнолітніх з такими умовами розвитку, як альтернуючий (змінний, що чергується) тип емоційних ставлень з боку батьків та неконгруентність спілкування батьків з дітьми.

Неконгруентність, тобто невідповідність слів батьків інтонації та міміці, часто зустрічається у випадку прихованого емоційного відторгнення дитини. Слухаючи настанови і повчання батьків, перебуваючи під постійним контролем і увагою дорослих, дитина в той самий час відчуває їх нещирість, глибоко приховану байдужість. Таку ситуацію можна спостерігати в сім'ях з появою мачухи або вітчима, які намагаються грати роль гарних батьків. Дитина глибоко переживає всю цю ситуацію, тонко відчуває фальш у стосунках, розуміє, що вона "зайва", що її не люблять. Менш очевидно для дорослих, але не менш гостро для дитини проявляється аналогічна ситуація і в рідній сім'ї. Наприклад, радісний, сяючий першокласник, весь вимазаний, із захопленням розповідає матері, як вони саджали дерева у шкільному дворі. Мати хвалить його за участь у корисній справі, але обличчя її виражає досаду та невдоволення через забруднений одяг. Якщо дитина постійно бачить, що батьки, ніби слухаючи і відповідаючи їй, а думають про зовсім інше (бо ж відображається в міміці та інтонаціях), її увага роздвоюється через суперечливий зміст спілкування. Це позначається і на поведінці дитини, роблячи її рухово розгальмованою, гіперактивною. Отримуючи суперечливу інформацію від батьків, дитина навряд чи навчиться концентрувати свою увагу, виробляти форми цілеспрямованої поведінки.

Ще більш негативні наслідки дає **альтернуюче**, тобто нестійке емоційне ставлення з боку батьків, особливо матері. Маємо на увазі непослідовність, невмотивованість емоційних проявів, коли схвалення або нарікання залежать від настрою, а не від об'єктивної (гарної або поганої) поведінки дитини. Особливо негативно впливає такий тип стосунків, якщо він починається з раннього дитинства. Наприклад, коли мати у доброму гуморі, вона пригортає, цілує дитину, захоплено грається з нею, тобто створює їй ситуацію задоволення, схвалення, щастя. Потім вона відводить її в ясла або дитячий садок, йде або залишає з чужими людьми, примушуючи потерпати, тяжко страждати без пестоців, втіхи і, головне, ні за що, без будь-якої провини дитини. Коли мати знову повертається і забирає дитину додому, їй нема коли гратися з сином чи донькою, вона втомилася на роботі, роздратована. Дитина здається їй набридливою, незносною, ве-

редливою. Тому мати відштовхує дитину: “Відчепися, мені ніколи!”, “Не заважай, я зайнята!”, “Йди звідси, грайся сама, мені тут не до тебе!”. Дитина ображається, плаче, знову йде до матері. Мати карає її, а дитина не може зрозуміти, за що: “Що трапилось? Що поганого я зробив?”. Вранці дитина поводитись так само, і все було так добре, мати була задоволена нею, а ввечері чомусь все погано. Потім, коли мати знову в гарному настрої, життя для дитини знову прекрасне, хоча вона поводитьсь так само, як і завжди.

У результаті малюк підсвідомо засвоює той факт, що все, що відбувається з ним (ніжність та ласка матері або її роздратованість та суворість) залежить не від його поведінки, а від зовнішніх причин, обставин, часу. Вчора було погано, сьогодні добре, потім знову буде погано, незрозуміло чому... Малюк не може зрозуміти, що відбувається з матір'ю, чому вона міняє одне “обличчя” на інше, ставить до нього так по-різному. Врешті-решт дитина взагалі відмовляється від спроб зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки оточуючого соціуму, не аналізує відповідність своїх вчинків до вимог дорослих, не заглиблюється в причини зміни настрою у самого себе, не шукає джерело своїх радощів і прикростей, оскільки вони непередбачені, як непередбачений настрої і його матері. Таке нерозуміння причинно-наслідкових зв'язків між вчинками, діями, настроєм і емоційним станом, у мірі дорослішання дитини, формує уявлення про неконтрольованість змін свого психічного стану. Ставши дорослою, така людина, бажаючи підняти свій настрій (якщо настрої “не хоче” покращити сам собою), вдається до штучного способу регулювання психічного стану, наприклад, до вживання психотропних речовин.

Окрім негативних наслідків неправильного виховання, особливо слід відзначити згубний вплив на розвиток дитини несприятливих обставин у сім'ї, викликаних конфліктними стосунками між батьками. Дитина (особливо маленька) не може визначити, хто з батьків говорить правду. Вона не знає, на чий бік стати, і тяжко страждає, буквально “розриваючись на частини” між батьками, співпереживаючи їм обом, бо вона любить їх обох і потребує любові і батька і матері порівно. Пізніше вона навчиться відгороджуватися від таких переживань, почне уникати сімейних сцен, буде йти з дому, або не звертати уваги, інколи навіть посміюючись над “примхами” батьків. Однак цей захист буде досягнуто дорогою ціною — ціною відчуження від батьків, пихатості стосовно них, егоїз-

му, цинічного ставлення до почуттів інших людей та неусвідомлюваних збочень у формуванні особистості людини. Наприклад, мати, переконуючи сина або доньку “не любити тата”, змушує дитину брехати, вдавати, що вона насправді більше не любить тата, щоб догодити матері, і через це дитина стає брехливою, нещирою, по-тайною.

Неправильні виховні дії спричиняють відчуження дітей від батьків. Залишившись без позитивного емоційного зв'язку з родинним оточенням, діти змушені самостійно долати труднощі у процесі соціалізації. Для багатьох з них ці труднощі стають нездоланними. Без підтримки і дбайливого керівництва дорослих ці діти так і не навчаться долати перешкоди, досягати мети, а отже, не зможуть відчути радості від добре виконаної роботи. Відсутність позитивного прикладу сімейних стосунків призводить до несприйняття духовних цінностей, моральних ідеалів, визнання суспільством.

Понад те, у сім'ї, в якій дитина позбавлена батьківської любові, турботи, душевного контакту, почуття захищеності, стабільності та гармонійності взаємин, можуть виникнути найрізноманітніші психосоматичні та особистісні патології в майбутньому, що, у свою чергу, може стати причиною соціальної дезадаптації або інших видів девіантної поведінки. Отже, дитина, яка народилася цілком здоровою, може мати серйозні відхилення в особистісному розвитку через несприятливий вплив сім'ї. Сімейні конфлікти, нехтування дитиною, жорстоке ставлення до неї, неправильні виховні дії, рання ізоляція дитини від сім'ї тощо спричиняють формування психопатичних рис особистості та невротичні прояви.

Хоча б яким великим не було значення початкового ставлення батьків до дитини, але з часом емоційний досвід дитини розширюється, позначається вплив однолітків, учителів, дорослих. У зв'язку з цим збільшується вірогідність порушень у формуванні самосвідомості та образу “Я”. Наслідки цих порушень, а також унікаючої мотивації та несформованості функції прогнозу є передумовою соціальної дезадаптації. Соціально дезадаптована людина, у свою чергу, не зможе створити гармонійну сім'ю, а отже, передає дисфункції власним дітям.

Людина, яка виховувалася у дисфункційній сім'ї, тобто з дитинства зазнала психологічних травм, виростає складною особистістю. Щоб визволитися від негативних наслідків дитячого досвіду, що спричиняють девіантну поведінку, їй необхідна тривала

й поступова робота над собою. Ефективнішою така робота буде за умов наявності психологічної допомоги. Зрозуміло, що своєчасне звернення сім'ї до психолога дає шанс попередити негативні тенденції. Саме в процесі сімейного консультування можливі зрушення сім'ї у напрямі до позитивних змін соціальної ситуації у розвитку дитини.

Зміна соціальної ситуації розвитку дитини полягає у створенні сприятливих умов для задоволення не тільки її вітальних, а й базових соціальних потреб. Ступінь задоволення кожної з базових соціальних потреб дитини слід розглядати як критерій сприятливої соціальної ситуації розвитку. Соціальні потреби дитини можуть задовольнити насамперед батьки, а в міру дорослішання дитини — педагоги, інші значущі дорослі й однолітки. Створюючи корекційну програму, психолог та соціальний працівник обов'язково мають перевіряти, чи сприятимуть тепер (тобто завдяки корекційним заходам) умови життя задоволенню базових соціальних потреб дитини. Якщо всі шість базових соціальних потреб дитини будуть задоволені, відхилення в особистісному розвитку можуть вирівнятися спонтанно, навіть без психотерапевтичної чи тренінгової роботи.



3. Процес сімейного консультування

3.1. Етапи та умови сімейного консультування

Сімейне консультування, як і інший різновид консультування, складається з кількох етапів. Послідовність та кількість етапів може бути різною, залежно від особливостей клієнта, його настрою, ступеня довіри до консультанта тощо. Певна річ, що майстерність психолога (чи іншого фахівця, який проводить консультування) також відіграє значну роль, тому в ході викладу матеріалу щодо процесу консультування ми сподіваємось, що читач вже є достатньо компетентним у галузі психологічного консультування взагалі¹.

Умови, у яких консультант проводить роботу з сім'єю, можуть стати важливим її ресурсом або навпаки, створити перешкоди.

Кабінет консультанта за розмірами має бути співмірним з вітальною звичайної квартири (приблизно 22–25 м²). Розташування по колу повинно забезпечити членам сім'ї комфорт, невимушеність, відчуття рівноправності з консультантами. Стіл не повинен розділяти консультанта і клієнтів. Приміщення повинно бути достатньо ізольованим від сторонніх шумів. Бажано, щоб кабінет був оснащений апаратурою, яка дозволяє вести відеозапис сесій. Також бажана дзеркальна перегородка, через яку сам фахівець (або його колеги) можуть спостерігати за тим, що відбувається.

Приміщення, де буде проходити консультування, необхідно відповідно підготувати (перевірити, чи є потрібна кількість стільців, серветки, питна вода і склянки тощо), забезпечити там затишок і виключити можливість появи сторонніх осіб, телефонних дзвінків, зайвих звуків тощо.

¹ Для самоперевірки рівня компетентності можна відповісти на запитання стосовно стилю стосунків консультанта і клієнта, що надані в додатку.

Домовленість про зустріч

Першим етапом консультування є встановлення контакту. Починається цей етап часом ще до консультування, коли клієнт звертається за допомогою. Звісно, що в тому разі, коли попередні домовленості проводить не сам консультант, а його секретар чи інші помічники, то цей персонал має бути відповідно підготовленим.

Консультант визначає учасників першої сесії вже в ході попередньої організаційної розмови (по телефону або особисто з членом сім'ї, який звернувся за допомогою).

Характер проблем визначає, кого слід запрошувати на першу зустріч.

Не існує жорстких правил для визначення, яких членів сім'ї слід залучати до психотерапевтичного процесу. Деякі фахівці вважають, що краще працювати з усією сім'єю. Інші вважають, що йдеться не про те, з ким працювати, а про те, які підходи і психотерапевтичні стратегії застосовувати. Один з принципів системного підходу проголошує: щоб досягти змін системи в цілому, необхідно впливати на найважливіші її підсистеми.

Тим не менше, на початковому етапі роботи консультанту доцільно хоча б один раз зустрітися з усією сім'єю для того, щоб отримати більш повне уявлення про стосунки її членів.

Якщо у дитини виникають проблеми в школі або стосунках з однокласниками, то участь батьків у процесі консультування на перших сесіях, а трохи пізніше — й інших членів сім'ї є необхідною, оскільки практично завжди емоційні й поведінкові порушення в дитини так чи інакше позначаються на її стосунках з близькими.

Якщо батьки прагнуть покращити свої подружні стосунки, то участь дітей у психотерапевтичному процесі може й не знадобитися. Досягнення подружжям гармонії в стосунках позитивно вплине на інших членів сім'ї, і покращання сімейної атмосфери сприятиме позитивним змінам у поведінці дитини.

Якщо той, хто звернувся за допомогою, вважає, що основна проблема пов'язана з ним, і висловлює побажання працювати індивідуально, то перші кілька сесій можна обійтися без запрошення сім'ї. Хоча зміни поведінки цього члена, які відбуваються під час психотерапевтичної роботи, інколи можуть викликати негативні реакції з боку його близьких. У цьому разі виникає необхідність їх участі в подальшій психотерапевтичній роботі.

Якщо проблеми пов'язані зі стосунками дитини і когось з батьків, то на перше інтерв'ю слід запросити обох батьків. У подальшому консультантові буде потрібна присутність дитини.

Якщо проблема стосується перш за все стосунків сиблінгів, то вже на початковому етапі консультування слід забезпечити участь усіх членів сім'ї. Дуже часто конфлікт між сиблінгами певним чином пов'язаний з батьківськими стосунками.

Коли проблема стосується когось із членів розширеної сім'ї, доцільно також запросити і її членів. Зазвичай проблеми, що обумовлені поганим здоров'ям літніх членів розширеної сім'ї або їх надмірним втручанням у життя нуклеарної сім'ї, так чи інакше позначаються на представниках усіх трьох поколінь. У психотерапевтичному процесі представники старшого покоління виступають як важливий ресурс нуклеарної сім'ї і допомагають її членам розділити відповідальність.

Вельми продуктивним сімейне консультування може бути в тому разі, якщо воно відбувається у формі домашнього візиту.

Під час домашнього візиту можна одержати цінну інформацію, яку не можна отримати іншим способом, або на таку інформацію в кабінеті фахівця буде потрібно набагато більше часу і зусиль.

Про перший домашній візит фахівець повинен домовитися з клієнтом або по телефону, або письмово. Якщо візит відбувається не за ініціативою клієнта, то фахівець повинен назвати установу, яку він представляє, і пояснити причину візиту. Винятком є ситуації, коли домовитися не вдається, а необхідність візиту є нагальною (наприклад, у випадку насильства над дітьми).

Хоча причину візиту зазначено під час домовленості, про неї слід нагадати одразу після того, як консультант увійшов у дім. Далі клієнту слід дати можливість поставити питання, наприклад, чому зустріч відбувається у нього вдома. Консультант повинен дати чесну відповідь, навіть тоді, коли вона може насторожити клієнта, наприклад: "Я тут тому, що надійшов сигнал про насильство над дітьми у вашій квартирі. Я хочу почути вашу версію того, що відбувається". Тільки таким чином можна сподіватися на довірливі стосунки між клієнтом і фахівцем.

Якщо ви збираєтесь вести магнітофонний запис розмови, то необхідно повідомити клієнтові, з якою метою ви це робите, і отримати його згоду. Завжди повинні бути наготові папір і ручка, щоб можна було щось занотувати або записати клієнтові якусь інформацію чи рекомендацію. Якщо ви щось занотуєте під час сеансу, то

треба пояснити клієнтові, що саме. Рекомендуємо дочекатися, поки клієнт піде, і лише потім занотовувати важливу інформацію, з'ясовану під час спілкування з ним. Те, що фахівець під час бесіди веде нотатки, не повинно призвести до втрати контакту (зокрема, зорового) з клієнтом. Добре, якщо це допоможе підтримати у клієнта враження, що те, що відбувається, є дуже значущим. Клієнт повинен відчувати, що вся ваша увага спрямована на нього.

Кількість потрібних терапевтичних зустрічей передбачити заздалегідь неможливо. Якщо проблема є складною і потребує глибокого проникнення до особистісної моделі сім'ї, то слід запланувати серію зустрічей (одним з доцільних варіантів є 6 зустрічей — по 2 зустрічі щотижня, кожна протягом однієї години). Три тижні дають і консультантові, і членам сім'ї можливість обдумати психологічні відкриття, зроблені під час попередньої зустрічі. Точно призначаємо час зустрічі, домовившись про варіанти взаємних дій у разі виникнення обставин, що перешкоджають консультації.

Зазвичай консультативні зустрічі сімейної психотерапії проводяться 1–2 рази на тиждень. Хибними є очікування, що позитивні результати можна досягти протягом однієї зустрічі. Їх можна досягти тоді, коли члени сім'ї усвідомлять необхідність засвоєння нових форм взаємодії. Водночас навіть під час однієї консультації психолог може переконати в цьому членів сім'ї, створюючи умови для зміни їх поведінки, він допомагає здобути новий досвід. Консультант має заохочувати їх використовувати отриманий досвід у домашніх умовах. На кожній зустрічі консультант розпитує членів сім'ї про все нове, що вони змогли пережити і реалізувати поза його кабінетом; спонукати їх до пошуку нових моделей поведінки і подолати стереотип про те, що один член сім'ї створює всі проблеми у родині. Таким чином клієнти мають поступово усвідомити, що результати роботи багато в чому залежать від власних зусиль.

Контракт на психологічне консультування

Одні моделі консультування (наприклад, біхевіористична, стратегічна) пропонують підготувати детальний план роботи з сім'єю. Інші, наприклад комунікаційна, стверджують, що на кожній зустрічі з сім'єю відбувається і діагностика, і корекція стосунків, а отже, розробка детального плану консультування неможлива.

Проте у всіх випадках члени сім'ї мають бути поінформовані про хід психологічної допомоги, про її відмінність від “ліків”, що призна-

чаються за рецептом. Про допомогу можна тільки домовитися, тобто “укласти контракт”, в якому обидві сторони — і консультант, і сім'я — беруть на себе обов'язки і мають права. Основним є психологічний баланс прав і обов'язків (хибно розуміти контракт як в першу чергу фінансовий документ; питання оплати є другорядним).

Перша частина контракту зазвичай є організаційною, обумовлює час і місце консультацій. Ця формальна частина може допомогти діагностувати сімейних стосунків. Наприклад, якщо члени родини думають, що психолог зобов'язаний пристосуватися до їх режиму роботи і відпочинку, то можна прогнозувати, що й відповідальність за свої стосунки в сім'ї вони намагатимуться перекласти на психолога. Бажання сім'ї вирішити свої проблеми швидко можна зрозуміти, проте якщо вони пропонують зробити це за одну-дві зустрічі, то це свідчить про небажання докорінним чином змінити свою поведінку і оцінки. Доречно обговорити: як довго погіршувались стосунки, чи можливо відновити їх за значно менший період. Слід з'ясувати, скільки конкретно годин сім'я може приділити для консультацій. Якщо сім'я готова на тривале консультування, то вона не вважатиме тестування і виконання різних завдань змарнованим часом.

Далі треба обговорити питання конфіденційності та надійності. Вважаємо за норму — консультант не повинен розповсюджувати відомості про сім'ю, яку консультує. Проте сім'я часто вважає, що може обговорювати роботу психолога з близькими і навіть сторонніми людьми, які таким чином “допомагають” або “протидіють” психологу. Якщо сім'я вважає, що інформувати третіх осіб корисно, то консультант не повинен цьому заважати, але в контракті з сім'єю слід обумовити ці обставини і на зустрічах з сім'єю обговорювати поради і поведінку третіх осіб, які не беруть участь у зустрічах.

Оцінюючи проєкт контракту, треба встановити баланс прав і обов'язків; якщо його порушено, то контракт укладено невдало.

Контракт часто доводиться переглядати і уточнювати, якщо консультування сім'ї починається як індивідуальне консультування одного з членів сім'ї. Зручніше переходити до консультування всієї сім'ї після однієї-двох індивідуальних зустрічей з ним. За цей час він має отримати хоча б часткову психологічну допомогу і зможе переконатися, що труднощі можуть бути подоланими. Якщо психолог, надавши тільки абстрактні обіцянки допомогти сім'ї, буде вимагати залучити до роботи інших членів сім'ї, то клієнт, який не відчує по-

передніх позитивних результатів, може внутрішньо з цим не погодитися, що посилять опір консультуванню.

Розширення контракту між консультантом і сім'єю поступово створює умови, в яких стає зрозумілою необхідність контракту між членами сім'ї. Інколи це зрозуміло: наприклад, психологічна допомога сім'ї, що перебуває на межі розлучення, можлива, якщо подружжя спинить юридичні дії, вжиті для розлучення. Інколи потреба в контракті не настільки очевидна. Проте розробка і виконання детального контракту, який відповідає потребам усіх членів сім'ї, істотно допомагатиме сім'ї подолати труднощі.

Мінімальний контракт між членами сім'ї є складовою частиною їх контракту з психологом (наприклад, спільно приходити до консультанта; якщо ця вимога, нібито сама собою зрозуміла, не завжди обговорюється, то реалізується, то консультація сім'ї “розпадається” на індивідуальне консультування).

У контракті між членами сім'ї мають бути визначені обмеження спілкування поза сім'єю, які мають діяти протягом роботи з сімейним консультантом. Їх мета — “законсервувати” сімейні стосунки, зупинити їх негативний розвиток. Цій меті слугують і зобов'язання виконувати рекомендації консультанта, наприклад, зобов'язання певний час не обговорювати взаємних претензій.

Якщо навіть цих початкових умов контракту сім'я дотримується не завжди, то це свідчить, що первинний опір консультуванню не стає слабшим, а отже, ще не створено умови для переходу до подальших завдань консультування.

Інколи контракт консультування сім'ї передбачає участь сім'ї в психотерапевтичній групі. Деякі правила участі в таких групах можуть бути перенесені до спілкування в сім'ї і стати частиною контракту сім'ї.

Консультантові корисно буває обговорювати хід роботи з колегами, ця дозволяє підвищити об'єктивність оцінок. Цій меті сприяє і використання відеозйомки, вона дозволяє відстежити, коли консультант виявляється надто втягненим у сімейну динаміку.

Консультування зазвичай включає 4 основні етапи:

- 1) створення психологічно комфортної атмосфери, встановлення контакту;
- 2) визначення провідних проблем сім'ї;
- 3) зміна поглядів членів сім'ї на провідні проблеми (етап глумлення);

4) завершальний етап — формування у клієнтів настанови на продовження спільної роботи.

Іноколи ці етапи взаємонакладаються, крім цього, різні члени сім'ї можуть проходити їх з неоднаковою швидкістю.

Перший етап зазвичай це перші 10–20 хвилин зустрічі. Члени сім'ї визначаються з тим, наскільки комфортними є умови консультування. Члени сім'ї можуть бути скутими або навпаки, надто балакучими залежно від того, як їм вдається подолати стан тривоги. При цьому добре проявляються сімейні коаліції.

У ході першої консультації слід створити атмосферу, яка:

- сприятиме виникненню довіри і відкритості з боку клієнтів;
- допоможе сім'ї повірити в успіх консультування;
- буде незалежною від відволікаючих факторів;
- дозволить побачити клієнта таким, яким він є.

Це дасть змогу висунути попередні гіпотези щодо самих клієнтів (сім'ї в цілому) і ситуації, у якій вони перебувають.

Можна почати консультування з кількох простих, чітко сформульованих питань, наприклад, запитати, як би вони хотіли, щоб до них зверталися. Розпочинати бесіду слід якомога нейтрально, скажімо, “Я вас слухаю”, поставити невизначене, відкрите питання: “Що вас сюди привело?” або “З чого почнемо?”. Такі формулювання ні до чого не зобов'язують. Слово “проблема” використовувати не варто. Звертаємо увагу на інтонацію. Не треба робити акцентів на жодному зі слів, оскільки це одразу додає певного змісту і вказує на певну настанову психотерапевта.

Потім можна уточнити вік членів сім'ї і те, що їм вже розповідали про сімейне консультування. Питання про те, що членам сім'ї повідомили про першу зустріч, дозволяє непрямим чином отримати важливу інформацію про особливості комунікації членів сім'ї. Взагалі, ці питання мають на меті одразу кілька цілей: консультант дає зрозуміти, що не буде торкатися болісних для членів сім'ї питань, аж поки вони будуть до них готовими, і показує, що бачить у кожному з них особистість зі своїми власними особливостями. Це дозволяє створити у членів сім'ї відчуття психологічного комфорту і можливості брати участь у сесії в тій формі, яка для них є найбільш прийнятною. Питання психологічної безпеки і довіри до консультанта є на цій стадії найважливішими. Консультант має переконати членів сім'ї, що цей кабінет — психологічно безпечне і надійне місце. Є сенс пояснити, чому і для чого консультант запросив усіх членів сім'ї.

Важливими є невербальні прояви консультанта: приязне поведіння, посмішка, впевненість, емпатія, конгруентність — все те, що необхідно психологічному консультуванню взагалі, потрібно і тут. Коли клієнти входять у приміщення, консультант має підійти їм назустріч до дверей, привітатись і запропонувати сісти. Якщо прийшли всі члени сім'ї (або принаймні двоє), вони мають самі визначитись, де їм краще сісти, це є діагностичною ознакою.

Звертаємо увагу на те, яким чином члени сім'ї розташовуються стосовно один одного, а також щодо того місця, де, як вони вважають, сяде консультант. Не треба втручатися в цей процес. Уже в перші хвилини зустрічі в результаті спостереження за розміщенням консультант може оцінити стосунки членів сім'ї і висунути припущення щодо причин, які привели цю сім'ю на консультацію. Можливо, один з членів сім'ї вказує іншим, де їм сісти, і відіграє керівну роль. Хто сідає найближче до консультанта? Хто сідає на найбільш видному місці? Хто з ким сідає поруч, від кого з інших членів сім'ї відсувається або навпаки, до кого наближається? Хто починає говорити першим, у якій черговості говорять інші? Хто бере на себе ініціативу назвати всіх присутніх? Як він це робить — сам представляє інших членів сім'ї або передає їм слово і дозволяє представитися самим? Як вони називають один одного?

Усі ці спостереження дозволяють оцінити первинну розстановку сил. Важливо відстежувати, чи змінюватиметься щось надалі в цій розстановці, і намагатися зрозуміти, що означають ці зміни.

Етап установалення контакту триває порівняно небагато часу. У звичайній практиці потрібно 10–15 хвилин бесіди, щоб визначити, наскільки клієнт готовий розкритися. Зазначаємо, що більшість клієнтів зупиняються не незначущих деталях, “тягнуть час”, підсвідомо намагаючись відкласти момент, коли потрібно викласти власне свою проблему. Тому від консультанта потрібне вміння розпізнати проблему крізь нашарування інформації, яка не стосується справи.

На цій стадії доцільно застосовувати техніку активного слухання. Варто на цьому наголосити, адже якщо клієнти не “виговоряться” до кінця, вони не відчують полегшення, не знімуть напругу, а консультант ризикує не досягти сутності справи. Щонайменше дві третини часу бесіди повинні говорити члени сім'ї. Консультант повинен сприймати розповідь без емоційної реакції, не виявляти жодного здивування чи обурення. Висловлення консультантом емоційної реакції

свідчить, що в процес роботи втрутилася власна особистість консультанта (що не є припустимим). Особливо це стосується сексуальної сфери. Слід пам'ятати, що багато клієнтів, свідомо або неусвідомлено, намагаються шокувати консультанта — це одна з форм прояву невроту клієнта. Позиція консультанта — демонструвати спокійну об'єктивність, яка ґрунтується на розумінні того, що ніщо людське не є відчуженим або таким, що не варте розуміння.

Розповідь може викликати емоційні розлади у членів сім'ї, що інколи дає полегшення, а інколи посилює опір. Розповідаючи про таємні страхи і переживання, про які раніше він нікому не зізнавався, клієнт може розчулитися і розплакатися. Інколи треба дати клієнтові час трохи поплакати, але тільки-но напруга спаде, слід повернути клієнта до стану емоційної рівноваги. Слід проявляти не співчуття (відчуття особистісне і суб'єктивне), а емпатію, оскільки вона є об'єктивною і включає в себе все позитивне, що містить співчуття.

Завершення етапу активного слухання не означає одужання. Його метою є прояснення, розуміння членами сім'ї самих себе, і не треба очікувати, що після цього одразу щось зміниться. Механізм трансформації тільки запущено в дію попередніми процесами розуміння, що відбулися внаслідок перефразування.

Основним завданням першої зустрічі з клієнтом є встановлення довірливих стосунків з клієнтом. Її слід проводити з переконанням, що ви здатні вислухати іншу людину, сприйняти її точку зору, проявити повагу до її цінностей, визнати її почуття навіть тоді, коли вони є несумісними з вашими переконаннями і вашим досвідом. Пам'ятаймо: основне для сімейного консультування — фахівець повинен намагатися зрозуміти клієнта, а клієнт повинен відчувати, що його розуміють.

Аналізуючи мотиви звернення за консультацією, важливо встановити зв'язок між завданнями психологічного консультування і розв'язанням юридичних, економічних, медичних та інших проблем сім'ї. Це іноді показує, що психологічне консультування може не бути дієвим, оскільки психологічні ускладнення обумовлені зовсім не психологічними факторами.

Людина, яка звертається до сімейної консультації, вже має своє, часто неточне, уявлення про процес консультування. Протягом першої зустрічі треба скоригувати це уявлення. Корисно з'ясувати, з яких джерел і яку інформацію про консультацію має клієнт. Найлег-

ше працювати з тими, хто дізналися про консультацію у тих, хто вже консультувався. Зазвичай такі люди вже задалегідь позитивно оцінюють психолога, а їх уявлення про методики і хід консультування легко коригуються. Складніше, коли звернутися за консультацією спонукали джерела масової інформації, книги тощо. Тоді клієнт має своє уявлення про консультування, а зіткнувшись з методами, які цьому уявленню не відповідають, виявиться не завжди готовим співпрацювати з психологом. І найскладніше, коли звертається людина, яка знає і відчуває необхідність професійної психологічної допомоги, вже пробувала її отримати в іншій консультації, але залишилася незадоволеною.

Психолог на першій зустрічі має підтвердити і продемонструвати свою компетентність. Зазвичай він має зрозуміти почуття клієнта і представити можливості подолання сімейних ускладнень. Це означає, що ще нічого не знаючи про сім'ю, він має ніби "авансом" створити в клієнтів упевненість у подоланні труднощів.

На початку консультування доцільно обговорити всі життєві ситуації, які відображають функції сім'ї, і виявити ступінь задоволеності сім'ї ними. Таке обговорення розкриває взаємозв'язки, не усвідомлювані членами сім'ї, між визнаним ними конфліктом в одній сфері діяльності сім'ї і його причинами, які лежать в іншій сфері (наприклад, зміна економічного статусу сім'ї інколи впливає на інтимне життя подружжя). Розгляд функцій сім'ї і обговорення потреб членів сім'ї зв'яже в єдиний процес діагностику і корекцію сімейних стосунків; члени сім'ї більш обґрунтовано вказують на труднощі, для подолання яких їм потрібна саме психологічна консультація; визначають менш значущі труднощі, які вони здатні подолати самостійно. Також вони по-новому помічають ті аспекти сімейних стосунків, які їх задовольняють, і звертають увагу на позитивне у своїх сімейних стосунках. Усе це звужує межі сімейного конфлікту, надає членам сім'ї впевненості в можливості подолання конфліктів і ускладнень.

Щоб уникнути етичної двозначності у такій ситуації, достатнім може бути розуміння сімейних проблем, порівняння їх із ситуацією перед зверненням за консультацією. Консультант, інформуючи про можливості консультування, повинен вказати, що результати залежать і від нього, і від сім'ї; виявити готовність членів сім'ї до співробітництва, готовність їх прийняти відповідальність на себе. Тут часто виявляються дві установки членів сім'ї на консультування:

1) конструктивна: є бажання подолати сімейні труднощі, співробітничати з психологом; члени сім'ї готові повідомити йому інформацію про сім'ю і про себе, готові по-новому оцінювати факти сімейного життя, аналізувати свої емоції й поведінку, вчитися по-новому виражати емоції і змінювати поведінку;

2) маніпулятивна: той, хто звертається за консультацією, хоче користуватися порадами або авторитетом психолога, щоб впливати на інших; подає інформацію про інших, але обмежує інформацію про себе; наголошує, що сімейна ситуація є зрозумілою, незрозумілими є лише методи впливу, а відповідальність за вплив покладає на психолога. Така людина часто заявляє, що інші члени сім'ї на консультацію не придуть. Часто такі клієнти заздалегідь самі складають для психолога завдання щодо спілкування з іншими членами сім'ї: дізнатися правду, налякати тощо. Інформативною може стати розмова з такою людиною про те, якими способами члени сім'ї можуть вплинути один на одного, чому в сім'ї їй не вдається “налякати” або “дізнатися правду” без допомоги психолога, які стосунки будуть створені, якщо ці завдання вдасться реалізувати тощо.

Перша зустріч надає можливість спільного обговорення тієї чи іншої теми. Якщо члени сім'ї до цього не звикли, то консультант має допомогти їм діяти конструктивніше. Те, яким чином консультант діє протягом перших 5–10 хвилин, має велике значення. Чи буде він адресувати всі питання тому члену сім'ї, який звернувся до нього за допомогою і тепер відчуває себе хазяїном ситуації — або ж почне розмову зверненням до того, з ким члени сім'ї пов'язують свої основні проблеми? Спосіб організації цієї частини сесії визначить готовність переходу сім'ї до наступного етапу.

У ході першої бесіди консультант має допомогти члену сім'ї, який до нього звернувся, подолати тривогу. У сім'ї або в парі, яка проходить консультування, кожний з членів може зазнавати різного ступеню тривожності. Ступінь тривожності, яку зазнає клієнт, — один з важливих факторів готовності працювати під час консультування. Тривожність має і негативні, і позитивні наслідки. Надто сильна тривожність може так паралізувати людину, що вона не в змозі буде поводитись адекватно або навіть осмислено. Надто слабка тривожність не створює мотивації до змін. Справжні зміни відбуваються тільки за наявності певного рівня тривожності. Тривога підсилюється, якщо консультант висловлює незгоду з тим, як цей член сім'ї розуміє основну проблему. Найкраще виходити з їх визначення про-

блеми, а потім спробувати дещо розширити межі її розуміння. Зазвичай проблема пов'язана з дистресом, який переживається різними членами сім'ї. Навіть якщо цей член сім'ї вважає, що проблема пов'язана з якимось одним членом сім'ї, то він розуміє, що від цього так чи інакше страждають всі без винятку.

Особливості поведінки членів сім'ї, які звернулися за допомогою, вказують на те, як вони намагаються подолати психічне напруження. На початковому етапі терапії добре помітні сімейні альянси, коаліції, "трикутники" і спроби пов'язати всі проблеми сім'ї з одним з її членів. Якщо член сім'ї, що звернувся за допомогою, вже вважає, що проблему слід вирішувати якимось конкретним чином, то консультант має враховувати, яку роль він відіграє в сім'ї і якими є його стосунки з іншими її членами. Поведінка членів сім'ї на початку консультування також свідчить про те, наскільки вони готові до змін.

Зміна сімейної системи є досить складним завданням, а тому для успіху консультування дуже важливо, щоб фахівець вже у ході першого інтерв'ю створив у членів сім'ї позитивний настрій.

На першому етапі дуже важливо правильно оцінити реакції його учасників. Часто на початку роботи більшість членів сім'ї не вважають, що зазначена ними проблема стосується всієї сім'ї в цілому. Вони приходять у стані значної психічної напруги, як правило, не знаючи, навіщо їх запросили, особливо якщо вважають, що проблема пов'язана з якимось одним членом сім'ї. Готовність сім'ї продовжувати спільну роботу значною мірою визначається тим, наскільки консультант зміг заспокоїти членів сім'ї та допомогти їм подолати відчуття тривоги і страху.

Перший етап багато в чому визначає подальший хід консультування. Переважно саме на першій зустрічі члени сім'ї вирішують, чи будуть вони продовжувати консультативну роботу. Сім'я погоджується на наступні зустрічі тоді, коли досвід участі в першій зустрічі буде для її членів позитивним. Якщо це станеться, то можна вважати, що консультант виконав основне завдання першої зустрічі, створив психологічно комфортну і безпечну атмосферу, у якій ризик взаємних звинувачень членів сім'ї зведено до нуля.

Підводячи підсумки першої зустрічі, слід сказати, чи варто, на вашу думку, продовжувати роботу, обговорити з клієнтами їх побажання. У разі продовження співпраці домовляємося про режим подальшої спільної роботи, зокрема, визначаємо тривалість і періодич-

ність наступних зустрічей (або щонайменше наступної з них). Треба визначити, чи можуть клієнти телефонувати фахівцеві у проміжках між сеансами. Узагалі, психологічна допомога може бути успішною, коли вона обмежена часом і простором консультацій. Але у ряді випадків клієнт повинен мати можливість зв'язатися з консультантом. Наприклад, якщо людина перебуває у такому гнітючому стані, що може скоїти самогубство, або якщо хтось із членів сім'ї намагається позбутися адикції і йому в якийсь момент знадобиться підтримка. Важливо, щоб психолог обумовив з клієнтами, у яких випадках і коли можна йому телефонувати, що слід очікувати від цього дзвінка. Усі зазначені вище умови треба внести до тексту контракту.

Важливим завданням **другого етапу** сімейного консультування є визначення основних проблем сім'ї, допомога членам родини прийти до нового розуміння їх сутності та шляхів вирішення проблем. Психотерапевт має допомогти зрозуміти, яким чином їх особисті проблеми або наявні у окремих членів сім'ї поведінкові порушення впливають на ситуацію в сім'ї в цілому. Це дозволяє членам сім'ї сприйняти себе у ширшому контексті і зрозуміти, що являє собою їх сім'я. Після цього вони поступово приходять до розуміння того, яким чином вони могли б розв'язати власні внутрісімейні проблеми.

Для початкових етапів консультування найбільш характерною є спроба членів сім'ї пов'язувати власні проблеми з кимось одним з них. Це дозволяє сфокусувати увагу на якійсь конкретній проблемі і тим самим "локалізувати" тривогу, а також дає змогу підтримувати баланс у стосунках. Часто клієнти підсвідомо намагаються чинити опір терапії. Важливо для фахівця — знівелювати (нейтралізувати) опір клієнтів і адекватно визначити, яка проблема привела їх на терапію. Чим сильніше члени сім'ї занепокоєні характером своїх стосунків і невпевнені у своїх силах, тим складніше їм буде розібратися у власних потребах і інтересах. Консультант має оцінити сімейні проблеми з системних позицій і водночас демонструвати членам сім'ї свою готовність всіляко підтримувати їх прагнення до особистісного зростання і автономності. З кожною наступною зустріччю члени сім'ї звикають швидко переходити до обговорення загальної ситуації, а не окремої людини. Одночасно з цим вони починають охочіше ділитися своїми думками, говорити про інтереси і сім'ю в цілому. Подібні зміни поведінки членів сім'ї свідчать про перехід на

наступний, третій етап роботи. Його провідною рисою є те, що члени сім'ї засвоюють нове ставлення до сімейних проблем і усвідомлюють, яку роль вони відіграють у цих стосунках.

Починаючи з'ясовувати, у чому члени сім'ї вбачають свою основну проблему, консультант водночас намагається змінити їхню думку і допомогти усвідомити необхідність спільної роботи з метою подолання сімейних проблем.

Можна виокремити 6 основних груп проблем, які можуть визначити члени сім'ї. Усі вони свідчать про певні порушення сімейної системи і про те, як сім'ї вдається підтримувати свій гомеостаз.

1. Особисті проблеми: дорослий член сім'ї може бути занепокоєний своїм станом, його переслідують тривога, депресія, відчуття власної неповноцінності тощо.

2. Проблеми у стосунках когось з батьків і дитини: батько (мати) незадоволений своїми стосунками з дитиною (або кількома дітьми).

3. Проблеми, пов'язані безпосередньо з дитиною: погана успішність у школі, ускладнення в спілкуванні з однолітками, вживання алкоголю, наркотиків, крадіжки тощо.

4. Проблеми у стосунках сиблінгів: постійно конфліктують, батьки не в змозі на них вплинути.

5. Проблеми у стосунках членів розширеної сім'ї: один з членів розширеної сім'ї хворіє або створює труднощі для нуклеарної сім'ї.

6. Проблеми у стосунках чоловіка і дружини.

Консультант повинен звертати увагу на таке:

- хто з членів сім'ї від початку сформулював її основні проблеми;
- як члени сім'ї взаємодіють, як вони реагують на консультанта;
- хто з них докладає найбільших зусиль для того, щоб вирішити сімейні проблеми;
- хто з них здатний описати консультантові найхарактерніші особливості сім'ї.

Нагадаємо, що від початку роботи консультант підкреслює, що звинувачення когось із членів сім'ї у всіх проблемах є непродуктивним. Він дає зрозуміти, що проблеми так чи інакше пов'язані з кожним з них, а також вказує на важливість тісної взаємодії всіх членів сім'ї, допомагаючи їм усвідомити зв'язок теперішньої ситуації з минулими подіями. Так, наприклад, дитячий досвід самих батьків багато в чому визначає особистісні риси їх сьогодні, а також позицію стосовно власних дітей. Слід зазначити, що в ході цього етапу кон-

сультування члени сім'ї можуть навіть відчуті глибоку образу на консультанта (можливо, навіть не усвідомлюючи її) як на того, хто показав неблаговидну правду, яку сім'я роками приховувала. Це є ще одним із свідчень того, що сутність проблеми визначена правильно. Але скоро ця образа буде перенесена на помилки в особистісній моделі сім'ї, і клієнт відчує вдячність за допомогу. Такий розвиток стосунків між учасниками консультування є досить типовим. Краще, якщо при переході до другого етапу консультант буде контролювати ситуацію. Це досягається тим, що він утримує членів сім'ї як від критики і звинувачень на адресу одного якогось члена, так і від прямого спілкування один з одним. Слід прагнути того, щоб кожний член сім'ї говорив сам за себе і намагався пояснити, чому, на його думку, він сьогодні присутній на зустрічі. Якщо консультант робить це досить успішно, то члени сім'ї швидко приходять до нового розуміння завдань подальшої роботи.

Це сприяє переходу консультування на наступну (третю) стадію, функція якої змінити погляди сім'ї на основні проблеми. На цьому етапі вони починають по-новому їх осмислювати і формулювати.

Третій етап — етап тлумачення — є спільною роботою консультанта і членів сім'ї. Він не повинен зводитися до того, що консультант визначає модель змін і передає її готовою членам сім'ї. Консультант має формулювати свої висновки у формі припущень, пропонувати можливі варіанти і стежити за реакцією клієнтів. Усі висновки, що стосуються сім'ї в цілому або характеру її окремих членів, є гіпотезами, а істинність гіпотези перевіряється тим, як вона впливає на клієнтів. Консультант повинен розуміти значення реакції клієнта на його припущення. Якщо той погоджується з тлумаченням консультанта, то цей варіант можна вважати основою подальшого процесу консультування. Якщо припущення не викликає ніякої реакції і залишає клієнтів байдужими, то слід від нього відмовитися. Коли ж клієнти бурхливо протестують проти запропонованого тлумачення, вважаючи його абсолютно неправильним, то можна припустити, що якраз воно і є правильним, і консультант наблизився до сутності проблеми. Якщо вдається вцілити точно, то клієнт зазвичай здається і визнає думку консультанта, незважаючи на бурхливий опір спочатку.

Третій етап сімейного консультування характеризується тим, що члени сім'ї усвідомлюють необхідність спільної роботи. Це дозволяє успішніше розв'язувати як індивідуальні, так і групові (сімейні) за-

вдання. На цьому етапі члени сім'ї поступово долають тенденцію звинувачувати якогось окремого члена сім'ї, а також свою реактивну поведінку. Вони більшою мірою усвідомлюють відповідальність за свою поведінку, а також те, що сім'я є для них важливим ресурсом. Наприкінці цього етапу значно знижується тривога і суперечливе ставлення до консультування, а сам консультант втрачає в їх очах статус безумовного авторитета.

Цей етап є найвідповідальнішим. Він супроводжується активнішим використанням зовнішніх ресурсів сім'ї, зміною уявлень її членів про сімейні проблеми і появою у сім'ї нових можливостей. У цей період члени сім'ї починають краще розуміти те, що відбувається в сім'ї. Те, що було приводом для звернення за консультацією, поступово втрачає свою значущість. Деякі сім'ї в цей період завершують консультування, що є передчасним, оскільки внутрішньосімейні стосунки ще недостатньо стабілізувалися. На цьому етапі важливе завдання консультанта — допомогти сім'ї визначити завдання подальшої роботи, зокрема в напрямі відкритості сім'ї. Він повинен активно використовувати питання, які допомагають членам сім'ї визначити різні зв'язки і між ними, і соціальним оточенням. Обговорення стосунків з найближчими і дальніми родичами також сприяє вирішенню завдань консультування. Так, наприклад, якщо вдалося стабілізувати стосунки батьків і дітей, можна звернути особливу увагу на стосунки батьків з членами розширеної сім'ї.

Важливо, щоб консультант зміг зорієнтувати членів сім'ї на розв'язання нових питань. Системний підхід підкреслює необхідність надходження до сімейної системи нової інформації, яка допомагає їй краще зрозуміти і особливості своєї організації, і стосунки із зовнішнім світом. Чим більш дисфункційною є сім'я, тим менше інформації до неї надходить. Зазвичай сім'ї, які переживають серйозний внутрішній конфлікт, мають обмежені внутрішні ресурси. Їх члени витрачають основні зусилля для того, щоб змусити інших зважати на їхні інтереси і потреби, ігноруючи при цьому інтереси і потреби інших, що спричиняє подальше нарощування конфлікту. Якщо ж члени сім'ї починають активніше встановлювати зв'язки із зовнішнім світом, то вони можуть залучати нові ресурси. Завдяки цьому їх взаємні вимоги послаблюються. Установлення різноманітних зв'язків із зовнішнім світом є настановою сім'ї на подальшу роботу.

Зауважимо, що принципи консультування, про які йшлося в розділі "Принципи сімейного консультування та вимоги до сімейного

консультанта” (1.2), особливо важливо дотримувати на цьому етапі консультування.

Завершальний етап

Характер завершального етапу залежить від того, чи успішно вирішені завдання попередніх етапів.

На початку консультування завершення кожної консультації викликало у членів сім'ї підсилення тривоги, оскільки вони ще не засвоїли нових способів взаємодії. Їх лякало те, що, повернувшись додому, вони могли зіткнутися зі старими проблемами. Навіть якщо в ході консультування члени сім'ї почувалися комфортно, вони не були впевнені в тому, що цей стан триватиме скільки-небудь довго.

Завдяки роботі на попередніх етапах членам сім'ї вдається прийти до усвідомлення своїх ресурсів, які дозволяють розв'язувати як індивідуальні, так і спільні сімейні проблеми. Тому вони відчувають ся впевненіше і не бояться завершення сесій.

Цікаво спостерігати, які зміни відбуваються в сім'ї протягом року, коли вона проходить консультування. Перші 3–4 консультації члени сім'ї важко включаються в роботу і бояться її завершення. Потім опір терапії стає значно меншим, члени сім'ї швидко переходять до основних етапів, обговорюють певне коло питань і навіть виявляють готовність продовжити їх обговорення після зустрічі з консультантом. З розширенням меж сімейної системи і усвідомлення її членами своїх ресурсів учасники перестають вважати консультування своїм єдиним порятунком. Члени сім'ї переходять від реактивної позиції до проактивної.

Реактивна їх позиція добре помітна на початку консультування, коли члени сім'ї вважають себе нездатними самостійно розв'язати проблеми і тому потребують допомоги зі сторони. Поступово їх дії і рішення все менше залежать від тривоги і страху. Вони відчувають здатність самостійно контролювати ситуацію і визначають, яка поведінка є оптимальною для них самих та інших. Це свідчить про готовність сім'ї до завершення консультування. Передбачаючи її завершення, члени сім'ї вже не відчувають тривоги і страху.

Заклучна бесіда є і для консультанта, і для сім'ї дуже суттєвою. Вона дозволяє фахівцеві оцінити психотерапевтичний процес у цілому і закріпити позитивні зміни, досягнуті в ході роботи. Є певні випадки, коли консультант вирішує не проводити заключну сесію. Проте навіть якщо сім'я передчасно завершує консультування, до-

речно все ж організувати заключну зустріч, щоб обговорити досягнуті результати і намітити питання, які члени сім'ї могли б спробувати вирішити в майбутньому. Починаючи роботу, доцільно заздалегідь повідомити членам сім'ї, що перш ніж вона завершиться, необхідно зустрітися з консультантом для пояснення причин, які спонукають їх завершити консультування.

Заключна зустріч вибудовується таким чином, щоб дати членам сім'ї змогу обмінятися досвідом участі в терапевтичній роботі. Дуже важливо, щоб вони оцінили успішне розв'язання своїх старих проблем і зуміли підсилити свою здатність до розв'язування нових.

На заключній консультації необхідно також приділити увагу зміцненню особистої ідентичності членів сім'ї. У разі появи в сім'ї нових проблем, з якими вони не можуть впоратися, консультант надає можливість для ще однієї або кількох зустрічей. При цьому він повинен наголосити на своїй ролі консультанта. Якщо члени сім'ї сприйматимуть його в цій ролі, то їм буде простіше скористатися його допомогою в майбутньому. Якщо ж навпаки, у членів сім'ї складеться уявлення, що чергове звернення до фахівця сформується як свідчення їх некомпетентності, їм треба докласти великих зусиль, щоб знову звернутися до нього. Консультант повинен дати зрозуміти, що таке звернення буде розцінено цілком нормально. Чим краще члени сім'ї усвідомлять, що їх сім'я має значні внутрішні ресурси, тим менше вони будуть схильними вважати звернення до сімейного консультанта як визнання своєї неспроможності.

Особливості процесу сімейного консультування стосовно дітей

Якщо йдеться про консультування дитини, то на першій і другій зустрічах з батьками слід окремо роз'яснити можливі цілі і завдання консультування. Одне із важливих завдань — зорієнтувати батьків у структурі і завданнях консультативної роботи, пояснити необхідність обстеження, сформулювати настанову на спільний і різносторонній аналіз проблем дитини. Окремих пояснень потребує також направлення дитини до інших спеціалістів на консультацію.

Психолог проводить консультування з батьками за таким планом (принаймні першу зустріч бажано проводити з обома батьками, оскільки це дозволяє психологу отримати більш різносторонню картину життя дитини, а батькам — відчутти спільну відповідальність за долю дитини):

1. На початку бесіди слід заохотити батьків вільно, відверто обговорити проблеми дитини і з'ясувати ті питання, які цікавлять. Необхідно з'ясувати їх думку про причини ускладнень дитини і засоби їх усунення, які цілі можна ставити перед дитиною, на яке майбутнє її орієнтувати. Після цього консультант працює з дитиною, як правило, за схемою психологічного обстеження.

2. Докладне обговорення загального стану психічного розвитку дитини, характеру, ступеня і причин виявлених ускладнень, умовно-варіантного прогнозу. На цьому етапі треба повідомити результати психологічного обстеження. Конкретні результати допоможуть подолати хибні уявлення про характер і ступінь ускладнень дитини. Слід прагнути до вироблення реалістичного уявлення про труднощі дитини. Корисно ознайомити батьків із висновком психологічного обстеження, надати коментар зрозумілою мовою, дати їм змогу самостійно записати висновки і рекомендації — це сприятиме свідомому осмисленню і спонукатиме шукати шляхи допомоги з огляду на зафіксовані висновки.

3. Спільна розробка системи конкретних заходів допомоги або спеціальної корекційної програми.

4. Обговорення проблем батьків, їх ставлення до ускладнень дитини.

5. Планування подальших зустрічей і психокорекційної роботи (за потреби).

На всіх етапах консультативної роботи психолог має прагнути визволити батьків від тяжких почуттів, стимулювати їх увагу до позитивних сторін проблеми і активно шукати можливі шляхи її розв'язання.

Важливо розуміти, що хибні уявлення батьків, які склалися ще до звернення до психолога, слугують, як правило, захистом від неприємних висновків. Для того щоб їх зруйнувати, потрібно зазвичай кілька зустрічей. Отже, у процесі консультування психолог контактує з батьками кілька разів: у ході короткої першої бесіди при запису; при докладній бесіді щодо історії розвитку дитини; при обстеженні дитини і, нарешті, під час заключної зустрічі за результатами дослідження. Кожна з цих зустрічей має свої загальні і специфічні завдання та свої особливості проведення. Якщо консультування здійснює шкільний психолог, то за необхідності, психолог проводить повторне консультування не тільки батьків, а й вчителів. У цьому разі для корекційних заходів доцільні багаторазові зустрічі і тривала психотерапевтична робота.

3.2. Консультування батьків з питань вікових особливостей дітей

Відносини з майбутньою дитиною формуються часто ще до її зачаття і залежать від тих установок і цінностей, якими керуються батьки. Сімейний консультант має з'ясувати, якою була налаштованість майбутніх батьків, спираючись на навідні висловлювання, наприклад:

- Дитина нам потрібна, щоб згуртувати нашу сім'ю, зробити її стабільнішою.
- Хоч і не хочеться клопоту, але ж треба, щоб було кому подати води на старість.
- Постарасемося оберігатися, але якщо вже трапиться, то так і буде. Годі вже жити тільки для себе.
- Сене всього життя нашої сім'ї — майбутнє дітей!
- Я достатньо заробляю, кидай роботу і тепер будеш жити тільки для дитини!

Зрозуміло, що ставлення до дитини буде різним у цих майбутніх батьків, хоч на свідомому рівні всі вони будуть впевнені, що завжди прагнули мати дітей.

Наявність деяких з таких настанов, особливо “жити тільки заради дитини і для неї”, часто утрудняє сам процес зачаття — наш організм сприймає цю установку приблизно так: “З народженням дитини моє особисте життя буде закінчено!”, що, природно, йому, організму, не подобається. Якщо ж народження дитини сприймається як природне, бажане і приємне продовження сімейних відносин, то спокійне і доброзичливе ставлення до майбутньої людини закладається від початку.

При сучасних засобах планування сім'ї все частіше маємо ситуацію, за якої вагітність не “трапляється”, а є свідомим вибором сім'ї. При цьому за 2–3 місяці до планованого зачаття подружжя утримується від алкоголю, куріння, майбутні батьки проводять профілактику і лікування хронічних захворювань: карієсу, гаймориту, тонзилітів. Якщо це потрібно (в роду були генетичні захворювання), то треба відвідати медико-генетичну консультацію і дізнатися про ймовірність генетичного ризику, пройти необхідні обстеження. Всі ці заходи сприяють турботі про здоров'я майбутньої дитини і підвищують рівень усвідомлення і відповідальності батьків.

Після зачаття розвиток подій може йти різними шляхами. Сімейний консультант також має з'ясувати, яке ставлення було до дитини ще до її народження. Наприклад, варіант, який умовно можна

назвати “*Задоволення та інтерес*”: сім’я планує народження дитини, сприймає зміни в фігурі, характері і поведінці майбутньої мами як норму, природний процес. Сім’я старатиметься виконувати необхідні настанови, але і не відмовляти собі в звичних radoщах, розвагах, навчальному і робочому навантаженні.

Зовсім інший варіант ставлення до народження дитини, який умовно можна назвати “*Залишити або не залишити*”. Вагітність “трапилася”, що аж ніяк не приносить в сім’ю радості і згоди. Перші місяці внутрішньоутробного життя дитини протікають під дамокловим мечем роздумів “залишити або не залишити”, або (що вже реально небезпечно) на фоні спроб “зірвати” вагітність “народними” засобами. Коли під тиском різноманітних обставин, сім’я вирішує зберегти життя дитини, проте ставлення до неї залишається неоднозначним. Іноді це ставлення матері: “Він витягує з мене всі соки!”, іноді ревності з боку батька: “Через цю майбутню істоту дружина вже віддаляється від мене!”

Буває і такий тип реакцій, який можна умовно назвати “*Понадтривожність*”. Такий тип реакцій часто спостерігається в сім’ях, де були труднощі із зачаттям і народженням дітей (викидні, мертвонароджені діти), у немолодих батьків; у тому разі, коли для зачаття довгожданої дитини була потрібна медична допомога. Зрозуміла тривожність примушує розглядати будь-які зміни в стані вагітної жінки як симптоми хвороби. У неї часто виникають страхи залишитися на самоті, їздити в транспорті. Всі розпорядження лікаря виконуються над міру пунктуально. Сім’я різко змінює звичний спосіб життя, перетворюється в “лазарет”. А від жінок, що перебувають у такій ситуації, можна почути таке висловлювання: “Я — вже не я, а якийсь інкубатор, причому пониженої надійності”.

Сімейний консультант, застосовуючи відповідні техніки і навідні запитання, має зібрати цю важливу інформацію, що дозволяє виявити причини виникнення порушень у сім’ї, а також прогнозувати подальші стосунки дітей і батьків.

Психологічна допомога батькам дошкільників

Якщо до сімейного консультанта звернулися батьки, які мають дитину дошкільного віку, то фахівець має виходити з того, що у сучасних підходах до виховання і розвитку дітей у віці до року найбільша увага приділяється створенню доброзичливої і безпечної атмосфери сім’ї. Якщо ще 20–30 років тому основна увага була спрямована на суворе дотримання режиму, виконання виховних вимог

(“не бери на руки, щоб не розбалувати”) тощо, то зараз вважається значно небезпечнішою ситуація, коли дитина плаче, не маючи допомоги і уваги від дорослих.

Якщо дитина на першому році життя отримує достатній емоційний і фізичний контакт з дорослими (і мамою, і татом), то це дає їй можливість спокійно обстежити навколишній світ. Таке немовля не відчуває тривоги, що його кинуть, залишать одного, і не чіпляється за матір, а довго і із задоволенням грається, освоює простір домівки.

У віці від одного до двох-трьох років дослідницька поведінка дітей найінтенсивніша. За цей час вони опановують основні рухові навички (ходьбу, біг, уміння користуватися предметами побуту) і основні мовні навички. До кінця цього періоду у дитини звичайно сформована фразова мова: розповідаючи про себе, вона вживає займенник “Я”. Певні особливості сімейного виховання сприяють успішному проходженню цієї стадії розвитку дитини, а деякі — перешкоджають. Сімейний консультант для проведення змістовної бесіди з батьками може користуватися наведеною нижче таблицею умов виховання дитини.

Допомагає	Зважає
Контакт, спілкування, ігри з дорослими і старшими дітьми	Перебування в самотності перед телевізором або з купою іграшок, якими не навчили гратися
Безпечна домівка, в якій можна спокійно гратися, торкати і вивчати все, що забажається	Захаращена меблями квартира, з великою кількістю предметів, які “не можна торкати”
Чітка і однозначна система заборон і дозволів, яка не міняється залежно від настрою батьків і дитини	Ситуація за типом “Не можна, але якщо покричати досить довго, то дозволять!”
Керівництво, що коментує, описує (але не оцінює і не скеровує жорстко) дії дитини: “Ти зараз малюєш, цей олівець червоний, лінія довга-довга... Давай спробуємо її закрулити і подивимось, що вийде. А хочеш, розфарбуємо це зеленим?”	Керівництво, що критикує і жорстко скеровує дії: “Ану, що ти там малюєш? Зараз будемо малювати разом. Навіщо взяв червоний олівець! Візьми зелений! Ні, неправильно...”
Навчання дитини звертатися до дорослих з проханнями, а дорослим — реагувати на них: “Якщо хочеш цю чашку, скажи “Дай, будь ласка, чашку!” — і я дам...”	Ігнорування прохань дитини або їх випереджальне виконання: варто тільки подивитися на іграшку, як бабуся або мама її вже подають
Чіткі відповіді на питання; відповіді, що стимулюють такі питання: “Трава зелена, коли є волога і тому вона жива. Ось бачиш — ця трава жовта... Як ти думаєш, чому?”	Ігнорування питань дитини або тривалі, незрозумілі їй лекції на тему: “Трава зелена тому, що хлоропласти містять хлорофіл і займаються фотосинтезом”

Спираючись на наведені параметри, сімейний консультант може розпитати батьків, як вони діють у конкретних ситуаціях. Це дає змогу виявити ступінь адекватності виховних впливів батьків, а отже, і надасть матеріал для подальшої корекції.

Наступною сходинкою в розвитку дитини стає криза трьох років. У цей час (приблизно з 2,5 до 3,5 років) дитина усвідомлює своє “Я”, відокремлює себе від оточуючих, і у неї виникає бурхливе прагнення до самостійності: “Я сама!” Дуже часто батьки сприймають ці вияви як розбещеність, немотивовану упертість та істерики і намагаються “переламати” волю дитини, зробити її “слухняною”. Залежно від поведінки батьків у дитини формується або цілеспрямованість та ініціативність, або пасивність, маніпулювання чи негативізм.

Порівняємо поведінку двох мам в однаковому конфлікті з дітьми.

Дочка: Не хочу одягати синю кофтину, хочу лише зелену футболочку!

Мама: Чому зелену?

Д.: Вона красивіша, на ній зайчики намальовані.

М.: Так, вона красивіша, але на вулиці прохолодно. Гарзд, давай одягнемо зелену футболочку, і я візьму кофту. Якщо змерзнеш — скажеш.

Д.: На вулиці сонечко, тепло.

М.: Так, тепло, якщо похолодає, ми це помітимо?

Д.: Так!

М.: Добре, одягайся і йдемо.

(Через 5 хвилин на вулиці)

Д.: Мамо, щось прохолодно...

М.: Дати кофту?

Д.: Так, дякую!

А ось другий варіант:

Дочка: Не хочу одягати кофтину, хочу тільки футболочку, на вулиці тепло!

М.: Не мороч голову, одягайся швидше!

Д.: Не хочу, не буду!!

М.: Так я сама одягну!!!

*Одягає силою дитину, виводить її на вулицю червону і спітнілу.
(Через 5 хвилин на вулиці:)*

Д.: Мамо, у мене рукавички під кофтою завернувся і муляє...

М.: Дай подивлюся... (мати розстібає кофтинку і знімає її з однієї руки).

Дочка швидко вивертається з рук матері, стягуючи із себе кофту, і тікає на майданчик в одній футболці.

Діти отримали різні уроки — відвертої розмови з матір'ю і конфлікту з подальшим маніпулюванням.

Сімейний консультант може розпитати батьків, як вони вирішують в аналогічних ситуаціях. Це дає йому змогу зробити правильні висновки щодо типу дитячо-батьківських стосунків. У плані корекційної складової консультування фахівець має пояснити батькам, що полегшує проходження цієї “кризи трьох років” пропозиція дитині діяти за власним вибором: “Ти будеш молоко або сік?; “Ти вдянеш синю футболочку або зелену?”. Звичайно, дитина має робити те, що потрібно, наприклад їсти кашу. Але вибір, з якої тарілки (білої чи рожевої) вона буде їсти, нехай зробить сама.

У цьому ж віці бажано відвести дитині її “територію”, чи-то своя кімната або куток, покритий килимом — не дуже важливо. Важливо, що тут вона зможе сама розпоряджатися порядком або безладдям, бути упевненою, що її іграшки і принесені з вулиці “коштовності” не чіпатимуть без дозволу. Тоді і сама дитина засвоює повагу до батьківської території. Порівняємо:

Мама: Я зараз буду мити підлогу, може, ти прибереш кубики, щоб я підняла килим?

Син: Так, але я трохи ще побудую...

М.: Добре, я прийду через 10 хвилин.

Або інша мама:

М.: А ну все, зараз прибирай!

З.: Не буду!

М.: Кому сказала! (згрібає всі споруди в ящик).

Сім'ї другого типу буде складно переконати сина не брати речі батьків — адже він знає, що його речі можуть взяти без дозволу...

Середній дошкільний вік (з 4 років) — це той час, коли дитина починає спілкуватися не тільки з дорослими, але і з однолітками.

Батьки часто вважають, що це спілкування не є таким уже й необхідним. “Якщо дитина може бути вдома з мамою або нянею, то навіщо їй ходити в дитячий садок? Та й гра у дворі з дітьми нічому не вчить, а то й небезпечна — можна впасти, чим-небудь заразитися, або в очі піском попадуть... Нехай краще сидить вдома з книгами і телевізором, а гуляє зі мною за руку по магазинах!” — міркують батьки. Їм здається важливішими за пустощі й гру серйозні заняття — так і хочеться швидше навчити дитину читати, писати, рахувати, знати англійську мову.

За такого підходу у дитини не формуються навички спілкування з однолітками. Вона не вчиться чекати своєї черги, ділитися, домовлятися, гратися, сваритися і миритися... Порівняно з дорослими, що оточують самотню дитину, вона відчуває свою постійну слабкість і неуспішність: “Не умію полагодити світло, як тато; мити посуд, як мама; грати в шахи, як дідусь...” І дитина починає капризами, грубістю, ниттям відстоювати своє місце в сім’ї: “Нехай я гірше, але вони будуть мене слухатися!”. І досить часто їй вдається досягнути цього і закріпити свою поведінку. У результаті перед школою дитина точно знає, що:

- у мене однаково все вийде гірше;
- треба досить довго покричати, щоб зробили по-моєму.

Зрозуміло, що ці переконання ніяк не сприяють успішній адаптації в шкільному класі, постійно призводять до конфліктів, навіть якщо дитина гарно уміє читати, писати і рахувати...

Звичайно, місце і форму спілкування з іншими дітьми повинні вибирати батьки з огляду багатьох чинників: здоров’я дитини, характеру, достатку сім’ї і її цілей. Пам’ятаймо, що у віці 4–6 років дитина **потребує** того, щоб спілкуватися з однолітками: у дворі, дитячому садку, центрі дитячої творчості тощо. Її самооцінка, природно, складається із спостереження та самостійного порівняння себе з однолітками: “Я малюю краще за Мишка, читаю гірше Вані, а бігаю швидше за всіх!” Дитина набуває досвіду подолання конфліктів, очікування своєї черги, тихого сидіння при грі в схованки, виконання складних інструкцій в іграх з правилами. Це дає можливість спокійно прийняти і зрозуміти правила школи, встановити відносини з однокласниками. Тоді до школи дитина підходить з умінням увійти в різні ролі: “учня”, “приятеля”, “відвідувача в їдальні” тощо.

У цьому ж віці частою проблемою в сім'ї є дитячі страхи: темряви, собак, примар, домовиків, Баби-Яги тощо. Ці страхи виникають раптово, часто нічим начебто не провокуючись, і дуже дивують батьків. Дитина відмовляється засинати в темряві або, прокидаючись вночі, біжить у батьківську постіль... Сімейний консультант має пояснити, що в таких ситуаціях найбільш доцільний варіант поведінки батьків — прийняття і розуміння цих страхів, перетворення їх в гру. По-перше, ніколи не можна глузувати з цього приводу або сварити дитину. Не треба поспіхом заспокоювати її, аби вона відчепилась. Необхідно терпляче вислухати дитину, дозволяючи їй розповідати про свої страхи стільки, скільки їй це буде потрібно. Корисно навіть поставити уточнюючі питання: “А яка в нього була шкіра — дуже пухнаста? А чому ти вирішив, що він злий, може, він просто хотів з тобою гратися?”. “А давай подумаємо, як перевиховати Дракона, щоб він став добрий до всіх?”. Такі бесіди дозволяють дитині висловити свою тривогу і напруженість, вона відчуває свою захищеність завдяки уважному ставленню батьків, що сприяє зникненню цих страхів. Часом батьки і діти починають складати казки і історії про “кащів” і “монстрів під ліжком”, яких треба напувати на ніч молоком і укладати спати... Після цього вчорашні жахи вже не лякають, стають зовсім не страшними, а начебто своїми, мирними, лагідними, кумедними. За правильного підходу батьків звичайно до 7–8 років такі страхи проходять самостійно.

Так, наприклад, одна з мам на день народження подарувала своєму синові, що боявся темряви, “чарівний ліхтарик”. Вона розповіла йому казку про Чарівний Ліхтарик, який захищає свого хазяїна від будь-яких створінь, що можуть ховатися у темряві, та дає можливість їх роздивитися та намалювати. Деякий час дитина заходила у свою кімнату, вимкнувши світло та роздивляючись темні кутки кімнати за допомогою ліхтарика. У цей же період з'явилася серія малюнків на тему “Жахи, що живуть у темряві”. Через два тижні страх темряви пройшов, але хлопчик брав із собою улюблений ліхтарик у кімнату і ставив на стілець коло ліжка ще протягом місяця. А потім з'явилися нові іграшки та розваги, і ліхтарик залишився на задку.

Дитина в дошкільному віці набуває основних стереотипів поведінки, що відображають її ставлення до світу. У цей період життя дитини для неї особливо важливими є стосунки між батьками, не тільки тому, що стабільність сім'ї дає малюку відчуття захищеності, тобто задо-

вольняє базову потребу у безпеці. Дуже важливо зважати ще й на те, що в цьому віці у дитини закладаються стереотипи чоловічої і жіночої поведінки, зміцнюється статева ідентичність: “Я дівчинка, буду жінкою, мамою”, “Я хлопчик, виросту — буду як тато”.

Розбіжності між батьками, що часом виникають, діти сприймають дуже болісно, часто вважаючи себе винними в поганому настрої тата або мами. Особливо несприятливою є ситуація, коли дитину залучають до конфліктів батьків як посередника: “Ми з мамою не розмовляємо, піди і скажи їй, що...”, “Подивися, як тато погано поводитись!”, “Кого ти більше любиш, тата або маму?”. Така поведінка батьків звалює на дитину непосильний для неї тягар “сімейного психотерапевта”. Прагнучи позбутися цього тягара, дитина винаходить різні способи помирити батьків і привернути їх увагу до себе:

- хворіє (тоді всі конфлікти відкладаються, а батьки разом піклуються про її видужання);
- починає порушувати норми поведінки, пустувати, лягтися, битися тощо (батьки **разом** її сварять);
- занурюється “в себе”, в якісь дивні захоплення і заняття (тоді їй стають байдужі проблеми батьків).

Психологічні захисти і “комплекси”, що сформувалися, ніби зарковуються у підсвідомості і залишаються у людини на довгі роки. Вже в дорослому житті, як тільки вона потрапляє в стресову ситуацію — вмикаються ті ж механізми реагування, яким вона навчилася у дитинстві.

Сімейний консультант має з’ясувати причини, що перешкоджають гармонійним стосункам у сім’ї, сприяти їх усвідомленню батьками і допомогти знайти правильні рішення. З метою сприяння гармонійним дитячо-батьківським стосункам можна запропонувати такі вправи.

Вправи для батьків і дошкільнят (5,5–6,5 років)

Вправа № 1. “Гра в школу”

Дитина стає “вчителем” і веде урок читання, письма, “вредного ведення” — чого завгодно! Батьки (або ляльки в їхніх руках) поведуться “відмінно” — слухають, пишуть, піднімають руку або “пустують” — крутяться, розмовляють, гублять олівець і т. д. Дитина має поводитися як вчитель.

Мета цієї вправи в тому, щоб дитина у веселій ігровій формі зрозуміла правила поведінки в школі і відчула ситуацію з позиції вчителя.

Вправа № 2. “Робот”

Хтось з батьків (тато або мама) робить у присутності дитини звичну роботу: прибирає, готує їжу. Але командує цим процесом дитина, а тато (мама) мовчки і саме так, як сказано, виконує інструкції.

Мама: Що будемо варити?

Дочка: Суп з вермішелью.

М.: Як?

Д.: Візьми каструлю. Поклади картоплю.

Мама кладе велику, неочищену картоплю.

Д.: Ой, не так! Почисти картоплю, морквину, цибулю. Помий їх. Тепер накрishi. Постав каструлю на вогонь...

Мета: формування уявлень про зв'язок і послідовність подій, безповоротність деяких помилкових дій, підвищення самооцінки: “Мама під моїм керівництвом суп варила!”

Вправа № 3. “Що треба в школі?”

Батьки **разом** з дитиною пишуть список усіх необхідних у школі речей: від канцтоварів до спортивної форми, розказуючи про те, навіщо потрібні в школі ці речі. Купують також разом, з урахуванням побажань дитини. Її розказують про призначення кожного предмета та про цікаві заняття в школі.

Психологічна допомога батькам підлітків

Найчастіше до сімейного консультанта звертаються батьки, діти яких увійшли в період підліткової кризи.

Підлітковий вік є найнебезпечнішим періодом у плані виникнення конфліктів. Прагнення до пізнання всього нового, незвичайного, прагнення якомога швидше стати дорослим, перейняти звички і засоби поведінки старших, острах відстати від однолітків, здаватися в їх очах смішним — все це часто призводить до поведінки, що суперечить вимогам і очікуванням батьків, а тому виникають конфлікти.

Підлітковий вік не випадково називають “складним”, “критичним”, “кризовим”. У цей період переходу від дитинства до дорослості відбувається якісний стрибок у розвитку психіки: усвідомлення своєї індивідуальності, становлення стійкого уявлення про себе (“Я-образ”), формування самосвідомості. Відбувається ніби друге народження особистості людини, яке настільки ж болісне, так само пов'язане з ризиком ускладнень, як і народження самої людини.

Фізіологічні чинники

У період з 11 до 14 років (плюс-мінус 2 роки, залежно від індивідуальних особливостей дитини та умов її розвитку) відбуваються значні зміни в організмі дитини та її психіці. Те, що початок перехідного віку та темпи його перебігу різні, стає очевидним, коли в одному класі, скажімо, в 6-му, частина дітей справляє враження молодших, а частина — старших за віком.

Фізіологічні зміни — стрибок у рості, гормональна перебудова, пов'язана зі статевим дозріванням та ін., — неминуче викликають зміни в самопочутті. У підлітка виникають то бурхлива енергія, то млявість, апатія, знижена працездатність; то запаморочення, то раптове серцебиття, то підвищена дратівливість тощо. Це, звичайно, позначається на психіці підлітка, яка стає нестійкою, дуже вразливою. Саме цим часто можна пояснити різкі перепади настрою у підлітків — від нестримного сміху до несподіваних сліз; їхню запальність, агресивність, образливість, підвищену вразливість. Іншими словами, підліток часто не винен у тому, що був нечемним і зухвалим з дорослими, тому що така негативна поведінка викликана об'єктивною причиною — його фізіологічним станом. Батькам слід враховувати цей фактор і не провокувати дитину на афективні спалахи своїми невдалими, невмілими педагогічними діями, некоректними зауваженнями й вимогами.

Усвідомлення своєї належності до певної статі, яке виникає в більш ранньому віці (3–5 років), в підлітковому періоді загострюється, набуваючи інколи гіпертрофованих форм, викликаючи хворобливі переживання. Наприклад, запізнення появи вторинних статевих ознак викликає тривогу, напруженість, усвідомлення своєї майбутньої неповноцінності як чоловіка або страх своєї непривабливості як жінки, передчуття самотньої нещасливої долі. Занадто раннє статеве дозрівання також небезпечно виникненням психотравмуючої ситуації. В цьому випадку сексуальні переживання і статеві активності підлітка стають настільки інтенсивними, що поглинають всю його увагу й думки. Сексуальні фантазії звичайно супроводжуються мастурбацією, захопленням кінофільмами та літературою, де є еротичні сцени. Можливі також ранні статеві зв'язки, гомосексуальні контакти.

При неправильному ставленні батьків до проявів статевого дозрівання дітей, при викривленому уявленні про певні форми сексуальної поведінки виникають складні ситуації та конфлікти. У зв'язку

з тим, що ця сфера інтимна, ретельно прихована від чужих очей, помилкові дії і висловлювання дорослих можуть призвести до того, що всі емоційні переживання сина або доньки з приводу їх сексуальних проблем стануть недоступними для таких батьків. Імовірно, що підліток, опинившись сам на сам з незрозумілими почуттями і потягами, що лякають його, керуючись спотвореними уявленнями про те, що нормально і що ненормально, опиниться в психотравмуючій ситуації. Вихід з неї може бути непередбаченим: невроз і неврозоподібні стани; вживання психотропних речовин, щоб знизити психічну напругу; статеві девіації; самогубство.

Формування самосвідомості

Наступною особливістю підліткового віку є формування самосвідомості, ціннісних орієнтацій, інтересів.

Формування самосвідомості супроводжується підвищеною цікавістю підлітка до самого себе, свого внутрішнього світу і своєї зовнішності. Він жадібно ловить будь-яку інформацію про себе, ретельно аналізує висловлювання дорослих і однолітків про свою зовнішність, здібності, звіряє оцінки своєї поведінки і діяльності з боку оточуючих із самооцінкою. Підліток замислюється про свої особистісні якості, порівнює себе з іншими, шукає відповіді на запитання: “Хто я?”, “Який я?”, “Навіщо я?”. У цей період вперше виникають запитання про сенс життя, про своє місце серед людей, з’являється усвідомлення своєї унікальності, неповторності. Ці абстрактні розмірковування пов’язані з процесом вироблення свого власного погляду на оточуючий світ, побудовою планів на майбутнє. Вони викликають у підлітка невідому йому раніше гаму переживань.

У підлітка, який нормально розвивається, ці світоглядні переживання пов’язані з усвідомленням своєї індивідуальності, значущості, передчуттям життєвого успіху, реалізації своїх здібностей, досягнення поставлених цілей, самоствердження тощо. Все це викликає насолоду, радісне нетерпіння якомога скоріше стати дорослим. Такі діти можуть годинами складати плани про соціальне переоблаштування суспільства, розмірковувати про призначення людства, створювати власну філософію.

У ході формування самосвідомості змінюється і уявлення про час, про свій життєвий простір. Молодша дитина зазвичай живе тільки сьогоденним, а у підлітка вже формується уявлення про своє

минуле і майбутнє. Усвідомлення скінченності свого існування стимулює розвиток саморегуляції поведінки, прагнення якомога краще спланувати своє життя, щоб воно не минуло даремно. Це, в свою чергу, спонукає підлітка до самовиховання, самовдосконалення, щоб бути “господарем своєї долі”.

Якщо батьки неправильно виховують дитину, це призводить до порушення процесу розвитку особистості, отже, згадані особливості формування самосвідомості супроводжуються негативними емоційними переживаннями. Найчастіше такі підлітки не доходять до рівня усвідомлення свого внутрішнього світу, осмислення свого призначення в житті, філософських роздумів про майбутнє. Цьому перешкоджає не так їх низький інтелектуальний чи культурний рівень, як болючість негативної інформації про себе, яку вони отримують від оцінок батьків та інших дорослих.

Природно, що ускладнення в процесі соціальної адаптації підлітка викликають осуд оточуючих. Постійні зауваження, погрози і покарання, негативні відгуки про поведінку та результати діяльності такого підлітка викликають у нього думки про свою неповноцінність, непотрібність. Це глибоко ранить його психіку. Потреба в усвідомленні себе та створенні свого “Я-образу” зустрічає перешкоду в вигляді негативних емоційних переживань, які блокують її реалізацію.

Ще однією особливістю підліткового віку є виражений інтерес до якогось виду діяльності (хобі-реакції). Підліток, який нормально розвивається, завжди чимось захоплений: технікою, спортом, музикою, малюванням, якоюсь галуззю науки тощо. Ці захоплення можуть мінятися, а можуть бути дуже стійкими, переходячи до занять на професійному рівні. Роль захоплень у житті підлітка благотворна, оскільки через ці заняття він пізнає свої можливості та здібності; краще, ніж на обов'язкових шкільних уроках, засвоює нові знання та уміння; привчається відчувати радість від процесу і результатів своєї діяльності.

На жаль, не всі підлітки мають соціально-корисні змістовні захоплення. В силу наведених вище особливостей культурного розвитку всього нашого суспільства, близько 58 % підлітків не мають таких захоплень, а задовольняються розважальними видами діяльності. Особливо яскраво це проявляється у підлітків “групи ризику”. Наші дослідження показали, що 79 % підлітків та юнаків, які епізодично вживають психотропні речовини, не вміють зайняти себе чи

мость конкретним, корисним. Окрім схильності до примітивного угруповання з однолітками, вони не мають ніяких інтересів. Наприклад, на запитання: “Чим ти захоплюєшся, що ти любиш робити у вільний час?” — підлітки відповідають: “Люблю лежати і нічого не робити”, “Люблю “балдіти” з товаришами”, “Зазвичай ми збираємось всі разом та вештаємось вулицями” тощо.

Відсутність у підлітка захоплень, дієвого інтересу до якогось виду діяльності є симптомом неблагополуччя у розвитку його особистості. Таке неблагополуччя, природно, є наслідком неправильно виховання, помилкового підходу дорослих до дитини, несприятливих мікросоціальних умов. Однак більшість батьків і вихователів не розуміють всієї складності і небезпечності згаданої особливості в розвитку особистості підлітка, не надають їй належного значення, втрачаючи час, коли ще можна виправити відхилення, що намічаються.

Батьків частіше непокоять яскравіше виражені негативні прояви поведінки. Брутальність, упертість підлітка, який ще півроку тому був слухняною дитиною, ігнорування ним вимог і розпоряджень батьків, протест проти порядків і правил поведінки, яким він ще вчора охоче підкорявся, — ось що обурює батьків, ось через що виникають конфлікти. Зауважимо, що зазначені поведінкові прояви свідчать про наявність напруженої потреби в самостійності, в самоствердженні себе як особистості.

Потреба в самоствердженні

Центральним новоутворенням підліткового віку є почуття дорослості, тобто прагнення бути дорослим. Саме в цьому виявляється життєва позиція підлітка, що визначає його бажання, прагнення, поведінку в цілому. Виникнення нової життєвої позиції супроводжується значними труднощами не тільки для батьків, педагогів, а й для самого підлітка. Причина кризи підліткового віку корениться в самій логіці дитячого розвитку.

У процесі індивідуального розвитку дитина проходить через дві основні кризи розвитку самосвідомості — криза трьох років і криза підліткового віку. У три роки, як вже зазначалося, у дитини вперше виникає усвідомлення себе як чогось окремого від оточуючої дійсності. Виявом цього є стійке позначення своїх дій, намірів, бажань, почуттів від першої особи. Якщо дитина у віці 1–2 років часто називає себе в третій особі (“Настя хоче гуляти”, “Дай Сашкові м’ячик”),

то з появою самосвідомості вона впевнено говорить про себе “Я”. В цей же час виникає і прагнення до самостійності: дитина чинить опір спробам дорослого її вдягати, годувати, вона хоче все робити сама. Якщо батьки перешкоджають їй наполегливemu “Я сам”, виникають капризи, негативізм, а інколи і серйозніші порушення поведінки, що призводять до відхилень у розвитку особистості.

Далі протягом дошкільного і молодшого шкільного віку відбувається накопичення життєвого досвіду, так би мовити інформативно-кількісне “збільшення параметрів” самосвідомості. На порозі дорослості — у підлітковому віці — цей процес завершується якісними змінами.

Звісно, “примхи” трирічної дитини і реакція емансипації тринадцятирічного підлітка ззовні виглядають зовсім по-різному, однак психологічна сутність криз однакова, бо цей період відзначається суперечністю прагнень дитини. Вона хоче і не хоче звертатися до дорослого за порадою і допомогою. Само по собі звернення до дорослого для підлітка внутрішньоконфліктне. З одного боку, дитина розуміє, що їй потрібне співробітництво з дорослим, а з іншого боку, вона відчуває свою слабкість порівняно з ним. Ця суперечність прагнень, хоча й рідко усвідомлюється підлітком, але переживається ним хворобливо, викликає негативні емоційні переживання. При своєму прагненні до самостійності підліток насправді ще не впевнений у своїх силах, у своїх можливостях самостійно щось вирішувати. Це викликає у нього напруженість, постійне бажання перевірити силу свого “Я”. Підліток часто навмисне опирається, настоює на своєму не тому, що він вважає свої висловлювання істинними, а тільки тому, що це його думка. Йому важливо відстояти свою думку. Навіть відчуваючи, що він не має рації, підліток продовжує сперечатись, захищаючи цим своє право самостійно вирішувати свої справи, приймати, нехай погані, але свої власні рішення.

Якщо ж підліток погоджується з думкою дорослого (навіть розуміючи в глибині душі, що дорослий має рацію), то він відчуває свою неспроможність, свою слабкість порівняно з ним, що викликає психічний дискомфорт, незадоволення собою. Крім того, відмовляючись від дитячих норм “моралі слухняності”, підліток схильний до “експериментальної перевірки” меж, у яких діють певні норми поведінки.

У підлітковий період “їжакуватість” учня цілком природна, як і його поривання суперечити дорослому, відкидаючи “мораль слухня-

ності” й намагаючись замінити її новими, рівноправними стосунками з дорослими. Робота, спрямована на усвідомлення себе як особистості, що активно відбувається в цей період, створює постійну емоційну напруженість, загострення почуття власної гідності, чим зумовлюється хворобливе реагування на нетактовне звертання дорослого.

Якщо старші намагаються жорстко регламентувати поведінку підлітка, продовжуючи вимагати колишнього послуху, якщо стиль звертання вихователя авторитарний, то конфлікти будуть неминучими. Не отримуючи конструктивного вирішення, вони призводять до відчуження підлітка, до його впевненості в тому, що дорослий не може і не хоче його зрозуміти. На підставі цього виникає вже свідоме неприйняття вимог, оцінок, суджень вихователя, який може взагалі втратити можливість впливати на підлітка.

Явні прояви ускладненої реакції емансипації полягають у відкритій неслухняності, ігноруванні вимог батьків або вчителів, інших дорослих. Зауважимо, що підліток часто реагує не так на зміст вимог, як на форму. Наприклад, прохання батьків про те, щоб син попереджував про свої можливі затримки на прогулянці, буде охоче виконано; але якщо цей же зміст буде викладено у формі наказу, то цілком можливий, в кращому разі, ввічливий, у гіршому — зухвало висловлений протест проти обмеження волі.

Узагалі, всі спроби дорослого взяти під контроль поведінку підлітка, нав'язати йому свої погляди, смаки, інтереси, дрібна опіка звичайно викликають явно висловлений опір. На знак протесту проти диктату батьків син або донька можуть все робити “навпаки”: пропускати уроки, палити, товаришувати з тим, з ким забороняють батьки. У гостріших ситуаціях підлітки тікають з дому, починають вживати спиртні напої, наркотики, токсичні речовини. Наприклад, Олег К., 15 років, помітивши, що мати його “обнюхує” та перевіряє кишені, коли син повертається додому від друзів, “на злість” їй пішов у кафе, познайомився з двома алкоголіками, запропонував у складчину “на трьох” розпити пляшку горілки. Випивши свої перші 250 грамів горілки, в стані сильного алкогольного отруєння був доставлений у лікарню.

Слід зазначити, що не всі підлітки в конфліктних ситуаціях виявляють опір дорослому. Значна частина учнів протидіє впливові вихователя в формі пасивного опору (аж до цілковитої загальмованості), або ж за типом реакцій смислового бар'єра (ігнорування за-

уважень), або іншими захисними реакціями (пустотливість, роль клоуна).

Приховані прояви реакції емансипації не такі яскраві, але й вони не менш небезпечні. В цьому випадку підліток зовнішньо погоджується з вимогами дорослих, інколи виглядає навіть занадто покірним, а насправді чинить по-своєму. Такі підлітки живуть “подвійним життям”: вдома і у школі вони одні, а в своєму середовищі — зовсім інші. Причому це своє, “друге” життя в колі однолітків, з його проблемами, подіями, ретельно оберігається від батьків.

Зауважимо, що конфлікт між підлітком і дорослим триватиме доти, доки старший не змінить своєї поведінки та ставлення до молодшого. Спроба зламати опір підлітка, підкорити його авторитарному впливові може мати тільки негативні наслідки. В поведінці з підлітками неприпустимі нешанобливий тон, безапеляційні розпорядження, принизливі зауваження, в’їдливі глузування. Суть педагогічного підходу до підлітка, особливо “важкого”, полягає в тому, щоб сприймати його за рівноправного, зважати на його думку, поважати.

Тільки любляче й мудре ставлення батьків і педагогів до підлітка, уміле керування його поведінкою, яке узгоджує надання свободи і забезпечення співробітництва, повагу до думки зростаючої людини, дозволять пом’якшити цей кризовий період і навіть знеболити його. Якщо батьки і вихователі не можуть або не хочуть перейти на новий рівень стосунків з підлітком і наполягають на дотриманні ним норм дитячої “моралі слухняності”, то прояви явної або прихованої протидії неминучі.

Треба шукати шляхи, якими підліток добровільно піде за дорослим. Треба навчитись так пред’являти свої вимоги, щоб підліток був упевнений, що це він сам себе примусив переборювати труднощі. Треба надавати підлітку більше самостійності. Довіра до нього, визнання його дорослості — ось принципи правильного педагогічного впливу, відповідного цьому віку.

Спілкування з однолітками

Наступною, дуже важливою сферою життя учня, в якій також відбуваються значні зміни, є спілкування. Якщо в дошкільника й молодшого школяра вибір товариша часто визначається причинами ситуативними (поруч живуть, разом сидять за партою, батьки дружать тощо), то в підлітка на перший план виступають психоло-

гічна сумісність із партнером із спілкування, спільність поглядів, інтересів тощо. Дружба з ровесниками посідає центральне місце в житті підлітка, визначає його емоційний стан, ціннісні орієнтації, спрямованість розвитку особистості. Якщо дорослі ігнорують ці вікові особливості, наприклад, намагаються перешкоджати дружбі дітей або нав'язувати підлітку коло спілкування, негативно висловлюються про підлітка в присутності його товаришів, однокласників, то, звичайно, вони стикаються з опором вихованця. Крайньою формою прояву такого конфлікту будуть гіпертрофовані природні реакції підліткового віку (реакція емансипації, групування), які набирають хворобливих форм, що спричиняє негативні наслідки: втечу з дому, негативізм, ненависть та опозиція до дорослих тощо.

Бажання зайняти прийнятне, задовольняюче підлітка місце серед ровесників, заслужити їх повагу та схвалення здебільшого визначають їх поведінку. Спілкування з однолітками уявляється дітям понадцінним саме в підлітковому віці, оскільки в цей період така форма міжособистісних стосунків є своєрідною навчальною моделлю майбутніх дорослих стосунків. Взаємодіючи з однолітками, підлітки глибше пізнають себе, порівнюють себе з іншими дітьми, отримують один від одного інформацію, яку вони не змогли одержувати від дорослих, вступають до емоційних контактів, які в підлітковій групі мають особливий специфічний тип, не такий, як в сім'ї.

Задоволення потреби в спілкуванні у підлітків зазвичай здійснюється в групах, причому, найчастіше за все, неформальних, які утворилися стихійно. В цьому віці особливо яскраво виражена реакція групування.

Зауважимо, що реакція групування хоча й притаманна насамперед підлітковому віку, але спостерігається вже й у 8–12-річних. Такі об'єднання дітей та молодших підлітків мають ряд специфічних особливостей: вони виникають там, де діти опиняються за волею обставин, тобто стихійно (двір, вулиця, клас); у них відсутня організація продуктивної діяльності, яка замінюється безцільним гаєнням часу або ігровою активністю. Спілкування в таких групах не індивідуалізоване, а навпаки, особистість пригнічується груповими нормами поведінки, які стають обов'язковими для новачка.

Підлітка 14–15 років така група вже не задовольняє. На цьому етапі психічного розвитку людини, її свідомість індивідуалізується, спілкування стає вибіркоким, а діяльність цілеспрямованою,

продуктивною, яка прагне до творчості. Старший підліток уже сам обирає собі друга за своїми симпатіями та інтересами, а не за другорядними ознаками. Друг може жити в іншому районі міста, навчатися в іншій школі. Такі підлітки рідко об'єднуються в групи чисельністю більше 4–6 осіб, віддаючи перевагу більш тісним духовним зв'язкам перед масовим спілкуванням. Сумісне перебування старших підлітків наповнене змістовною і заздалегідь планованою, організованою діяльністю відповідно до їх спільних інтересів. Найбільш сприятливими для розвитку особистості старших підлітків є демократично створені групи, які об'єднують невелику кількість членів, де немає чітко визначеного постійного лідера, жорсткої структури, всі питання вирішуються колегіально, а стосунки підлітків ґрунтуються на взаєморозумінні, взаємодопомозі, рівних правах, спільних інтересах та соціально схвалюваній діяльності.

Така невелика група старших підлітків зазвичай не протиставляє себе дорослим. Навпаки, підлітки нерідко активно співробітничать з комось із дорослих (батьків, вчителів) на підставі спільних інтересів.

Асоціальні угруповання

Асоціально спрямовані угруповання, незважаючи на те що в них входять підлітки і юнаки 15–18 років, мають ознаки дитячих та молодших підліткових угруповань. Вони формуються за територіальною ознакою і ревно охороняють “свою територію”. Спілкування між членами групи не вибіркове, а знеособлене, оскільки вони не мають індивідуальних інтересів, поглядів, світогляду. Тут не буває вибіркового емоційного зосередження на одному з ровесників. Все підміняється одноманітними полегшеними стосунками, які виникають не за особистісним вибором, а за місцем угруповання.

Структура групи ієрархічна, з чітко визначеною роллю кожного підлітка, що стоїть на певному щаблі ієрархії. Те, що має право робити лідер або його наближені, не має права навіть думати “шістка” — найбільш зневажуваний підліток, який перебуває на найнижчому щаблі ієрархії. З іншого боку, група забезпечує захист усіх своїх членів від нападів представників інших аналогічних груп, жорстко караючи кривдників (звідси, наприклад, бійка “стінка на стінку”). Зазвичай такі угруповання мають кожний свою територію (подвір'я, горище, вулиця, підвал, інколи навіть район міста), яка ревно обері-

гається від посягань інших груп, з якими вони найчастіше перебувають у конфлікті.

Відокремленість асоціального угруповання від інших підліткових об'єднань, прагнення до повної автономії, протиставлення себе світу дорослих дає підліткам, які входять до неї, відчуття своєю дорослості, незалежності, задовольняє потребу в самоствердженні. Ця ж потреба, ймовірно, стимулює агресивність членів групи, їх некритичність до своїх дій, бажання шляхом насилля стати “хазяями” своєї території, “тримати в остраху весь район” тощо.

Зазначені особливості асоціальних угруповань приваблюють туди саме тих підлітків, які не досягли особистісної зрілості та відчувають себе комфортно лише в такій групі: зі своїми специфічними моральними цінностями і нормами поведінки, над якими не прийнято замислюватися, — їм потрібно просто підкорятися; з жорсткою ієрархією стосунків (лідер, наближені, “шістки”); з необхідністю ідентифікації себе зі всіма членами групи, що дає почуття захищеності; з притаманним таким групам засобами розваг, з метою досягнення емоційного благополуччя, від хуліганства аж до вживання психотропних речовин. Спеціальні дослідження, проведені в таких групах, показали, що там об'єднуються підлітки, які мають більш низький, порівняно з віковою нормою, рівень психічного розвитку; схожі інтереси та потреби і, найголовніше тих, хто часто потерпає від стану емоційного дискомфорту.

Влаштовані таким чином угруповання підлітків є сприятливим ґрунтом для асоціальної діяльності, включаючи вживання психотропних речовин. Ці групи зазвичай більші за чисельністю, ніж групи благополучних підлітків, мають постійного, часто владного, авторитетного лідера, який старший за більшість інших членів. Нерідко лідером такої групи є раніше судима доросла людина або злочинець. Переважно це сильна особистість з хорошими організаторськими здібностями, яка уміє привабити до себе, а потім і підкорити собі підлітків.

Асоціальність подібних угруповань, яка не завжди проявляється в діях, завжди відображається в моральних цінностях і нормах. Там лідирують або фізично сильні підлітки, або енергійні та інтелектуально розвинені, які спираються на фізичну силу малоінтелектуального наближеного (“дебільного ординарця”). Цінується наглість, жорстокість, агресивність. Характерна некритичність до думки лідера та його підручних, легка індукція емоцій, думок та станів, тобто

коли висловлені кимось (хто на вищому ступені ієрархії) думка або почуття миттєво передаються іншим членам групи, без осмислення отриманої інформації. Основний стиль поведінки такої групи — нецілеспрямована діяльність, переважно розважального, ігрового характеру.

Потужним фактором включення підлітка в злочинну діяльність є його входження в асоціальне угруповання. Саме тут у нього з'являється почуття захищеності, він знаходить емоційну підтримку, способи самореалізації (нехай тепер уже в асоціальній, але все ж у реальній і значущій для нього діяльності) та можливість заслужити позитивну оцінку, взагалі все те, чого йому не вистачало в колишньому найближчому соціальному оточенні. Безумовно, всі ці можливості задоволення актуальних соціальних потреб підлітка викликають у нього намагання стати шанованим членом цього асоціального угруповання, а отже, прийняти їх ціннісні орієнтації, засвоїти норми поведінки та способи діяння.

Природно, що асоціальне угруповання формується з так званих важковиховуваних підлітків і дітей, які не зуміли нормально адаптуватися в школі і сім'ї. Тут у них є розуміння, емоційна підтримка, відчуття своєї значущості, що робить особливо привабливим (а може, і життєво необхідним) спілкування з такими ж “вигнаними з суспільства”, як і вони.

Проте і цілком благополучні, на перший погляд, підлітки також можуть потрапити в цю групу, хоча за інших причин: у відповідь на жорстку регламентацію їх поведінки батьками (реакція емансипації); з метою отримання інформації, яка зазвичай приховується від них дорослими; в силу інерції (коли підліток приходить у групу слідом за однокласником-вигнанцем, оскільки товаришує з ним з дитячого садка); внаслідок відсутності інших, прийнятніших для нього форм дозвілля та середовища спілкування тощо. Як буде далі складатися доля підлітка, наскільки сильним буде вплив на нього асоціального угруповання, залежить від багатьох факторів, але передусім від особистості самого підлітка та від особливостей його психічного розвитку.

Посилення реакції угруповання у підлітків, які зростають в несприятливих умовах особистісного розвитку, пояснюється страхом перед світом дорослих. Їм доводиться пізнавати його самотійно, без психологічної, духовної допомоги та емоційної підтримки батьків. Цей болісний процес легше відбувається в групі, де підліток відчу-

ває себе захищеним. Ідентифікуючи себе з групою, підліток почувається впевненішим перед макросоціумом, до якого необхідно пристосовуватися, а в окремих випадках і могли протистояти.

Враховуючи значущість спілкування в підлітковому віці, можна впевнено говорити про те, що вибір підлітком життєвого шляху багато в чому залежить від того, в яку групу він потрапляє. Інколи буває, що тільки місце проживання та навчання штовхає підлітка під вплив асоціального угруповання. Через інтелектуальну та соціальну незрілість він швидко піддається психологічному впливу її лідера, починає у всьому наслідувати звичаї та норми поведінки, прийнятні тут, тільки тому, що “всі так роблять”. Чим менше індивідуалізована свідомість підлітка, чим слабкіший його зв'язок з батьками, чим яскравіше виражена реакція емансипації, тим більше вірогідності, що таке асоціальне угруповання стане для нього референтним, тобто найбільш значущим, таким, що скеровуватиме всю його поведінку.

На жаль, батьки часто не зважають на вікові особливості своїх дітей. Це стає причиною порушення дитячо-батьківських стосунків; намагання примусити дитину, особливо підлітка, виконувати вимоги дорослих дає протилежні результати. Сімейний консультант має знати вікові особливості дітей, щоб допомогти батькам налагодити стосунки в сім'ї.

3.3. Сімейне консультування як профілактика порушень стосунків у сім'ї

Розглянемо загальні настанови формування позитивного сімейного клімату.

Техніка “Я-повідомлення”. Потрібно ділитися з членами сім'ї власними почуттями і позитивними, і негативними. Важливо не приховувати негативні почуття через погану поведінку того члена сім'ї, з яким спілкуєшся. При цьому потрібно говорити від першої особи, повідомляючи про себе і власні почуття (“Я-повідомлення”). Техніка “Я-повідомлень” хоч і здається лише “грою слів”, проте насправді вона зовсім інакше розставляє акценти у спілкуванні. Психологічна відмінність між висловлюванням “Ти повинен це зробити” і “Я дуже хочу, щоб ти це зробив”, “Я буду щиро вдячний” — величезна. У першому варіанті співбесідник відчуває, що йому щось нав'язують, що він на підвладній позиції, а це автоматично викликає опір, навіть незалежно від змісту висловлювань. У другому варіанті співрозмовник відчуває

себе суб'єктом своєї життєдіяльності, оскільки в нього з'являється вибір — робити чи ні. Особливо використання “Я-повідомлень” важливо при спілкуванні з дітьми. “Я-повідомлення” не лише вводять дитину у поле взаємодії з дорослим; тут йдеться про проблемну ситуацію, яку треба вирішити разом з дитиною, а не про дитину та її негативну поведінку. Наприклад, якщо мати тихим і кволим голосом скаже “Я втомилася і хочу відпочити” замість “Не галасуй тут”, це має зовсім інший психологічний зміст. Сказане з тривогою “Коли ти гуляєш на дворі до темряви, я дуже хвилююся” значно відрізняється від наказового “Щоб був вдома о восьмій годині рівно!”.

Прийоми оцінки вчинку, а не особистості. Можна виражати невдоволення через окремі дії людини, але в жодному разі не можна поширювати негативну оцінку на людину загалом. Це дає змогу коригувати поведінку без травмування “Я-концепції”. Особливо це важливо стосовно дітей. Можна рішуче критикувати вчинок, але не можна негативно оцінювати особистість. Наприклад, фраза “Ти така акуратна, чепурна дівчинка, чому ж сьогодні ти у брудній сорочці?” не травмує самооцінку, а навпаки, спонукає дитину виправити негаразди, щоб відповідати позитивному “образу Я”. Якщо ту саму інформацію подати іншим чином: “Бруднуля, нечепура!”, це негативно впливає на самооцінку і викликає у дитини бажання захиститися від осуду дорослого (частіше у формі агресії), а не змінити свою поведінку на краще. Невдоволеність діями дитини не повинна бути систематичною, інакше це створює у дитини враження, що просто її не приймають, не люблять. Завжди треба дотримуватись балансу негативних і позитивних оцінок, тобто намагатися знайти у поведінці дитини хоча б щось хороше. Наприклад, навіть вороже налаштованого та вкрай агресивного хлопчика можна похвалити за те, що сьогодні він побився з хлопцями лише три рази, тоді як вчора п'ять.

Психокорекційні впливи краще застосовувати не у формі наказу або авторитарної беззаперечної команди, а в безособовій манері і дружньому пояснювальному тоні. Наприклад, “Пропоную це зробити таким чином, оскільки...”.

Формування позитивного ставлення до себе

Оскільки у дисфункційних сім'ях ідентифікований пацієнт здебільшого має негативний “образ Я”, потрібна спеціальна психологічна корекція, спрямована на розвиток позитивного ставлення людини до себе, розуміння важливості позитивного “образу себе”.

Спеціальні вправи та організація діяльності, яку має запропонувати сімейний консультант, формують усвідомлення членами сім'ї своєї індивідуальності, своїх позитивних якостей і можливостей; навчають позитивного ставлення до себе та розвивають потрібні для цього навички. Наприклад, дуже важливо сформувані навички помічати позитивне в собі та інших, будувати довірчі стосунки, відзначати свої досягнення тощо. Вправа “Сніжинки та відбитки пальців” дає можливість усвідомити унікальність кожної людини й себе самого, а вправа “Що мені подобається в собі” сприяє формуванню позитивного “образу Я” (вправи наведено в Додатках). Важливим компонентом є створення позитивного соціально-психологічного клімату в сім'ї, що сприяє усвідомленню своєї цінності, де забезпечено позитивне підкріплення самоповаги. Для цього, скажімо, можна застосовувати **техніку “Журнал успіхів”**. Мета застосування цієї техніки – створити позитивний клімат у сім'ї, який сприятиме усвідомленню кожним власної цінності та дати підкріплення позитивному ставленню до себе.

Консультант пропонує вести “Журнал успіхів” сім'ї. У журналі, достатньому за обсягом, відводять для кожного члена сім'ї кілька сторінок, а також місце для фотографій та інших матеріалів. Варто передбачити сторінки для записів про досягнення всієї сім'ї. Журнал має бути привабливим зовні. На кожній сторінці члена сім'ї потрібно зазначити його ім'я. На обкладинці великими буквами зробити напис “Журнал наших успіхів”. Він має стояти на видному місці в домі, де найчастіше збираються всі члени сім'ї, родичі, гості.

Попередньо психолог обговорює з усією сім'єю, що саме вони розцінюють як “успіх” і вважають за доречне внести до журналу. Можна провести “мозковий штурм” на тему “Події, які ми зафіксуємо в журнал”.

Зазвичай діти пропонують вносити записи про добре виконану хатню роботу; успішні оцінки в школі; відсутність прогулів або запізнь; охайність, дотримання належного розпорядку дня тощо. За такого вузького розуміння успіхів запропонуємо дітям ширший спектр прикладів, які допоможуть створити доброзичливий клімат у сім'ї, наприклад, ввічливе поводження не тільки з дорослими членами сім'ї, а й з братами і сестрами; прояви дружби, толерантності, ініціативи; допомога іншим; висловлення похвали на адресу інших; досягнення у спорті; підготовка до святкових подій; успіхи в своєму хобі; підробітки (робота кілька годин на день); організація подорожей, екскурсій для сім'ї тощо.

Кожний член сім'ї може на своїй сторінці записувати власні досягнення будь-коли (хоч і щоденно); також він може запропонувати коментарі до сторінок інших членів сім'ї. До журналу можуть мати доступ родичі, друзі сім'ї, однокласники дітей та їх друзі тощо, які теж можуть відмічати досягнення сім'ї або окремих її членів.

Записи можна робити безпосередньо в день досягнення успіху або після спеціальної сімейної ради раз на тиждень, на якій розглядаються результати цього тижня. Варіант “безпосереднього” запису ефективніший, бо момент запису збігається з моментом відчуття успіху, підкріплює і підсилює його. Біля кожного запису має бути вказана дата та зазначено, ким запис зроблений. Завдяки цим відміткам можна буде проаналізувати, “хто помічає успіхи” та “як часто”.

Зауважимо, що ентузіазм, який виникне на початку, необхідно буде потім підтримувати. Успіх має стати невід'ємною частиною життя сім'ї, цій меті послужить регулярне використання “Журналу успіхів”.

Якщо у когось у сім'ї мало записів про успіхи, потрібно знайти спосіб, який допоможе підбадьорити, продемонструвати визнання досягнень тощо. Сімейний консультант може попрацювати з цими членами сім'ї індивідуально, обговорити, якими способами вони можуть діяти і в яких напрямках, щоб мати більше визнання та успіхів.

Крім зазначеної техніки, сімейний консультант має запропонувати вправи для формування довірливих стосунків і сприятливого соціально-психологічного клімату в сім'ї. Наприклад, в кінці тижня можна проводити сімейні обговорення на одну з тем: “Що хорошого відбулося цього тижня?”, “Що хорошого у тобі я помітив цього тижня?”, “Що мені зараз найважливіше?”; “Що хорошого я можу зробити наступного тижня?” За потреби, аналогічну роботу проводять і в сфері подружніх стосунків, а не тільки стосовно стосунків дитини з батьками.

Формування позитивного образу “Я” неможливе без уміння людини правильно сприймати негативні відгуки про неї інших. Тому наступний напрям сімейного консультування — навчити членів сім'ї створювати умови для **усвідомлення впливу негативних відгуків інших на самооцінку**. Психолог має запропонувати обговорити на консультації такі питання:

- Як впливає на вас негативне оцінювання ваших дій?
- Що ви думаєте про себе, якщо отримуєте надто багато негативних оцінок? Чи виникає у вас почуття приниженості?

- Якщо когось постійно принижують, як він буде оцінювати себе, інших, як буде поводитися з іншими людьми?

Після консультації психолог пропонує кожному учаснику сімейного консультивання протягом наступного тижня аналізувати те, що відбуватиметься в їхніх стосунках з іншими членами сім'ї. Звертати увагу на ситуації, в яких вони відчували приниження або самі поставили когось у принизливе становище, і на наступній зустрічі розказати про це. Матеріал з особистого досвіду дасть можливість обговорити з членами сім'ї, як можна справитися з ситуаціями приниження і відшукати шляхи уникнення аналогічних інцидентів у майбутньому.

Потім дітям і батьками пропонують домовитися не ображати і не ставити один одного в принизливе становище жодного разу, принаймні протягом тижня, а ставитися один до одного більш позитивно, і потім проаналізувати, як вони почувалися протягом цих днів. На наступній консультації аналізують цей досвід і роблять відповідні висновки.

З метою формування відчуття згуртованості сім'ї та вміння координувати взаємодію функції прогнозу можна використовувати **методику “Лінія життя сім'ї”** (інструкція наведена в Додатку). Ця вправа допоможе членам сім'ї проаналізувати сімейне життя і сконцентруватися на досягненнях і невдачах, усвідомити їх причинно-наслідкові зв'язки. Після того як члени сім'ї намалювали свої “лінії життя”, їм слід запропонувати розглянути життєві лінії один одного. Під час обговорення учасники зможуть дізнатися, які події помітили інші, усвідомити розмаїття життєвих цінностей і стилів поведінки в ситуації успіху і в ситуації подолання перешкод або невдач. Потім усі разом вибудовують спільну “Лінію життя сім'ї”, яка дає змогу потренуватись в узгодженні своїх дій. Одним з висновків обговорення цієї вправи має бути твердження про те, що події мало коли в чистому вигляді характеризуються як досягнення чи невдачі, зазвичай вони є комбінацією. Далі психолог пропонує кожному визначити одну подію у своєму житті, яку можна назвати “невдачею”, але з вимогою зробити висновок: чого їх навчила ця подія. Інші члени сім'ї можуть висловлювати додаткові припущення щодо досвіду, набутого учасником унаслідок невдачі. У підсумку психолог акцентує увагу на тому, що події, які ми називаємо “невдачами”, можуть бути вигодою, якщо поставитися до цього вдумливо і винахідливо.

Психолог може запропонувати й інші вправи з **техніки “переорієнтації на позитив”**. Переорієнтація передбачає уміння сприймати невдачі або свої недоліки не як негатив, а як ресурс для самовдосконалення та уникнення помилок на майбутнє. Наприклад, кожен учасник складає список своїх недоліків (вразливих місць). Один із присутніх читає за чергою кожний недолік зі свого списку, а сім'я має “перетворити” їх, тобто придумати ситуації, у яких ця риса вже не буде виглядати як недолік, або способи, за яких вона може стати сильною стороною. Так, хтось із сім'ї може вважати, що його вразливим місцем є його гнівливість. Сім'я може сказати: “Є ситуації, коли неможливо не гніватись. Якщо з тобою чи з кимось іншим поводяться нечесно, то розіллється буде дуже до місця”. Або учасник твердить, що його легко одурити, а сім'я переконує, що він просто довірливий.

Емоційні прояви членів сім'ї є надзвичайно важливою складовою сімейного життя. Тому сімейний консультант має знати способи, як допомогти точно розпізнавати свої почуття, як з'ясувати причини виникнення негативних почуттів, допомогти розрізнити почуття, які допомагають і які перешкоджають установленню позитивної атмосфери в сім'ї; навчити управляти негативними почуттями та показати, як використовувати негативні почуття для пошуку позитивних виходів. Для цього в ході сімейного консультування застосовують вправи, які допоможуть учасникам:

- ідентифікувати свої почуття; визначити, як людина усвідомлює свої почуття, які є різновиди почуттів, як часто людина відчуває ті або інші почуття;
- зрозуміти, що коли негативні почуття заважають адекватно сприймати ситуацію, це шкідливо, але їх можна сприйняти як сигнал про негаразди і почати діяти правильно. Отже, людина сама визначає, як використовувати свої почуття;
- усвідомити механізм виникнення негативних почуттів: емоційні почуття, на відміну від фізичних відчуттів, які зумовлені лише безпосереднім подразником, зумовлені не тільки подразником, а й нашими установками;
- усвідомити, що людина сама породжує у себе негативні почуття, а отже, сама може й припинити це. Не слід перекладати відповідальність за свої негативні почуття на інших.

Зазначені вправи зазвичай розпочинають з визначення (ідентифікації) емоцій. Часто буває, що учасники (особливо коли йдеться

ся про дітей з девіантною поведінкою) переважно емоційно неграмотні, не володіють навіть елементарними словами, якими могли б визначати зміст і ступінь вияву емоції, яку відчувають. Коли запитати їх, що вони *відчувають*, то зазвичай у відповідь можна почути те, про що вони *думають*. Для того щоб навчити ідентифікувати свої почуття, думки та дії, застосовують спеціальні вправи.

Наступний крок — навчити конструктивно проявляти негативні почуття. Спершу треба, щоб учасники зрозуміли, чому вони відчувають, наприклад, злість. Потім навчити скеровувати свою злість у тому напрямі, в якому її можна використовувати конструктивно. Консультант має пояснити, що це уміння полягає в тому, щоб можна було говорити з рідними, не принижуючи їх і не тиснучи на них, але так, щоб вони зважали на те, чого ви хочете.

У ході консультування сімей буде корисним надання інформації щодо асертивної поведінки. Сімейний консультант має пояснити, що **асертивність** полягає в умінні висловити свої думки, бажання, почуття у такий спосіб, щоб це не було ні загрозою, ні покаранням, ні приниженням іншої людини. Отримання того, що ви хочете, обстоювання ваших прав має відбуватися не ціною нехтування потреб інших людей, порушення їхніх прав чи насильства. Асертивність передбачає здатність висловлювати свої бажання без надмірної стривоженості. Невід'ємною складовою асертивності також є “відвертість” у почуттях, здатність бути відкритим для почуттів — і негативних, і позитивних.

Оскільки проблемні члени сім'ї не усвідомлюють необхідності поводити себе так, щоб відповідати нормам доброзичливого спілкування (бути комунікабельним, толерантним тощо), то формуванню соціальних навичок має бути відведено чільне місце.

Насамперед треба навчити розрізняти асертивну, агресивну, неасертивну поведінку; потім виявити переваги асертивної поведінки; потрібно сформувати та тренувати навички асертивності.

В англійській мові слово “асертивність” є однокорінним зі словом “*assert*” — обстоювати свої права. Потрібно диференціювати асертивність та агресивність. Агресивність також спрямована на обстоювання своїх прав, є вираженням емоцій і почуттів, але у спосіб, який принижує іншу людину, загрожує їй або карає. Агресією людина досягає мети за будь-яку ціну, незважаючи ні на що. Здобута у такий спосіб перемога завдає іншій людині шкоди емоційної, а інколи й фізичної, це закладає ворожість у стосунках і може призвес-

ти до негативних наслідків у спілкуванні з цією людиною в майбутньому. Наслідком агресивної поведінки можуть бути й докори сумління.

Людина з неасертивною поведінкою у розв'язанні своїх проблем покладається на те, щоб отримати бажане без будь-яких зусиль зі свого боку — внаслідок дій якоїсь іншої особи, або очікуючи, що її бажання здійсняться самі по собі. У цьому разі людина прямо не каже про те, що справді хоче сказати, а вдається до маніпулятивної поведінки.

Треба навчити учасників консультування розрізняти всі три різновиди поведінкових стереотипів. Для цього пропонуємо таку вправу:

1. Згадайте й опишіть (письмово) чотири ситуації із свого життя, коли ви дуже прагнули чогось, як ви тоді діяли, чим усе закінчилось.

2. Спираючись на свій текст, проаналізуйте ці ситуації відповідно до табл. 3.2.1.

3. Зробіть висновки про те, який тип поведінки ви переважно застосовуєте.

4. За чергою висловіть думки й почуття, які виникли у вас під час виконання цієї вправи.

Таблиця 3.2.1.

Відмінності між асертивністю, агресивністю та неасертивністю

Асертивність	Агресивність	Неасертивність
Ви: маєте право на те, чого хочете	Ви: намагаєтесь отримати те, чого хочете, хоч не маєте права на це	Ви: маєте право на те, чого бажате
кажете про це прямо і відкрито, але у соціально прийнятній формі	дієте будь-якими способами, аби вони спрацювали	мовчки сподіваєтесь, що отримате те, чого ви хочете
висловлюєтесь без зайвої напруженості, тривоги	загрожуєте, вдаєтесь до лестоців, обману, сарказму, розпочинаєте боротьбу	покладаєтесь на інших, що вони інтуїтивно зрозуміють, чого ви хочете
ви знаєте, що інші люди мають право також задовольнити свої потреби, тому шукаєте ситуацію, в якій не тільки ви, а й вони могли б отримати те, що вам потрібно	нехтуєте правами інших людей	залишаєтесь без задоволення бажань зі своїми негативними почуттями

Далі, у процесі обговорення, психолог спрямовує учасників до висновків, що бути асертивним означає:

- знати свої права;
- уміти висловлювати свої почуття — і позитивні, і негативні;
- знати, чого ви хочете, і говорити про це прямо;
- обстоювати свої права і уподобання прийнятним способом;
- аналізувати свою поведінку: наскільки ефективними ви були? чи ви отримали те, чого хотіли? чи інші люди не отримали від спілкування з вами поганих вражень?

Наступні заняття з цього напрямку передбачають рольові ігри, під час яких розглядаються ситуації, за яких один з партнерів відчуває, що його права або інтереси знехтувано, він реагує на це неадекватно, внаслідок чого зазнає ще більших прикрощів. Члени сім'ї вчать, як у такій ситуації реагувати асертивно. Розглядається, наприклад, така ситуація:

“Ви домовилися зустрітися з другом і разом кудись піти. Ви прийшли вчасно, а ваш друг запізнився майже на годину. Ви роздратовані. Коли він приходить, ви кажете...”

Ведучий пропонує розіграти ситуацію, передбачивши три варіанти поведінки того, хто був змушений чекати: 1) зовні спокійна реакція, каже: “Привіт, пішли”; 2) реакція незадоволення, але в прийнятних формах: “Я чекаю вже цілу годину. Я цим дуже роздратований. Чому ти запізнився? Мені хотілося б, щоб ти попереджав, якщо затримуєшся”; 3) реакція гніву: “Ти коли обіцяв прийти? Міг би й не приходити. Тепер вже пізно кудись йти”.

У ході обговорення сім'я має дійти висновків, що у першому варіанті представлена неасертивна поведінка — ви були розлючені, але приховали це. Партнер, який чекав друга, мав право отримати пояснення, але не вимагав цього і залишився невдоволеним, що зіпсувало обом залишок вечора. Негативні почуття до друга, які лишилися невисловленими, можуть актуалізуватися у якомусь іншому випадку у майбутньому. Водночас друг міг подумати, що його запізнення сприйняли спокійно, то й далі буде запізнюватися.

Другий варіант реагування на цю ситуацію демонструє асертивну поведінку, оскільки партнер, який чекав друга, висловив свої емоції і дав зрозуміти другові, що така поведінка йому не подобається. Важливо, що він запропонував другу надати вичерпні пояснення й повідомив, що не хоче, щоб такі ситуації повторювалися в майбутньому.

Третій варіант — агресивна поведінка. Ображений партнер ще не дізнався, чому друг запізнився, а вже сварить його. Тому друг вимушений буде захищатися і висуне зустрічні претензії.

У ході ролевих ігор психолог має звертати увагу учасників на їх невербальні прояви. Людина, яка поводить себе асертивно, не тільки впевнена, що вона має право вимагати того, що хоче, не тільки вміє сказати про це прямо й чітко, а й тримається відповідно. У ході обговорення психолог і учасники відпрацьовують такі інструкції стосовно невербальних проявів: “Треба дивитися співрозмовнику в очі, бо інакше ви маєте вигляд невпевненої людини або обманщика; бути спокійним (якщо ви будете переминатися з ноги на ногу, нервово сміятися, робити зайві рухи або навпаки, неприродно застиглим, то буде видно, що ви чогось боїтесь, вагаєтесь або відчуваєте тривогу). Тон розмови не улесливий, але й не зухвалий. Принизливі прохання свідчать про вашу невпевненість у правочинності своїх вимог або про прагнення зробити так, щоб партнер почувався себе винуватим — це вже буде маніпулювання. З іншого боку, зухвалість принизить вашого партнера і сприйматиметься ним як агресія, тому спілкування стане ворожим”.

Після проведення циклу таких вправ, коли члени сім’ї достатньо засвоюють навички асертивної поведінки, доцільно запропонувати їм відстежувати, фіксувати у своєму реальному житті ситуації, де треба поводитися асертивно, і аналізувати, як їм це вдалося. Кожний учасник має визначити, які люди і які ситуації викликають у нього найбільші ускладнення, і концентрувати свої зусилля на тому, щоб бути більш асертивним саме з цими людьми і в цих ситуаціях.

Психолог має застерегти членів сім’ї, що їхня асертивність не завжди буде сприйматися всіма людьми позитивно. Деяким людям не сподобається, якщо ви будете асертивними, тому що це не в їхніх інтересах. Ті, хто звикли маніпулювати іншими, відчуватимуть загрозу в асертивності партнера, оскільки це означає необхідність змінювати спосіб спілкування. Тому вони чинитимуть опір таким змінам. Люди старшого віку можуть сприйняти асертивність як неповагу до них. Отже, слід бути уважним, перш ніж почати демонструвати всім оточуючим новий спосіб поведінки, щоб не зашкодити стосункам з дідусями і бабусями та іншими ключовими фігурами в житті. Треба починати змінювати стиль спілкування обережно і поступово. Краще розпочати з висловлювання позитивних почуттів. Коли оточуючі звикнуть чути від вас позитивні висловлювання про себе, вони бу-

дуть більш підготовлені вислухати й ваші негативні висловлювання, і ваші вимоги щодо своїх прав.

На наступних заняттях проводимо обговорення набутого досвіду застосування асертивної поведінки. Учасники мають дійти висновків, що асертивними бути вдається не в усіх ситуаціях і не з усіма людьми; що найскладніше висловлювати негативні почуття, далі за ступенем складності йде обстоювання своїх прав і найлегше висловлювати позитивні почуття.

Для формування гармонійних стосунків консультант має навчити членів сім'ї не тільки дотриманню принципів спілкування, а й володінням відповідними техніками і прийомами.

Дуже важливою є техніка **активного слухання**. Вона доцільна у спілкуванні з усіма членами сім'ї, а з дітьми вкрай необхідна. Зазначимо основні елементи цієї техніки щодо застосування її до дітей. Дорослому треба:

- стати до дитини обличчям, щоб бачити її, а поза беззаперечно підтверджувала готовність вислухати її;
- формулювати висловлювання і звернення до дитини у стверджувальній формі, оскільки фрази, оформлені як запитання, не відображають співчуття;
- після кожного висловлювання (обох учасників спілкування) витримувати паузу, дати дитині змогу повніше розібратися у власних переживаннях і усвідомити готовність дорослого її вислухати та зрозуміти;
- корисно повторювати сказане дитиною і позначати словами її переживання, усвідомлені дорослим, щоб показати їй, що дорослий розуміє її переживання саме такими, якими вони є насправді.

Прийоми регулювання конфліктів з дітьми. У конфліктній ситуації, тобто коли дитина чинить опір, батькам важливо пам'ятати, що саме вони мають регулювати перебіг конфлікту, спрямовувати ситуацію до позитивного вирішення. Для подолання конфліктів з дитиною батькам потрібно:

- опанувати власні емоції й активно вислухати дитину, застосовуючи техніку активного слухання, тобто перетворити конфліктну сутичку на обговорення того, що дитина хоче, чого не хоче, що для неї важливо, а що ні;
- висловити дитині власні бажання або погляд на ситуацію, використовуючи техніку “Я-повідомлення”;

- підсумувати всі пропозиції та побажання: свої, дитини (а за необхідності — інших членів сім'ї), поважаючи будь-яку думку дітей. Слід заохочувати висловлення пропозицій загальними питаннями на кшталт “Що нам робити? Як нам бути?”;
- запропонувати власні варіанти вирішення конфліктної ситуації;
- шляхом спільної оцінки обрати той варіант дій, який найбільше відповідає інтересам обох сторін, а якщо питання стосується сім'ї в цілому — то всіх членів сім'ї.

У час між консультаціями психолог може рекомендувати сім'ї виконувати вправи, які були наведені вище, щоб закріпити досягнуті зміни. Крім цього, доцільно потренуватись і в напрямі гармонізації суто подружніх стосунків. Для цього можна застосувати такі вправи.

Вправа 1. Важливість “Я-повідомлень”

Станьте один до одного обличчям і спробуйте поговорити дещо незвичним способом. Сутність у тому, щоб починати кожне речення з “Я”. Спробуйте говорити коротко, уникати пояснень і лекцій.

І ще, не ставте запитання під час вправи. Продовжуйте цю вправу стільки часу, скільки захочеться, але не менше трьох хвилин. Обмінюйтеся реченнями за чергою (щоб не менше 10 речень кожний).

Діалог може бути приблизно таким:

- Я відчуваю, що...
- Я упевнена, що іноді...
- Я справді зосереджений...
- Я відчуваю близькість, коли...

Починайте вправу і, закінчивши її, читайте далі.

Інтерпретація

“Я-повідомлення” — це основа правильного спілкування між близькими людьми. Говорячи так, легше мати доступ до своїх почуттів. Коли ти говориш: “Я злюся”, а не “Ти мене розсердив”, то це означає: “Я можу сама відповідати за свою злість. І не вважаю, що у тебе є “кнопка”, на яку ти натискаєш, щоб я розсердилася”.

Це дуже допомагає вирішувати багато проблем, наприклад, проблему пияцтва. Порівняйте: “Я п'ю дуже багато” і “Моя дружина до-

водить мене до запою!”. Поки людина вважає, що хтось доводить її, то вона сама не може керувати своєю поведінкою. Але коли вона ззнається собі: “Я п’ю дуже багато”, то цим робить перший крок до того, щоб подолати проблему випивки.

Природно, фраза “Ти викликаєш у мене любов...” не так емоційна, як “Я люблю тебе!”.

Але багато пар уникають “Я-повідомлень”. А як ви? Поставте собі це запитання зараз і обговоріть, що заважає використати цю форму речень. Зробіть це одразу, а потім продовжимо читання.

Часто люди переходять до “Ти-повідомлень”, коли зазнають прикросів. “Ти мене розсердив” — це спосіб звинуватити партнера в своєму гніві. Але коли ти говориш так, то починаєш відчувати свою безпорадність — адже “кнопка” включення гніву не у тебе, а у партнера. Розглянемо ще приклад, коли замість “Я-повідомлення” використовується питання на кшталт: “Де ти шлявся так пізно учора увечері?” (замість: “Я так турбувалася, коли тебе пізно не було вдома”). Питання такого типу часто перетворюють обговорення проблеми на скандал.

Ще один спосіб уникнути “Я” — це говорити “Ми”. Прислухаємося: “Ми мали намір піти в гості сьогодні увечері!” — містить відтінок примушення. А в такому висловлюванні примушення немає: “Я хотів би піти сьогодні в гості з тобою. Я сподіваюся, що тобі там сподобається”. Коли використовується “ми”, часто один партнер вирішує за іншого.

Слово “Це” — цікава заміна для “Я”: “Це мене злить” — спосіб перенести відповідальність за злість на невідомо який зовнішній об’єкт.

Легко сказати партнеру: “Ти мене довів!” — і страшно говорити “Я злюся на тебе”. “Ти-повідомлення” викликає почуття провини і дозволяє захиститися. А використовуючи “Я-повідомлення”, ризикуєш почути: “Ну і твоя проблема!”, або “А я тут до чого?” Але поступово обидва партнери мають доступ до своїх почуттів і можуть управляти собою, не віддаючи “кнопку управління” комусь.

Вправа 2. Відчуваємо близькість

Для виконання цієї вправи візьміть ручку, аркуш паперу і влаштуйтеся так, щоб бачити один одного. Нехай кожний з вас пригадає п’ять подій, під час яких ви відчували максимальну близькість

один до одного. Це можуть бути яскраві переживання або спокійне тепло, це не має значення. Згадайте цей приємний досвід і запишіть ці події.

Порівняйте ваші списки, обговоріть не поспішаючи, щоб пригадати деталі подій. Коли і де це було? Що відбувалося перед цим і потім? Що вам особливо подобається в партнері в такі моменти?

А тепер — до наступної вправи!

Вправа 3. Відчуваємо дистанцію

“Бути разом” і “Бути на відстані” — ці обидві потреби у людини дуже сильні. Кожний потребує відсторонення від партнера час від часу. Якщо один партнер вважає, що відсторонення — це прикро і не може навіть говорити про це, то у іншого партнера виникає почуття “впійманості” і бажання втекти взагалі.

Спробуємо дослідити без будь-яких оцінок і упередженості міру своєї потреби в близькості. Знайдіть п'ять ситуацій, коли ви потребували віддалення один від одного.

- Що ви відчували?
- Які це ситуації?
- Коли і де це відбувалося?
- Що передувало і чим закінчилося?
- Що подобалося і що не подобалося в партнерові в ці моменти?

Відповідайте на ці питання незалежно один від одного (як в попередній вправі) і поділіться враженнями. Заодно потренуємо “Я-повідомлення”!

Інтерпретація

Завдяки цим вправам ви можете проаналізувати обставини, коли виникає близькість і віддалення. Часто віддалення супроводжується бажанням змінити свого партнера, робить нас агресивнішими, закритими, змушує перейти до стану “оборони”.

Під час виконання вправи ви перебуваєте в процесі творення і опису рівнів ваших взаємовідносин. Це дасть можливість обговорювати багато тем, не командуючи партнером і не захищаючись від нього.

Звичайно, обговорювати ті періоди, коли ви відчуваєте дистанцію, складніше, ніж обговорювати близькість. Це і зрозуміло: адже нам здається, що справжня любов — ця відсутність дистанції. Якщо ми “зливаємося”, то між нами не залишається анінайменшої відстані

для дистанції. Проте насправді і на відстані один від одного можна відчувати любов. Багато які пари живуть довго і щасливо через те, що дозволяють собі відповідно до подій життя зближуватися і віддалятися тоді, коли це потрібне. Звичайно, в любові і близькості є свої “припливи” і “відливи”, і це природно. Сім’ї зможуть зберегтися довше і бути набагато щасливішими, якщо будуть орієнтуватися на природну течію життя, а не на пікові переживання максимальної близькості.

Є сім’ї, в яких близькість — це основний психологічний принцип. У них кожен має знати все про кожного і сам розповідає все, оскільки дистанція просто неможлива. Але це не означає, що завжди в цих сім’ях можлива реальна відвертість.

Спробуйте виконати таку вправу, а потім читайте далі.

Сядьте один проти одного, витягніть руки долонями вперед. Розташуйте свої долоні точно навпроти долонь напарника, доторкніться, відчуйте максимальну близькість — нерозривність.

Двоє людей, що не дають собі можливості віддалятися, нагадують потерпілих корабельну аварію: сидять на одному плоту, міцно тримаючись один за одного, бо бояться впасти і потонути.

Якщо ви спробуєте поговорити про дистанції, то один з вас може сказати: “Я відчуваю дистанцію і тому не можу обговорювати це зараз”. Наприклад, якщо чоловік розкаже про свої періоди відчуження і піде з кімнати, сказавши: “Ну якщо ти не хочеш проробляти це, то і не треба!”, то дистанція збільшиться. Але якщо він скаже щось на кшталт: “Чому тобі важко зробити це просто зараз?” або “Давай постараємося все-таки закінчити цю вправу зараз?” — це допоможе дружині виконати вправу і розказати чоловікові про свої думки і почуття.

Можна заперечувати наявність відчуження, але це не допоможе бути ближче. Найскладніша дилема в сімейному житті: як досягнути близькості і при цьому зберегти свободу.

- *Близькість* — це відчуття і бажання бути разом нескінченно.
- *Свобода* — це прагнення бути індивідуальністю і розвиватися як особистість.

Значення свободи і близькості такі само суперечливі, як прагнення до залежності і незалежності. Найкраще покластися на природну течію життя і дозволити близькості і дистанції, деякому відчуженню перебувати в зручній для них рівновазі. Треба пам’ятати, що кожна система залишається живою і змінюється, якщо тільки учасники хочуть цього.

Вправа 4. Питаємо

Якщо ми почнемо інтерв'ювати один одного, то дізнаємося багато несподіваного. Домовтеся, хто першим запитує, хто — відповідає, і беріться до виконання вправи, коли той, хто “запитує”, дочитає до кінця інструкції.

Ваше завдання — запитувати партнера про все, що вам хочеться: про батьківську сім'ю, ранні дитячі спогади, знаменні події, сексуальний досвід, його ставлення до самого себе...

Запишіть ті питання, які вас цікавлять, і будьте готові відкинути свої упередження і очікування. Задавайте їх спокійно і повідомте того, хто “відповідає”, що, як і при справжньому інтерв'ю, він може не відповідати на окремі питання.

Виконуючи вправу, обміняйтесь ролями, а потім читайте інтерпретацію.

Інтерпретація

Напевно, це незвичайний досвід — інтерв'ю за правилами зі своїм партнером. Але деякі прийоми інтерв'ю можуть бути корисними для сімейних стосунків. Багато взаємовідносин були зруйновані через те, що ми були впевнені в тому, якою буде відповідь, тоді, коли запитання не було поставлене.

Знайоме висловлювання: “Я знаю, що вона думає!, “Нічого його і питати — все одно почую те ж саме!”.

Значення інтерв'ю — дізнатися не про те, що було раніше, а про те, що відбувається зараз. Характер питань багато говорить про того, хто запитує, дозволяють розставити багато точок над “і” незалежно від тривалості попередніх відносин.

Нарешті, інтерв'ю спонукає нас до відкритих питань і сподіваних розгорнутих відповідей, замість закритих питань, на які можна відповісти тільки “так” чи “ні”. Можна дізнатися, що є “особистою територією” партнера, і, можливо, пройти туди, якщо він дозволить.

Психологізування — це сильне посягання на “чужу територію”. Наприклад, “Це для тебе важливо?” або ще гірше: “Ми зробимо це, тому що без цього неможливе наше благополуччя”. Таке “читання думок” і аматорський психоаналіз спричиняє сильний (і природний!) опір.

Чим довше деякі пари живуть разом, тим менше вони розмовляють. Інтерв'ю можна використати, щоб підняти настрій. Людський мозок — це дуже активний механізм, і йому нестерпно, якщо нема

про що поговорити і подумати. Він простоює, коли ми не обговорюємо свої почуття і думки один з одним і вважаємо розмови пустою тратою часу.

Деякі люди взагалі ніколи не пробували відверто запитувати партнера про нього і розповідати йому про себе. Для них навіть одне “інтерв’ю” може виявитися відкриттям і абсолютно новим досвідом.

Вправа 5. Ура! Відрізняємося!

Якщо ми в чомусь схожі один на одного, то має бути і те, що нас розрізняє.

Сядьте один перед одним. Тепер, за чергою, по одному реченню повідомте своєму партнеру, чим він схожий на вас. А тепер він повідомляє, чим ви схожі на нього (на його думку). А потім повідомляємо один одного, чим кожний відрізняється від партнера. Здавалося б, ви повинні говорити одне і те ж, але так не вийде.

Ось приклад однієї з розмов:

Він (схожість): Я думаю, що ми обоє пунктуальні.

Вона (схожість): Я думаю, що ми обоє чутливі.

Він (відмінність): Я думаю, що ти акуратніша, ніж я.

Вона (відмінність): Я вважаю, що ти більше, ніж я, цікавишся матеріальними питаннями.

Він (схожість): Я думаю, що ми обоє принципові.

Вона (схожість): Я думаю, що ми обоє досить спритні.

Він (відмінність): Я думаю, що я завжди приховую свій гнів.

Вона (відмінність): Я думаю, що ти більше володієш собою, ніж я.

- Не обговорюйте, чому ви схожі або відрізняєтеся.
- Не намагайтеся переконати партнера.
- Не намагайтеся знайти глибинні відмінності, можна обмежитися очевидним.

Бажано починати кожне речення з “Я” (але це не обов’язково).

Коли ви закінчили обмін думками, подумайте над питаннями:

- Про що ви хочете поговорити просто зараз?
- А про що зовсім не хочеться говорити?
- Що із сказаного виявилось найбільш несподіваним?
- А про що хочеться посперечатися?

Не починайте обговорення або суперечку просто зараз, зробіть це після читання інтерпретації.

Інтерпретація

Пари знаходять один одного через схожість, але продовжують своє існування завдяки відмінностям. Адже відмінності стимулюють нас до зміни. Не раз бувало, що партнери відкривали для себе багато нового (і приємного) саме завдяки відмінностям.

Відмінності впливають на відносини дуже позитивно. Наприклад, звичайно чоловік лідирує і вирішує, а жінка перебуває у підлеглому стані і наслідує його. Але якщо чоловік вважає за краще уникати відповідальності, пов'язаної з прийняттям рішень, то йому сподобається жінка, упевнена в собі, з високою схильністю до управління, і їхні відносини будуть врівноважуватись. А згодом, можливо, він наслідуватиме певні особливості її стилю поведінки.

Відмінності обов'язково повинні бути. Якщо партнери намагаються у всьому управляти один одним, можливості для розвитку їхнього шлюбу значно зменшуються. Але якщо партнери не намагаються нав'язувати бажаний стиль поведінки один одному, то вони чудово доповнюють один одного. Так, експансивний чоловік стає серйознішим під впливом своєї дружини, якщо вона підходить до прагнень чоловіка з позиції відповідальності (наприклад, вона говорить: "Я сподіваюся, що ти подумав, що станеться потім, коли твоя ідея здійсниться...").

Іншим прикладом може бути почуття статевої приналежності. Чоловік відчуває себе настільки мужнім, наскільки жіночною відчуває себе його подруга. Якщо вона не сприймає себе як жінку, то чоловік не може дати їй цього відчуття. Він сумнівається в собі як чоловікові, а вона не відчуває себе досить жіночною. Це викликає внутріособистісні конфлікти.

Отже, важливою частиною відносин є ставлення до відмінностей. Сім'ї діляться на дві групи: деякі нетерпимі до відмінностей і прагнуть змінити партнера, щоб "він став таким самим, як я". Інші дають можливість відмінностям посісти своє місце і радіють цьому. Сім'ї першого типу загрожує застій і вмирання відносин, а сім'ї другого типу розвиваються і удосконалюються.

Вправа 6. Присікаємося

Візьміть вісімнадцять невеликих листочків паперу і розділіть їх – кожному по 9.

На перших двох листках чоловік пише дві "причіпки" до дружини: "Часто влаштовує істерики" або "Нерідко намагається мене пе-

ревиховувати”. Неважливо, чи є це насправді, чи ні, напишіть саме ці “причіпки”. На наступних трьох листках, які, на думку чоловіка, у нього самого є недоліки, а на тих, що залишилися — реальні, на його думку, недоліки коханої дружини.

На своїх аркушах дружина пише “стандартні причіпки”: “Злитися”, “Не виражає своїх емоцій”. Знову ж не обов’язково, щоб ці “причіпки” були реальними. На наступних трьох — свої недоліки, на інших — реальні і важливі для неї недоліки партнера.

Покладіть листочки написаними вниз.

Чоловік бере перший листок, перевертає, читає і відповідає на питання: “Кому більше властивий цей недолік?” Дружина, в свою чергу, робить те саме. Буває важко визначити, чиї ж це недоліки, але потрібно постаратися. Зробіть так зі всім списком недоліків: реальними, нереальними, своїми, чужими... поки вони не закінчаться.

Обговоріть результати один з одним. Обговоріть, яка ваша думка про недоліки, а потім читайте далі.

Інтерпретація

Людина зникає до своїх недоліків, і вони здаються їй цілком припустимими; але партнер повинен бути без найменших недоліків.

Вправа 7. Шукаємо достоїнства

Так само, як ви робили це раніше, візьміть по 9 невеликих аркушів паперу.

На першому він пише “обов’язкові достоїнства”: “Уміння зрозуміти іншого”, на другому “Уміння вислухати”. Далі, аналогічно до вправи 6, — достоїнства свої і партнерки.

Вона пише як “обов’язкові”: “Завжди дотримується правил гри”, “Здатний до співчуття” — і далі, достоїнства свої і партнера.

Потім складаємо аркуші написаним униз.

Один з партнерів перевертає аркуш і читає “достоїнство”, а інший обговорює, кому воно більше властиве. І так, поки не закінчаться всі аркуші.

Виконайте всю вправу, а потім читайте далі.

Чим більше ми говоримо один одному про наші достоїнства, тим більше це допомагає налагоджувати стосунки. Можна говорити про це щиро і без лестощів, треба тільки вміти помічати, що саме в партнерові нам подобається. Проаналізуйте, як це вплинуло на ваші стосунки.

Інтерпретація

Ми спробували відкрито говорити компліменти і присікатися. Цікаво, що для вашої пари виявилось складніше?

Наше спілкування збіднюється, якщо на деякі теми оголошено “табу”, і вони залишаються за межами відкритого обговорення. Спостерігаючи за діалогом, можна легко помітити, як деякі теми обминає ви обоє, і це гальмує природний обмін думок. За таких відносин не може бути спонтанності – треба сім разів продумати і відміряти, щоб не сказати чогось зайвого. Ми запропонували чотири типових причіпки-недоліки, щоб виявити ці ускладнення в спілкуванні: прагнення змінити іншого, злість, зайвий контроль, істерики – в яких випадках виникає все це у вашому житті?

Ми включили повідомлення “Уміння зрозуміти іншого”, оскільки це саме те, що допомагає відносинам бути більш відкритими.

Чи страждають ваші відносини від “бідного” спілкування? Чи добре ви розумієте один одного? Наскільки беззастережно ви можете критикувати один одного? А наскільки вільно говорите компліменти? Під час якої з вправ ви відчували себе відкрито, а під час якої чинили опір? Обговоріть і переходьте до наступної вправи.

Вправа 8. Створюємо скульптуру

Влаштуйтеся досить близько один до одного, щоб ви могли виразно бачити кожну рису обличчя партнера. Завдання: показати, а потім спостерігати обличчя партнера, коли він злиться.

Як художник спробуйте “виліпити” злий вираз обличчя. Пригадайте, за допомогою пальців відтворіть це. Наприклад, якщо на лобі з’являються зморшки, “намалюйте” їх пальцем. Використайте свої руки як “дзеркало”, щоб партнер міг відчути, як змінюється його обличчя під час гніву, адже ми рідко в цьому стані дивимося на себе в дзеркало.

Виконує вправу спочатку він, потім вона.

А тепер покажіть, яким є його обличчя, коли він щасливий, або сумний, або здивований. Поміняйтеся ролями.

Інтерпретація

Одним з символів Америки є ковбой Мальборо. Все може летіти шкереберть, а він залишається спокійним і незворушним. Може, це і сприяє продажу сигарет, але не сприяє близьким стосункам у сім’ї. Краще спілкується людина, чії емоції зрозумілі іншим, досить виразні.

Слово “виразні” означає те, що ті приховані, глибокі почуття — демонструються зовні. Що поганого станеться, якщо почуття будуть виявлятися мімікою, інтонаціями, позою?

Користь цієї вправи (“виліпити” обличчя партнера в гніві) полягає в тому, що дуже легко помилитися при сприйнятті цього виразу. Наприклад, одному здається, що його партнер злиться, а він просто уважно слухає.

Коли ми помилилися, сприймаючи вираз обличчя, то часто помилки і непорозуміння мають продовження і посилюються, починається конфлікт, у ході якого ми дивуємося: “І чого ми завелися?”.

Але спокійне сприйняття емоційних станів партнера — це не тільки спосіб профілактики зайвих непорозумінь, а й прямий шлях до швидкого і успішного взаєморозуміння. Через деякий час ви навчитеся запитувати: “Мені здається, що зараз твої очі дуже злі, мені навіть лячно. Може ти скажеш, чому?” Це дасть можливість партнеру сказати словами про свої почуття і проблеми. А якщо промовчати, то можна помилково бути упевненим, що це він на вас злиться.

Обговорення — хороший спосіб весь час бути впевненим в тому, що саме відчуває партнер з приводу вашої поведінки.

Вправа 9. Статуя

Раніше, ніж виконувати цю невербальну вправу, визначте, хто працює першим. Один сидить мовчки, а другий читає далі інструкцію.

Вам треба створити скульптуру, яка б виражала ваші відносини. Подумайте, як ваші стосунки могли б виразитися через статую. Після цього поставте партнера в потрібну позу, надайте йому того виразу обличчя, який ви вважаєте необхідним. Не говоріть, що ви хочете, використовуйте тільки дотики, так само, як тоді, коли ви “ліпили” обличчя.

Станьте у ту позицію, в якій ви хочете, щоб була скульптура. Поміняйтеся ролями.

Інтерпретація

Відносини — це те, що кожної миті відбувається між людьми. На це дуже впливають ваші відчуття, якщо ви намагаєтеся “доторкнутися”, а ваш партнер невіддачливий, або вам потрібен дуже тісний

контакт, а йому потрібна дистанція. У цій вправі ви можете виразити ці стосунки.

Те, як і яку ви створили скульптуру, — хороший індикатор ваших відносин. Чому ви використали саме цю позу? Що значить для вас вибір саме цієї позиції голови, рук, ніг? Який вираз обличчя ви хочете відтворити?

Поставте ці самі питання своєму партнеру і обговоріть, що у вас вийшло.

А тепер ви можете створити ще одну скульптуру: не теперішніх стосунків, а тих, яких вам хочеться досягти.

Вправа 10. Перетворюємо “треба” в “хочу”

Сядьте обличчям один до одного. Почніть обмінюватися фразами, що починаються з “Мені треба...”. Бажано, щоб ці фрази стосувалися партнера: “Мені треба, щоб ти був уважнішим”, “Мені потрібне твоє розуміння” тощо.

Після 10–15 таких фраз спробуйте сказати те саме, але починаючи з “Я хочу”.

Інтерпретація

Ви помітили, що “Мені треба” має інший емоційний відтінок, ніж “Я хочу”?

Коли “Мені треба” — це сприймається як вимога, наказ, але на це дуже важко сказати “Ні”. Порівняйте дві пропозиції: “Мені треба секс із тобою” і “Я хотів би мати секс із тобою”.

“Я хочу” — це рівні стосунки між двома, а “мені треба” — це я піклуюся про себе, а ти повинен мене обслуговувати.

Деякі відносини передбачають потребу і необхідність: треба зважати на партнера, треба піклуватися... Але багато що ґрунтується і на “хочу”.

Подивіться, чи не нагромадилося у ваших відносинах дуже багато зобов’язань, які заважають сказати “Я хочу”.

Особливості консультування молоді сім’ї

“Зовсім молодим шлюбом” вважається термін від 0 до 4 років стажу сімейного життя; “молодим шлюбом” — від 5 до 9 років. На думку багатьох дослідників, саме період “зовсім молодого шлюбу” є найнапруженішим періодом життєвого циклу сім’ї, на цей період припадає найбільша кількість розлучень.

Розглянемо особливості функціонування молодої сім'ї у перші роки існування, маючи на увазі перші чотири роки шлюбу без дітей. На цьому етапі¹ формується модель майбутніх сімейних стосунків: відбувається розподіл влади і обов'язків, виробляються спільні сімейні цінності. Для молодого подружжя актуальним є вирішення проблем побутової та психологічної адаптації. Для успішного проходження цього періоду подружжя має вирішити низку завдань, спрямованих на установлення правил життя разом:

- виявити та узгодити свої цінності, моральні орієнтації, культурно-обумовлені очікування, сексуальні уподобання, звички тощо;
- установити особисті межі в подружньому спілкуванні, знайти баланс близькості / віддаленості;
- установити прийнятні для обох межі відповідальності, розподілити обов'язки, ролі, функції;
- порівняти моделі батьківських сімей, стратегії поведінки щодо сім'ї партнера.

На жаль, як доводять багато досліджень і реалії життя, сучасна молода сім'я часто неспроможна успішно виконувати ці завдання. Серед причин важливе місце посідає низький рівень готовності до шлюбу, невідповідність установок і цінностей, сформованих у батьківських сім'ях; складність процесу встановлення рольової структури через надмірну залежність значної частини молодят від їхніх батьків; неготовність до конструктивного розв'язання сімейних конфліктів. Молоді сім'ї різняться між собою за тим, наскільки їм вдається справлятися з труднощами цього періоду, тобто за рівнем гармонійності стосунків, що залежить від певних умінь, навичок, здатностей подружжя.

Вплив розлучення батьків на дітей

Статистика стверджує, що кожний третій шлюб розпадається. У половині випадків подружжя має дітей. Одне з питань при цьому: коли і як повідомити про розлучення дітей.

Діти відчувають настрій батьків. Наївність і недосвідченість дітей у життєвих справах разом з багатою уявою часто змушують їх уявляти собі набагато гірший стан речей, ніж насправді. Тому під час серйозних сімейних проблем треба простими словами пояснити, що

¹ Нагадаємо, що йдеться про етап вироблення правил.

відбувається. Поговорити з дитиною слід якомога швидше, щоб вона зрозуміла причини напруги, в яких живе сім'я, і в її свідомості розпочнеться процес пристосування до майбутніх змін. Проте оголосити без підготовки про розлучення і про те, що батько піде з сім'ї, є неприпустимою помилкою.

У процесі розлучення важливо дозволити дитині запитати про все, що вона хоче. Нехай дитина розкаже про свої фантазії і страхи, щоб пояснення батьків якомога надійніше заспокоїли її.

Часто виникає необхідність спеціально підкреслити, що не дитина є причиною розлучення. Багато дітей страждають від постійного відчуття провини, тому що батьки їх постійно за щось сварять, бо вони ще не навчилися відрізняти свою провину від провини інших людей. Тому, коли під час сварок батьків воничують свої імена або посилення "на дітей", то доходять висновку, що саме вони є причиною кризи.

Більш за все дитина потребує допомоги, щоб повірити — тато її любить. Мова навіть не про те, що дитині необхідні прояви ніжності, любові батька. Дитина повинна вірити, що її люблять, щоб вирости здоровою особистістю. Вона зі всіх сил намагатиметься в це повірити, навіть якщо їй доведеться придумати цю любов самій. Якщо ж врешті-решт дитина зрозуміє, що батько ніколи не відчував до неї теплих почуттів, незалежно від того, чи повідомить про це мати, чи дитина зробить ці висновки з поведінки батька, — то наслідки цього будуть руйнівними. По-перше, відчуття глибокої ненависті до батька, яке прийде на зміну вірі і любові, змусить її з недовірою ставитися і до інших людей. По-друге, дитина почне відчувати почуття приниження до самої себе. Дитина може подумати, що вона навряд чи заслуговує на любов взагалі. З дорослішанням вона відчуватиме ці сумніви в тому, що оточуючі ставляться до неї з симпатією, незалежно від того, як багато людей будуть її щиро любити. Це позначиться на її стосунках з друзями, співробітниками, своєю сім'єю і дітьми. Якщо ж сім'ю залишає мати, то цей є ударом ще сильнішим.

Навіть якщо мати не відчуває до чоловіка ніяких інших почуттів, окрім огиди і презирства, то вона повинна розповідати дитині про батька тільки хороше. Свою образу вона повинна підпорядкувати любові до дитини. Будь-якій дитині хочеться думати, що батькові притаманні такі якості, за які люди його люблять. Не слід створювати образ "янгола во плоті", це нещиро, та й до того ж — дитині важко жити з образом батька, який не має ніяких людських недоліків. Треба уникати тільки звинувачень, мовляв, батько був за суттю підступ-

ною, егоїстичною і нечуйною людиною. Звісно, це вимагає величезної напруги і великодушшя, причому не одноразово, а протягом всього життя. У поясненнях головне не слова, а ставлення. У таких розмовах мати повинна виступати не в ролі ображеної жінки, яка шукає у дитини співчуття і сподівається, що син чи дочка розділять її обурення батьком, а в ролі мудрої і великодушної людини, яка з розумінням поставиться до слабостей і недоліків оточуючих.

Після розлучення батько має право на побачення з дитиною. Питання про те, чи потрібне дитині спілкування з батьками, навіть і такими, які розлучилися, має бути вирішено позитивно.

Хлопчику, який значною мірою ототожнює себе з образом батька, необхідно якомога частіше бачитися і спілкуватися з ним, щоб мати гарний зразок для наслідування.

До трьох років почуття любові до матері має у хлопчика залежний характер, між 3 і 4 роками це почуття набуває більш романтичного характеру, в 4–5 років він хоче одружитися з матір'ю. У 6 років хлопчик вже цілком дорослий, припиняються романтичні фантазії щодо матері. Разом з цим між двома і трьома роками хлопчик усвідомлює, що йому призначено стати чоловіком. З цього часу він зі всією серйозністю наслідує в першу чергу батька, старших братів, інших чоловіків, до яких він приязно ставиться. Дитина спостерігає, що близькі люди люблять робити, як, на їх думку, їм треба і як не треба поводитися, в чому полягають характерні особливості їх поведінки, які почуття переважають за тих чи інших обставин, які з цих почуттів вони виражають, а які приховують тощо.

Якщо в сім'ї немає батька, то матері набагато складніше формувати свої стосунки з сином такими природними, як у повних сім'ях. Мати неминуче буде прагнути зробити з сина свого близького друга (особливо якщо інших дітей у неї немає) і віддати йому всю свою нерозтрачену ніжність.

Розумна мати підкреслить свою повагу до колишнього чоловіка як до батька своєї дитини. Вона заради блага дитини не принизить його образ незалежно від того, що думає про нього насправді; вона підтримає синову повагу до збірного образу батька, який він створить з якостей рідного батька та інших чоловіків, з якими він зустрічається: родичів, сусідів, друзів матері.

У дівчинки спілкування з батьком формує інші якості, ніж у хлопчика, проте для неї ці зустрічі не менш важливі. Між 3 і 6 роками дівчинці необхідний тато або хоча б його мисленневий образ для форму-

вання відчуття романтичної прив'язаності. Якщо спогадів про батька мало, то так само, як і хлопчик, дівчинка створює збірний образ на основі вражень від оточуючих чоловіків, спогадів матері і власних мрій. Досвід її спілкування з батьком, як і його образ, який сформується на основі того, що вона про нього знатиме, впливає на її майбутні стосунки з представниками чоловічої статі і з власним майбутнім чоловіком. Якщо дівчинка розчарується в батькові або те, що вона про нього почує, змусить думати про нього погано, то це згубним чином позначиться на її здатності знайти собі хорошого чоловіка і повірити йому. Мати не повинна навіювати дитині негативне ставлення до чоловіків узагалі. Розумним рішенням є рішення підтримувати тісні стосунки з родичами і друзями, у сім'ях яких є тато, щоб дівчинка могла спілкуватися з ними в гостях, у спільному проведенні дозвілля тощо. Інакше образ чоловіка в її уяві може стати надто відірваним від дійсності: або надто лякаючим, або навпаки, надто ідеалізованим.

Оскільки розлучені жінки часто живуть зі своїми батьками, то в створенні хорошого образу батька і в формуванні стосунків типу батько-дитина значну роль може відіграти люблячий дідусь.

Матері менше схильні побоюватися щодо своєї здатності виховати доньку самостійно, оскільки все, що треба знати про виховання дівчат, вони випробували на собі. Це позитивно, оскільки батьки, які впевнені в своїх силах, краще виховують дітей.

Окремо слід зупинитися на проблемах дитячо-батьківських стосунків у сім'ях, які склалися вдруге.

У США 80 % батьків виховують нерідних дітей. У нас ця статистика не така велика, але кількість сімей, де дітей виховують не лише біологічні батьки, а й вітчимами, мачухи, опікуни або батьки-усиновителі, неухильно зростає.

Після розлучення батьки прагнуть знову знайти своє щастя, жити повноцінним життям. Поки діти малі, то їхню думку до уваги не беруть. Батьки вважають, що малюк легко звикне до нового члена сім'ї.

Деякі жінки-матері можуть свідомо приректи себе на самотність, керуючись інтересами дитини. Але чоловіки, овдовівши, зазвичай досить скоро приводять додому "нову маму".

Становлення нових стосунків потребує певного часу, і не слід їх підганяти штучно. Спочатку між дитиною і новим чоловіком мають налагодитися товариські стосунки, не слід вимагати, щоб дитина одразу називала нового чоловіка "татом".

Дитині після того, як батько пішов із сім'ї, потрібний час, щоб пристосуватися, переконатися, що мати належить їй так само, як і раніше, а батька не втрачено остаточно. Якщо одразу після розлучення мати починає зустрічатися з іншим чоловіком, то дитина зазнає дискомфорту. Тому слід приділити дитині більше уваги. Не обов'язково говорити з дитиною про ситуацію спеціально, але якщо вона запитає, то ухилитися від відповіді не треба. Маленькі діти самі можуть допомогти мамі, запитуючи, чому вона не приводить нового татка. Мама може відповісти, що може й приведе, якщо знайдеться чоловік, якого полюблять і вона, і малюк.

Нормальною вважається ситуація, коли, навіть при проявах ревнощів у початковий період, мати, дитина і чоловік усвідомлюють, що їх взаємна любов зростає і міцніє. Якщо ж дитина продовжує тривалий час ревнувати матір до нового чоловіка, провокує сварки між ними, то варто звернутися до сімейного консультанта. У деяких ситуаціях дитині може знадобитися допомога психолога, щоб перестати власницьку прив'язаність до матері.

Згубною для дорослих і дітей стає домовленість про невтручання нового члена сім'ї в питання виховання дітей від попереднього шлюбу, а тим більше поділ на "твоїх" і "моїх". Доросла людина, яка вимушена стримувати свої щирі емоції, рано чи пізно зірветься. Якщо цей зрив станеться на дитині, то на її захист кинуться інші члени сім'ї, і криза набуде глобального характеру.

Малюки, яких захищають "турботливі" матері й бабусі, відчувають свою безкарність. Це штовхає їх на скоєння ще нахабніших вчинків. Водночас вони усвідомлюють свою відокремленість від сім'ї, а інколи і непотрібність батькам. Бажання змінити цю ситуацію, затримати увагу на своїй персоні штовхає їх кожного разу на все образливіші витівки.

Ще один аспект проблеми полягає у врегулюванні стосунків дітей від різних шлюбів. У дітей не було часу, щоб добре зрозуміти один одного; наявне відчуття ревнощів до своїх батьків. Згубним може виявитися втручання дорослих: зустрічі нової сім'ї з іншими дорослими (родичами, співробітниками батьків тощо), як правило, супроводжуються численними запитаннями, часто неетичними, здатними завдати болю і викликати непередбачувані реакції і прояви поведінки дітей. Тому певний час треба бути обережними щодо своїх соціальних контактів.

Формування правильних дитячо-батьківських стосунків

У сучасному світі все більше зростає розуміння сім'ї як такої, що визначає не лише розвиток дитини, а й розвиток усього суспільства.

Взаємодія дитини з батьками є першим досвідом взаємодії з оточуючим світом. Цей досвід закріплюється і формує певні моделі поведінки з іншими людьми, які передаються з покоління в покоління. У кожному суспільстві складається певна культура стосунків і взаємодії між батьками і дітьми, виникають соціальні стереотипи, певні настанови і погляди на виховання в сім'ї, навряд чи буде перебільшенням сказати, що цивілізованість суспільства визначається не лише ставленням до жінок, а й ставленням до дітей.

Виявлено, що більшість тих батьків, які звертаються за допомогою до фахівців з приводу “важких” дітей, самі в дитинстві страждали від конфліктів із своїми власними батьками. Спеціалісти дійшли висновку, що стиль батьківської взаємодії “закарбовується” (закарбовується) у психіці дитини. Це відбувається дуже рано, ще в дошкільному віці, і, як правило, несвідомо.

Ставши дорослою, людина відтворює цей стиль як природний. Таким чином з покоління в покоління відбувається соціальне наслідування стилю спілкування: значна частина батьків виховують дітей так, як їх виховували в дитинстві.

Батько, який не вміє встановити теплих дружніх стосунків з сином, говорить: “Зі мною ніхто не панькався, і нічого — виріс”, не помічаючи, що виріс він якраз людиною, яка не вміє спілкуватися з сином і вважає це непотрібним.

Інші батьки більш-менш усвідомлюють, у чому саме полягає правильне виховання, але на практиці зазнають труднощів. Буває, що інформація консультанта щодо принципів спілкування з дитиною дає протилежний ефект: вони дізнаються, що “роблять все не так”, намагаються поводитися по-новому, але швидко “зриваються”, звинувачують у цьому себе, а то й виливають роздратування на дітей, втрачають упевненість у своїх силах. Сімейний консультант має запобігти цьому і знайти правильні підходи в таких ситуаціях, щоб допомогти сім'ї подолати труднощі.

Принципи спілкування з дитиною

У ході сімейного консультування психолог має з'ясувати, чи дотримуються батьки загальноприйнятих принципів спілкування з

дитиною, оскільки психологічна і педагогічна неграмотність батьків часто є причиною проблем у дитячо-батьківських стосунках.

Для створення належного виховного середовища батьки та інші значущі особи (вчителі, вихователі, родичі) мають дотримуватися принципів спілкування з дитиною¹, що забезпечить задоволення її базових соціальних потреб.

Перший принцип — створювати для дитини умови, за яких вона відчуває впевненість у позитивному ставленні до неї батьків, учителів та інших значущих дорослих. Таке ставлення передається через привітні погляди, лагідні дотики, обійми, прямі слова на кшталт “радий тебе бачити”, “ми раді, що ти в нас є” тощо.

Другий принцип — створити дитині належні умови для повноцінних занять, розвитку її пізнавальних, комунікативних здібностей і самореалізації у провідній діяльності. Найкоротший шлях до вдосконалення успішно здійснюваної дитиною діяльності, до розвитку інтересу до такої діяльності та відповідних здібностей дитини — заохочення її в разі успіхів, визнання її здібностей. Водночас потрібно, щоб очікування дорослих були співмірні з можливостями дитини. Якщо їй важко виконати те, до чого вона прагне, треба запропонувати допомогу або змінити середовище, що оточує дитину, щоб перед нею не поставали проблеми, вирішити які вона ще не в змозі. Батькам слід поступово, але неухильно знімати з себе відповідальність за справи дитини, що стосуються безпосередньо її, не робити за дитину те, що вона здатна зробити сама. Наприклад, після 6 років дитина має самостійно прокидатися (або за будильником), збиратися в школу; після школи перевдягатися у домашній одяг, а шкільний дбайливо зберігати; самостійно виконувати домашні завдання та інші шкільні справи; робити посильну хатню роботу або інші потрібні для сім'ї справи тощо. Дитина краще і швидше навчається організовувати себе і свою роботу, якщо на певному етапі допомогти їй певними зовнішніми засобами. Це можуть бути картинки для нагадування, список справ, нотатки, схеми або написані інструкції. Такі засоби — це вже не вказівки дорослого, а організуючі обставини. Дитина може користуватися ними свідомо (тобто як суб'єкт своєї життєдіяльності), і це вже є кроком до того, щоб упоратися зі справами самостійно.

¹ Ці принципи сформульовані на основі концепції К.Роджерса, А.Маслоу, Б. Ю.Гіппенрейтер.

Третій принцип — постійний емоційний контакт з дитиною. Для цього потрібно систематично робити щось разом з дитиною (читати, гуляти, виконувати хатню роботу, займатися спортом тощо), підтримувати сімейні традиції, які ґрунтуються на позитивних емоціях (святкування подій тощо).

Якщо дитина чинить неправильно, потрібно навчитися слухати її, щоб зрозуміти причини поганої поведінки. Перед тим, як застосувати ті чи інші заходи впливу у відповідь на негативні вчинки дитини, треба обов'язково вислухати її коментар щодо подій, які відбулися. Зрозуміло, що вислуховувати дитину треба завжди, коли вона звертається, а не тільки в разі відхилень у поведінці.

Четвертий принцип — обмеження та санкції, які є обов'язковою складовою виховання взагалі, а не тільки застосовуються як психокорекційні впливи. Терпимість до негативних проявів поведінки дитини шкідлива для неї. Вседозволеність може бути сприйнята дитиною як байдуже ставлення, наприклад до того, як вона вчиться, які у неї друзі, де вона проводить дозвілля, о котрій годині приходить додому тощо. Вседозволеність дитина сприйме як безсердечне ставлення до себе і, як наслідок, буде прагнути привернути увагу до себе зухвалою поведінкою (негативна увага). Але застосування санкцій не повинно входити в суперечність з соціальними, а тим паче життєвими потребами дитини: потребою у фізичній та психологічній безпеці, потребою у прийнятті батьками тощо.

Зазвичай негативна оцінка дорослих викликає в дитини болісні емоційні переживання, що підштовхує її до перегляду своїх дій, коригування вчинків відповідно до вимог вихователів або приписів соціальних норм. Однак такий процес засвоєння соціальних норм є лише загальною приблизною схемою, в якій не враховано ні індивідуальних особливостей дитини, ні характеру її стосунків з вихователем, ні соціальної ситуації розвитку особистості конкретного вихованця. Попри це батьки й педагоги у своїх виховних діях спираються переважно саме на таку схему засвоєння дитиною позитивного соціального досвіду. У разі виникнення у дитини ускладнень (тим більше, відхилень) у процесі оволодіння соціальними нормами дорослі, не вміючи знайти альтернативи негативній оцінці, починають зловживати цим. Негативна оцінка батьками вчинків дитини нерідко навіть поширюється на її особистість загалом, зумовлюючи фрустрацію одразу двох життєво важливих соціальних потреб: потреби позитивної оцінки значущих оточуючих і потреби в самоповазі, задовільній самооцінці.

Багато хто з батьків не замислюється над тим, які санкції та яким чином застосовувати для коригування поведінки дитини, а діють так, як робили їхні батьки: якщо дитина не слухається, то її сварять, лають, а часто-густо й б'ють. Застосування фізичних покарань до дітей все ще досить поширене в Україні. Багато батьків щиро впевнені, що треба інколи лупцювати дитину, якщо вона не хоче робити те, що їй кажуть.

Зауважимо, що існують досить переконливі докази проти використання фізичних покарань.

- У фізичному покаранні немає ніякої потреби — є багато ефективніших методів впливу на дитину. Просто батькам це здається найпростішим способом виховання, що заважає їм застосовувати інші варіанти впливу на дитину.
- Фізичне покарання “склеює” любов і біль (тобто дитина любить того, хто завдає їй болю), і це може спричинити психічні розлади майбутньому (садизм, мазохізм, маніакальні стани тощо).
- Фізичні покарання зумовлюють агресивність дитини, яка проявляється у школі, у підліткових компаніях тощо.

Не тільки фізичні покарання, а будь-які інші дії батьків, що зачіпають гідність дитини, викликають у неї відчуття несправедливості, також є шкідливими.

Принижена дитина відчуває розпач і починає *мріяти про помсту*. У такому стані вона може зашкодити собі або іншим, що й доводять випадки дитячих та підліткових самогубств.

Щоб визначитися, наскільки загрозливою є ситуація, коли дитина прагне помсти, батьки мають проаналізувати власні почуття до дитини під час конфлікту або одразу після нього. Якщо батьки відчувають себе ображеними й бажують за це покарати дитину (власне, помститися їй) — саме те відчуває і дитина. Ці відчуття дуже небезпечні — вони деформують розвиток особистості дитини й призводять до незворотного порушення стосунків батьків і дітей.

Отже, застосування покарань і санкцій потребує надзвичайної обережності і любові до дитини.

Принцип обмеження та санкцій реалізується застосуванням **методу наслідків**, який має два різновиди:

- природні наслідки — це природні ситуації, за яких виникають негативні наслідки поведінки дитини, на які вона наражається в результаті своїх дій (або бездіяльності); отже, в такому випадку їй немає кого звинувачувати, окрім себе;

- логічні наслідки — це спеціально створені ситуації, за яких негативні наслідки своїх дій дитина має виправити (або відшкодувати) у спосіб, що задають їй батьки за логікою подій.

Метод природних наслідків найефективніший, оскільки дає змогу дитині самій переконатися в тому, що помилялася. Вона не може перекласти провину за свої негативні емоції на батьків (або інших вихователів), як це буває, коли їй щось забороняють або карають. На жаль, батьки дуже рідко користуються цим методом, обираючи заборони й покарання, щоб запобігти природним негативним наслідкам. Звісно, батьки відчувають тривогу, розуміючи, що дії дитини безперечно призведуть до неприємних, болісних наслідків, і щоб позбутися цього відчуття, активно втручаються в хід подій. Однак значно кориснішим було б у цій ситуації просто висловити свої побоювання, а потім дати можливість дитині прийняти своє рішення і відчути на собі його негативні наслідки. Зрозуміло, що це не стосується обставин, що загрожують життю та здоров'ю дитини.

Метод логічних наслідків включає елемент запобігання негативній поведінці, але він має якісні відмінності від звичайної заборони на вчинки, що їх засуджують дорослі. Відмінності полягають у тому, що дорослий залишає право вибору за дитиною, але застерігає, що в разі негативного результату вона має відшкодувати моральну чи матеріальну шкоду в обумовленій дорослим формі (способі). Отже, дитина відчуває себе суб'єктом своїх дій, тоді як у разі заборони вона мала б просто підкоритися, що суперечить її потребі в самоповазі.

Важливо, щоб проблемні діти та підлітки усвідомили, що порушення сімейних норм і правил завжди призводить до поганих наслідків, а отже, й до негативних почуттів. Коригування проблемної поведінки дитини буде успішним, якщо вона засвоїть, що немає сенсу злитися на самі правила. Завжди існує вибір, дотримуватися правила чи ні, але потім дитина сама має відчувати наслідки свого вибору і відповідати за свій вибір.

На жаль, батьки не завжди дотримуються цих принципів. Це пояснюється не тільки тим, що вони здебільшого самі є недосконаліми, а насамперед наявністю у них хибних упереджень щодо сімейного виховання.

Одним із стереотипних упереджень щодо виховання дітей є тверде переконання батьків у тому, що сама ця сфера добре усвідомлюється і контролюється ними. Проте можна контролювати й до-

сить добре усвідомлювати дії та вчинки, але справжні переживання і мотиви поведінки не лише дітей, а і свої власні батьки здебільшого усвідомлюють неадекватно. Тому психолог має порекомендувати батькам, коли вони спостерігають негативні прояви дитини, кожного разу повинні вдаватися до самоаналізу та рефлексії, щоб нейтралізувати свої упередження і правильно зрозуміти мотиви поведінки дітей. Виховання передбачає вміння слухати дитину і утримуватись від спокуси тлумачити її слова і дії з позиції дорослого.

Шкідливим є стереотип “батьківського самопожертвування”, що призводить до виховання за типом гіперпротекції, а в разі девіантної поведінки дитини до почуття провини, невпевненості у власних виховних діях.

Кожний факт девіантної поведінки дітей викликає у батьків глибокі й дуже неприємні переживання. Відчуття провини та страху, що їхня дитина стає все гіршою, змушує батьків робити поспішні висновки: “у мені щось не так”, “я не можу встановити близькі та довірливі стосунки зі своїми дітьми”, “вони не вбачають у мені людину”, а отже, “моя дитина не любить мене”, “вона взяла наді мною гору”, “я виявився поганим батьком”, “люди дізнаються про ці мої негаразди з дитиною і почнуть зневажити мене”.

Коли батьки відчувають себе занепокоєними, ще більше — будуть у розпачі, то, очевидно поведитимуться імпульсивно, а отже, їхні дії можуть спричинити небажані наслідки. У таких випадках вони мають насамперед привести себе в стан внутрішнього спокою та готовності бути уважним до дитини.

Найскладнішим для батьків є підлітковий вік. У цей період, як вже зазначалось, конфліктність закладена вже у самій логіці дитячого розвитку. Батькам підлітків особливу увагу слід приділяти визначенню пріоритетів у своїх вимогах до них. Прагнучи будь-що домогтись від сина чи доньки виконання якоїсь конкретної вимоги, батьки втрачають при цьому більш значущі перспективи формування особистості.

У вихованні неможливо досягти багатьох цілей нижчих рівнів (тобто виконання окремих конкретних вимог), якщо спрямувати зусилля лише безпосередньо на них. Наприклад, намагання будь-що припинити прогулювання підлітком уроків може, навпаки, призвести до зростання кількості прогулів, особливо тоді, коли дорослі не розуміють, що дитина використовує прогули як засіб привернути до себе їхню увагу. Однак цілі нижчих рівнів часто легко досягаються,

коли діяти з огляду на принципові вимоги. Доцільно відмовитися від спроб увесь час примушувати дитину робити те, чого хочуть дорослі в кожному конкретному випадку. Замість цього потрібно поставити собі мету — допомогти підлітку бути більш самостійним і здатним відповідати за свої власні рішення.

Техніка “передачі відповідальності”. Формування самостійності шляхом передачі дитині відповідальності за її вчинки є основою техніки коригування негативних проявів у підлітків, що розроблена Д. і К. Байярд.

Умовою корекції девіантної поведінки є створення ситуацій, що розвивають у дитини самостійність, відповідальність і віру в свої сили. Для цього потрібно не втручатися до дитини, якщо вона не просить допомоги. Коли ж дитині важко і вона звертається за допомогою, в жодному разі не виконувати роботу замість неї, треба лише допомогти їй. Допомогу можна надати у формі спільної діяльності (“давай разом...”); взяти на себе лише те, що дитина справді не може виконати без сторонньої допомоги, все інше залишити їй для самостійного виконання; у міру опанування дитиною нових дій заохочувати її здійснювати їх самостійно.

Психолог має запропонувати батькам конкретний алгоритм передачі дитині відповідальності за свою поведінку. Батьки мають скласти (кожен окремо, якщо над проблемою працюють двоє батьків) якомога повніший список того, що зачіпає, турбує їх у поведінці їхньої дитини. У списку може виявитися вісім, десять або навіть більше пунктів, наприклад: говорить неправду, залишає брудний посуд у вітальні, не годує домашніх тварин, зловживає косметикою, гуляє допізна або навіть усю ніч, постійно похмурий і замкнений, надто багато дивиться телевизор, погано вчиться, закатає істерики й погрожує, коли йому заперечують.

Після цього з переліку потрібно вибрати все те, що має певні наслідки для життя дитини, але ніяким чином не впливає на батьків. Цей перелік назвемо “переліком подій життя дитини”.

Наприклад, “надто багато дивиться телевизор”. Які наслідки для життя дитини це може мати? Дитина, швидше за все, марно витрачає час; псує поставу й очі; забуває собі голову дурницями й банальностями замість того, щоб витратити цей час, скажімо, для творчості. Нічого з цього не впливає на життя батьків, хіба що заважає батькам дивитися програми, які їх цікавлять, або дивитися телевизор надто довго і вмикає його так гучно, що шум набридає і заважає їм.

Коли створено перелік подій життя дитини, батьки мають виокремити з них ситуації та вчинки дитини, які прямо не впливають на життя батьків, а стосуються лише підлітка, і відмовитися від своєї відповідальності за них. Це означає, що батьки мають навчитися довіряти дитині, вірити, що вона може сама приймати правильні рішення в усіх цих випадках, і дати їй зрозуміти й відчути цю довіру. Зрозуміло, що не так просто звільнитися від переживань і неспокою, образ і роздратування, пов'язаних з вчинками дитини. Це потребує великої роботи над собою. Батьки мають навчитися відчувати задоволення від здатності дитини приймати самостійні рішення і звільнитися від звички приймати рішення за неї.

Психолог може порадити батькам сформувати нове ставлення до виховання. Замість дріб'язкової опіки і намагання тримати весь час підлітка під контролем батькам доцільно проявити до нього інтерес, цікавитися, як саме поводить ся дитина, коли не відчуває всеохоплюючої відповідальності батьків. Цей інтерес можна порівняти з читанням книжки, яка дуже подобається: ми знаємо, що все добре закінчується для її героїв, хоча і не маємо жодного уявлення про зміст наступного розділу. Ми можемо із задоволенням очікувати будь-яких несподіванок, знаючи, що герої у безпеці та всі проблеми буде вирішено. Коли батьки зможуть налаштуватися на подібний дружній інтерес до поведінки своєї дитини, вони без труднощів будуть визначати, що саме належить до переліку подій її життя.

Тільки після переформування свого ставлення до ситуації батьки обирають з переліку найбільш значущий пункт, відповідальність за який вони можуть без особливих ускладнень передати дитині.

Дуже важливо, як саме буде передано відповідальність дитині. Батьки мають обрати з кількох уявлених і подумки “прокрутити” найбільш прийнятний варіант. Наприклад, з приводу прогулювання уроків до дитини можна звернутися так: “Миколо, я хвилювалася і сердилася через те, що минулого разу ти не пішов до школи, і намагалася примусити тебе йти до школи. Я довго думала про це і тепер розумію, що діяла нерозумно. Я не можу змусити тебе робити те, що є справді твоєю справою, оскільки впливає передусім на твоє життя. Я зрозуміла, що ти цілком можеш сам приймати правильні рішення щодо занять у школі. Я, як і раніше, буду цікавитися твоїми справами й допомагати тобі, звісно, якщо ти про це попросиш, але загалом усе це тепер твої турботи”.

Психолог має привернути увагу батьків до форми звернення, де всього п'ять речень, з них жодного питального, і в кожному з них підметом є займенник “Я” (“Я-висловлювання”). У таких зверненнях батьки мають дотримуватися принципу: висловлювати тільки те, що відчувають, або повідомляти про те, що збираються робити, і не говорити дитині, що може або повинна робити вона. Висловлювання мають бути якомога коротшими і без запитань (на кшталт “Чому ти не хочеш ходити до школи?” або “Хочеш, я поговорю замість тебе з твоїм вчителем?”).

Потрібно також продумати, як висловити занепокоєння та свої вимоги в такій ситуації. Звернення до дитини має бути лаконічним, цілком складатися з “Я-висловлювань” і передавати лише те, що відчувають батьки, чого вони хочуть і що збираються робити. У нашому прикладі: “Я не збираюся втручатися у твої шкільні справи, проте є дещо, що я хочу. Я хочу, щоб під час шкільних занять ти був у школі. Я хочу, щоб кожний з нас виконував свої обов'язки. Я не хочу утримувати неробу”.

Батьки мають підготувати себе до розмови з дитиною так, щоб висловлюватися вільно і впевнено. Тільки після цього прямо і відкрито переговорити з дитиною.

Реакція підлітка на таке ставлення до нього може виявитися несподіваною: від радості до спалахів роздратування, від звинувачень (“Ти не турбуєшся про мене!”) до явної апатії, байдужості й відсутності будь-якої помітної реакції. Батьки мають спокійно вислухати дитину (що б вона не робила і не казала у відповідь на звернення) і м'яко повторити, що це саме те, що вони мають намір зробити. При цьому слід сконцентрувати увагу не так на реакції дитини, як на власному намірі дотримуватися Я-висловлювань, не ставити питань і висловлюватися коротко.

Протягом наступних кількох днів або тижнів аналогічним способом можна передати дитині відповідальність за решту пунктів з переліку подій її життя.

Часто підлітки у відповідь на цю нову “свободу” спочатку поводяться ще гірше, ніж раніше (наприклад, більше прогулюють уроків), тим самим вони намагаються якоюсь мірою спонукати батьків повернутися до контролю за ними. Можливо, це частково і є “випробуванням” серйозності наміру батьків відмовитися від контролю.

Слід зважати на амбівалентність особистості підлітка. З одного боку він прагне свободи, бажає її для того, щоб мати можливість

приймати відповідальні рішення. З іншого — боїться цієї свободи, хоче бути захищеним від неї та робитиме все можливе, щоб спиратися на рішення, прийняті кимось іншим. У цьому проявляється потреба постійної уваги дорослого.

Здебільшого увага, яка приділяється дитині з девіантною поведінкою, має негативне забарвлення (негативна увага): осудження, занепокоєна порада, перелік вчинків, які не схвалюють батьки, спроби контролю, сповнені відчаю. Така негативна увага спричиняє руйнівний вплив на дитину, заохочує її ухилятися від прийняття самостійних відповідальних рішень, формує згубну звичку до негативного контролю. Кожного разу, коли з'являється можливість прийняти власне рішення, дитина, яка звикла до негативної оцінки своєї діяльності, намагається своєю поведінкою спровокувати батьків взяти відповідальність на себе.

Батьки мають бути готовими до таких провокацій з боку дитини, до погіршення її поведінки після передачі їй контролю. Тому дуже важливо, щоб першою реакцією на це не був спалах гніву, докорів чи покарань. Гнів, покарання — це вияв негативної уваги, що може тільки заохотити або підкріпити безвідповідальну поведінку підлітка.

Своєю поведінкою дитина не робить батькам нічого поганого — нагадуємо, що йдеться про пункти з переліку подій життя дитини, які впливають тільки на її життя. Отже, слід концентрувати увагу на власних справах, інколи навіть не помічати поведінки дитини, не втручатися у ситуацію, поки дитина не розповість про неї сама, або хтось ще — сусіди, шкільна адміністрація, навіть міліція — не повідомить батьків про це. Після такого повідомлення батьки мають поговорити з дитиною, проте зробити це особливим чином — прийняти відповідальність за свою поведінку, але відмовилися від відповідальності за поведінку дитини.

Під час розмови в одному реченні має бути чітко сформульовано все, про що батьки мають намір сказати. Якщо дитина не сама розповіла про свою поведінку, то треба пояснити, звідки отримано інформацію: “Сьогодні телефонували зі школи і сказали, що тебе там не було вже десять днів”.

Дитина повинна знати, що відчувають батьки з приводу цієї ситуації (нагадуємо, що, висловлюючи свої почуття, батьки мають використовувати “Я-висловлювання”).

Батьки мають повідомити про наслідки, які вони передбачають. Можливі й перебільшення, навіть доведення ситуації до абсурду.

Поки батьки відповідають за це як за результати власного уявлення, це не травмує дитину і не провокує її на реалізацію фантазій: “Я уявляю, що ти покинеш школу, вештатимешся вулицями, не зможеш знайти роботу і житимеш тим, що збиратимеш пляшки на смітниках”.

Батьки можуть визнати свою безпорадність і одночасно висловити бажання, що саме потрібно було б зробити дитині: “Я хочу, щоб ти закінчив загальноосвітню школу, і я знаю, що не можу контролювати тебе”.

Можна нагадати дитині, якщо це доречно (але тільки один раз!), про готовність надати їй допомогу, якщо вона цього сама захоче. Проте це буде лише допомога, а не контроль за ситуацією в цілому.

Розмову доцільно завершити висловленням впевненості в тому, що підліток може прийняти і прийме правильні рішення, які безпосередньо стосуються його життя.

Слід попередити батьків, що син або донька може спробувати вчинити щось, що призведе до тиску на батьків ззовні й спонукатиме до втручання. Наприклад, на підлітка можуть поскаржитися сусіди, його може затримати міліція тощо. У таких ситуаціях дитина ніби залучає на свою сторону суспільство, щоб воно примусило батьків взяти на себе відповідальність за неї. Батьки можуть використати таку ситуацію для того, щоб показати, що відповідальним за дії дитини вони вважають саме дитину, а не себе. Так, коли скаржаться сусіди, треба дати можливість їм безпосередньо спілкуватися з дитиною. Якщо повідомляють зі школи, що дитина прогулює уроки, слід сказати у відповідь, що надаєте їм повне право вживати всіх доцільних у таких випадках заходів. Якщо дитину затримала міліція, батькам не варто забирати її звідти негайно, а зробити це, коли закінчать власні справи. Такі дії дадуть можливість дитині зрозуміти, що батьки не збираються визволяти її з скрутних становищ, до яких вона потрапляє внаслідок власної поведінки. Проте навіть за цих умов батьки мають утримуватися від лайки, звинувачень та ігнорування дитини.

Не слід очікувати від техніки передачі контролю швидких результатів. Потрібно докласти чималих зусиль упродовж тривалого періоду. Позитивні результати будуть накопичуватися і спричинять зміни на краще, незалежно від того, чи будуть батьки спостерігати проміжні позитивні зміни.

У найскладніших ситуаціях, коли дитина вдається до крайнощів, робить щось небезпечне для себе або інших людей, на певний час

обмеження волі їй буде кориснішим, ніж свобода. Зазвичай такі діти вже мали справу з представниками влади — з міліцією, медичним персоналом тощо. Батьки не повинні самі намагатися впоратися з ситуацією. Слід максимально використовувати все, що можуть зробити ці люди, встановлюючи обмеження для дитини.

Іншого підходу вимагають вчинки дитини, які впливають на життя батьків: не допомагає у хатній роботі; лається, обзиває батьків; вимагає грошей; запрошує друзів і влаштовує вечірки без дозволу батьків.

Найчастіше причиною ускладнень є виховання дітей за типом потураючої гіперпротекції. Саме цей тип виховання формує уявлення дітей, що батьки зобов'язані миритися з будь-якою їхньою поведінкою і терпіти все, що вони витворяють. Такі діти не схильні бути вдячними за турботу, навпаки, вони швидше відчують роздратування через те, що не отримують більшого. Зазвичай вони вважають, що можуть вимагати, щоб їх забезпечували, їм давали, і все це без будь-якої віддачі з їхнього боку. Коли запропоноване батьками не відповідає їхнім очікуванням, вони почуваються обдуреними і через те стають лютими.

У цьому разі батькам спочатку треба подолати страх перед можливими зіткненнями з дитиною у відповідь на корекційні дії. Батьки не повинні боятися несхвальних, засмучених або розлючених поглядів дитини чи скандалів. Дитина, хоч насправді вона й потребує обмежень, які встановлять батьки, обов'язково захищатиме те, що вона вважає своїми правами. Дитина буде вдаватися до будь-чого, що може вплинути на батьків: погрожувати, шантажувати (аж до втечі з дому чи самогубства), влаштовувати істерики або ламати речі. Проте чим менше батьки бояться цього, тим менша ймовірність, що це все трапиться. Якщо істерики не справлятимуть на батьків враження, дитина не буде марно витрачати на них сили. Найкращим є чітка і відверта позиція батьків, чітке її проголошення.

Отже, для організації правильного виховного середовища батьки мають виходити з того, що дитина від початку є позитивною, відповідальною, хорошою людиною, що вона неодмінно хоче у своєму житті справедливості, любові, взаємодопомоги від людей. У спілкуванні з дитиною потрібно спиратися саме на те позитивне, що є в ній. Лише тоді батьки можуть позитивно впливати на проблему, яка існує між ними, і, врешті-решт, позбутися її. Потрібно залишатися спокійними і пам'ятати, що метою виховання є щастя родини, яке

неможливе, якщо дитина не відповідає за себе і не може приймати власні рішення.

Треба шукати шляхи, якими дитина добровільно піде за дорослим, навчитись так висувати свої вимоги, щоб вона була впевнена, що це вона сама себе примусила переборювати труднощі. Підлітку треба надавати більше можливостей проявити і свою самостійність, і обов'язково відчутти власну відповідальність за свої вчинки. Довіра до нього, визнання його дорослості та відповідальності — ось принципи правильного педагогічного впливу.

Батьківські групи

Зрозуміло, що дотримуватися цих настанов не всім батькам під силу. Тому насамперед потрібна робота з формування правильної батьківської позиції. Це доцільно робити не тільки в ході семейного консультування, а й і під час групових тренінгових занять батьків.

У рамках психодинамічного підходу вперше було задекларовано необхідність звернення до роботи з батьками як найважливішої ланки корекції дисфункцій сім'ї.

Робота з батьками у групі може бути ефективною, коли існує емоційне прийняття дитини батьками в сполученні з міжособистісними ускладненнями в спілкуванні. Мета роботи такої групи полягає в покращанні батьківсько-дитячих стосунків, коли існує нерозуміння батьками базових фактів розвитку дитини, її потреб і відповідної їм динаміки стосунків. Причинами неадекватних батьківсько-дитячих стосунків можуть бути засвоєні в дитинстві хибні стереотипи виховання, а також субкультурні норми і помилкові настанови малих соціальних груп.

Робота груп може проводитися в таких формах.

1. Консультування з окремих проблем ставить на меті покращання батьківсько-дитячих стосунків на основі обговорення загальних для членів групи конфліктних ситуацій і концентрації на моделях пристосування до реальних конфліктів без докладного аналізу психологічних причин, що лежать в їх основі.

2. Спеціальне навчання батьків (батьківський тренінг) має на меті підвищення сенситивності батьків до почуттів і переживань дітей на основі розуміння прихованого значення їх поведінки.

Техніки проведення батьківських груп варіюються, проте існують загальні принципи організації їх роботи:

1) предмет дискусії — діти і способи взаємодії з ними батьків;

2) усі члени групи є вільними учасниками дискусії, яка позбавлена формалізму і рутинності;

3) ведучий не є абсолютним авторитетом, єдиним джерелом інформації і суджень, отже, судження не мають бути обов'язково прийняті всіма членами групи.

Консультативний процес не фіксується жорстко на дитині, а вільно переміщається з проблем дитини і дитячо-батьківських стосунків на проблеми батьків, реалізуючи тим самим терапевтичний підхід до сім'ї в цілому. Консультант утримується від авторитарних і оціночних суджень, а лише повідомляє інформацію про особливості поведінки дитини і розкриває зону альтернативного розв'язання проблем. Право вибору конкретного рішення, як завжди, повністю зберігається за батьками.

Основна роль консультанта, який веде батьківські групи, полягає в тому, щоб, подібно до дзеркала, відбирати, відбивати і повторювати за членами групи все те, що потрібне для постановки проблеми, розвитку дискусії та її розв'язання. Тобто в організації адекватного орієнтування батьків під час розв'язання поставлених проблемних ситуацій, яке виражається зростанням батьківської компетентності. Психологічними умовами формування батьківської компетентності є усвідомлення батьками необхідного розуміння комунікативних актів дітей і усвідомлення способів емпатійного спілкування.

Продуктивним напрямом сімейного консультування є застосування елементів ігрової терапії і психодрами.

Ляльки-маріонетки широко використовуються в психотерапії, оскільки діти легко ототожнюють себе з ними, проєктують свої переживання на фігурки, якими грають, переносять на них свої конфлікти — це дозволяє психологу і дітям говорити про переживання і думки, які “належать” ляльці і, таким чином, не сприймаються дитиною за свої власні.

Ірвін і Меллой (Irwin and Malloy, 1975) запропонували методикау “Сімейне інтерв'ю з використанням маріонеток” (“Family Puppet Interview”) (FPI). Вона може застосовуватись і на діагностичній стадії, щоб оцінити функціонування сім'ї, і під час корекції, коли виникають певні труднощі. Програма корекції стосунків у сім'ї виступає як стандартна терапевтична техніка.

Напівструктуроване інтерв'ю з дітьми з використанням маріонеток відбувається за таких етапів:

- терапевт показує маріонетки і спостерігає за реакцією дітей, пропонує їм обрати героїв (дійових осіб) для їх історії;
- діти розіграють сценку з маріонетками без участі терапевта;
- терапевт задає маріонеткам питання “що” і “чому” стосовно того, що відбувалося у сценці;
- терапевт залучає до бесіди дітей, щоб обговорити зіграну історію.

Терапевт оцінює аспекти:

- зміст — тобто назву, художнє оформлення, персонажі, сюжет і тему історії;
- форму та поведінкові аспекти: рівень креативності, послідовність і винятність, імпульсивність, невербальні комунікації, рівень самоконтролю.

Завдяки цій техніці розробляють корекційну програму на основі отриманих діагностичних даних щодо психологічного захисту дитини, її способів розв'язання проблем, її упереджень і конфліктів.

Учасникам надається великий вибір маріонеток, дають кілька хвилин на те, щоб обрати ляльок, з якими вони хочуть гратись. У наборі має бути щонайменше 15–20 ляльок. Вони повинні забезпечувати широкий діапазон емоцій, включаючи агресивних, приязних і “нейтральних” маріонеток. У наборі є реальні і фантастичні персонажі: члени сім'ї (чоловік, жінка, хлопчик і дівчинка), маріонетки королівської сім'ї (король, королева, принц, принцеса), маріонетки, що зображують різні професії (лікар, медсестра, вчитель, суддя, поліцейський тощо), символічні персонажі казок і пригодницьких історій (примара, чаклун, чорт, скелет, пірат, Івасик-Телесик тощо), тварини дикі, домашні, казкові (собака, птаха, мавпа, крокодил, дракон тощо). Повинні бути обов'язково персонажі тварин, оскільки вони є найбільш віддаленими і безпечними об'єктами для ідентифікації. Корисно мати маріонеток, які представляють різні етнічні групи; ляльок, які виражають культурний символізм (шаман, жрець тощо); двох ляльок, які символізують різні характери. Можна ввести героїв з казковими і фантастичними можливостями: чарівник, хрещена мати-фея, яка виконує будь-яке бажання тощо. У роботі з людьми, які зазнають насильства і грубого поводження, виявлялися корисними черепаха (з панциром, під яким вона може сховатися), тварини-агресори (акули, тигри).

Може виявитися корисним другий такий самий набір маріонеток, оскільки в сім'ях з розмитими межами і недостатньою диферен-

ціацією, чи в разі суперництва сиблінгів діти або інші члени сім'ї намагатимуться бути "такими самими", як інші.

Учасник може взяти собі більше як одну маріонетку.

Учасникам пропонується 30 хвилин на те, щоб придумати історію. Терапевт обумовлює два правила: це повинна бути нова придумана історія, а не відома (кіно, мультфільм, казка тощо), і вона має бути розіграна за допомогою ляльок (а не просто переказана). У історії має бути початок, середина і кінець.

Коли члени сім'ї обирають маріонеток і придумують історію, бажано, щоб терапевт спостерігав за ними (перебуваючи у цій самій кімнаті або через одностороннє дзеркало). Можна записувати на відеомагнітофон. Проте обов'язково треба отримати згоду сім'ї на відеозапис.

Процес вибору маріонеток і створення історії демонструє, як сім'я організовується, щоб виконати завдання. Терапевт оцінює: хто почав складати історію; хто придумав теми; як розподіляються маріонетки; хто нав'язує свої теми або рішення; хто є лідером і хто підкоряється; хто трапляються сімейні змови та альянси; хто поводитья песимістично стосовно виконання завдання; кому належить влада тощо. Важливо записати теми, запропоновані членами сім'ї, щоб визначити, яка тема стає домінуючою в сімейній історії, а яка висвітлюється поверхово.

У процесі розвитку історії учасники взаємодіють на двох рівнях: змістовному і процесуальному, намагаючись створити спільну історію. Очевидна потреба такого об'єднання в процесі створення єдиної історії може бути відхиленням від встановлених патернів взаємодії в сім'ї. Нездатність сім'ї організуватися, об'єднатися для виконання завдання може відображати дисфункційні розлади або конфлікти в сім'ї.

По тому терапевт просить кожного учасника представити свою маріонетку і сказати про неї кілька речень. Коли всі персонажі представлені, терапевт просить розіграти історію, наголошуючи, що тепер члени сім'ї самі нічого не розповідають, все роблять тільки ляльки.

Терапевт може втручатися в гру і вносити корективи, а також може з'ясовувати значення, звертаючись безпосередньо до маріонеток і розмовляючи з ними. Для цього треба:

1. Визначити суть або основну думку історії і потім перебудувати її так, щоб ввести ті значення і смисли, які можуть бути корисними з позицій терапії.

2. Створювати нові взаємодії в контексті сімейної метафори. Наприклад, попросити поспілкуватися двох маріонеток, які раніше не розмовляли (відображаючи сімейний конфлікт або дистанцію).

3. Проявляти інтерес. Якщо в історії відтворюється певний конфлікт, поцікавитися вслух, чи були аналогічні конфлікти, що персонажі про це пам'ятають.

4. Формулювати питання. Попросити маріонеток обговорити конкретні питання щодо поведінки або почуттів, як їх власних, так і інших персонажів.

5. Оспорювати. Терапевт може взяти під сумнів твердження, висловлені в історії, щоб потім пояснити або розв'язати конфлікт.

6. Запропонувати інше, більш позитивне завершення історії і попросити сім'ю розглянути ці можливості.

7. Коментувати і висловлювати свою думку. Наприклад, звернути увагу на те, що персонажі дотримуються двох різних думок, і поради обговорити, як можна розв'язати цей конфлікт.

8. Звертати увагу на теми, не включені до сімейної історії. Наприклад, якщо згадується про батька, який покинув сім'ю (а серед персонажів його немає), можна попросити ляльок розповісти про той час і події, коли він ще був у сім'ї.

Після закінчення історії терапевт ставить питання і стимулює дискусію: просить кожного члена сім'ї дати назву історії, позначити її, щоб пояснити її мораль і висновки. У результаті кожний член сім'ї виявляє взаємозв'язок між сімейними проблемами, труднощами та історією, яку вони розповідають.

Перевагою цієї методики є те, що вона стимулює комунікацію і демонструє, як сім'я мобілізується при виконанні завдання або прагненні до мети. Автори зазначають, що використання FPI приводить сім'ю до комфортнішого, вільнішого стану, і воно є ефективнішим, коли наявні ускладнення в спілкуванні або у випадках з високораціональними чи аналітичними сім'ями. FPI надає можливість спілкуватися на символічному рівні, таке спілкування може стати головним способом вирішення конфліктів і способом бесіди. До того ж, FPI унікально сприяє встановленню контакту.

Наведемо приклад. До психолога звернулася мати двох доньок шкільного віку (10 і 8 років). Перший чоловік її покинув, а зараз вона покохала іншого чоловіка і запросила його жити з ними. Чоловік вже виростив трьох дітей у попередній сім'ї, вважає за обов'язок бути батьком для двох нових доньок, але уподобав авто-

ритарний стиль виховання. Мати передала всю владу в сім'ї йому, очевидно, вона не відчуває себе в змозі вплинути на виховання дівчат. Її саму батько виховував у строгості, тому в поведінці чоловіка вона вбачає вираження любові до неї і прийняття ним певних обов'язків у новій сім'ї. Дівчата його не сприйняли, змінилися на гірше, стали егоїстичними, ворожими, хоча раніше у матері з дітьми були хороші стосунки. Посилилось суперництво між дітьми, хоча раніше їх стосунки не виходили за межі звичайних незначних суперечок між сиблінгами.

На запрошення психолога чоловік взагалі не прийшов (оскільки не вірив у терапію). Дівчата в'ялі, пригнічені, мають невдоволений, сердитий і ображений вигляд. На запрошення працювати з маріонетками старша донька відмовилася, молодша з відчуття протиріччя погодилася і сказала: “Це тому, що ти тупа і не знаєш жодної історії”. Мати відмовилася підтримати обидві сторони: “Мені не подобається ідея гратися ляльками, але може, тут буде щось таке, що нам сподобається”. Трохи посперечавшись, вони все ж обрали ляльок і почали створювати історію. Дівчата весь час сварилися, причому не так щодо змісту, як про те, хто ким керує і в яке русло поверне історія. Мати ставала все більше пригніченою, коли дівчата сперечалися, і врешті-решт відмовилася від спроб припинити суперечку. Тільки-но мати перестала втручатися, діти почали поводитися більш конструктивно, і, здавалося, їм почав подобатися процес творення історії. Це фактично відображало ситуацію вдома, коли дівчата об'єднуються проти матері і її чоловіка.

Мати обрала маріонетку поліцейського, а діти — різних звірят. Старша — мудру сову і сильного ведмедя (тобто тварин, які мають сильні позиції), молодша — швидкого кролика і спостережливу білку (обидві звіринки в разі небезпеки можуть швидко втекти і так врятуватися). Історія розповідала про те, як звірі живуть в одному місті, які є проблеми взаємодії з ними і сусідами. Поліцейський намагається всіх примирити, щоб не було сварок, але йому дуже важко. Мати-“поліцейський” все більше впадала у відчай, оскільки до неї зверталися за допомогою, а вона розуміла, що нічим не може допомогти. Виявилось, що звірі не люблять великих товстих чоловіків, вважають їх поганими. Обрана тема відображала складну сімейну драму — мати намагалася зберегти мир між чоловіком, який сприймався як потенційна загроза, і дітьми, які втікали від нього або атакували словесно. Діти продемонстрували, що

будуть боротися до кінця і не приймуть тієї долі, яку вважають небезпечною.

У результаті гри та її аналізу терапевт з'ясував, що поява нового чоловіка поставила під загрозу емоційні зв'язки між матір'ю і дітьми. Діти вже втратили батька, а тепер боялися, що втратять матір, бо її більше приваблює новий чоловік, ніж вони. Тому терапевт підвів до того, що маріонетка-звірятко висловило співчуття поліцейському, що у нього дуже важка робота. Також терапевт порадив поспостерігати за великими товстими чоловіками. Може, є і щось хороше в тому, що вони роблять?

На наступній зустрічі виявилось, що діти стали приязнішими один до одного, молодша дівчинка навіть попросила вітчима допомогти з математики (проте це знову стало причиною конфлікту між дівчатами). На фоні цих емоційних зрушень терапевт зміг провести бесіду, в якій дівчата усвідомили і висловили свій страх втратити любов матері через наявність у неї чоловіка, а мати змогла довести їм свою любов. Наступним кроком було залучення до консультацій і вітчима, який нарешті погодився. Після кількох тижнів роботи ситуація в сім'ї нормалізувалася.

4. Психологічне консультування сім'ї відповідно до різновиду її дисфункцій

Зрозуміло, що кожна сім'я потребує індивідуального підходу відповідно до її проблем, пов'язаних з дисфункціями. Водночас сімейний консультант має знати типові варіанти дисфункційних сімей і підходи до роботи з ними. Наприклад, сім'я, де є важко хворий, де є проблема насильства або адикції, має специфічні параметри, що зумовлюють певні напрями й закономірності консультування. Розглянемо найнебезпечніші різновиди дисфункційних сімей.

4.1. Консультування сімей, де є проблема насильства

Консультування сімей, де маємо проблему насильства, здебільшого є компетенцією соціального працівника, а потім вже до неї долучається психолог. Це пояснюється тим, що, як правило, психологічна допомога такій сім'ї починається із соціального втручання.

Досвід показує, що абсолютно переважаючу більшість потерпілих від сімейного насильства (за даними дослідників США, близько 95 %) становлять жінки і дівчата. Тому часто проблема насильства у сім'ї ототожнюється з проблемою насильства над жінкою. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, проти кожної п'ятої жінки світу хоч раз у житті було скоєне насильство, отже, кожна п'ята жінка хоча б один раз у житті зазнає биття або згвалтування.

Насильство в сім'ї – це будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного спрямування одного члена сім'ї стосовно іншого члена сім'ї, якщо ці дії порушують права і свободи члена сім'ї як людини та громадянина і наносять йому мораль-

ної шкоди, шкоди його фізичному чи психічному здоров'ю. Виокремлюють такі різновиди насильства в сім'ї:

Фізичне насильство – умисне нанесення одним членом сім'ї іншому члену сім'ї побоїв, тілесних ушкоджень, що може призвести або призвело до смерті постраждалого, порушення фізичного чи психічного здоров'я, нанесення шкоди його честі і гідності. Часто фізичне насильство визначають дії, перелік яких наведено у додатках.

Сексуальне насильство – протиправне посягання одного члена сім'ї на статеву недоторканість іншого члена сім'ї, а також дії сексуального характеру щодо неповнолітнього члена сім'ї. Воно включає щодо дорослих будь-який сексуальний акт або сексуальну поведінку, що нав'язується партнерці проти її волі; слід особливо звернути увагу, що стосовно неповнолітніх будь-які дії сексуального характеру визначаються як насильницькі.

Психологічне насильство – насильство, пов'язане з дією одного члена сім'ї на психіку іншого члена сім'ї шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, приниження, що може завдати шкоди психічному здоров'ю. Воно має такі прояви: використання лайливих слів, крику, необгрунтованої критики та травмують самооцінку партнера; вияв брутальності стосовно родичів, друзів партнера, їх образи з метою принизити партнера; спричинення шкоди домашнім тваринам, особистим речам партнера – з метою залякування; обмеження свободи дій і пересувань, спілкування партнера; крайній вияв ревності. Значне місце у психологічному насильстві належить погрозам фізичного насильства, позбавлення фінансової підтримки, розлучення або фізичної невірності, погрозам самогубства тощо.

У психологічному насильстві можна виокремити вербальне та невербальне насильство, тобто таке, що може відбуватися взагалі без слів – дати жертві відчуття себе приниженою або тримати її в атмосфері страху за допомогою міміки, пози, поглядів, інтонацій.

Економічне насильство – умисне позбавлення одним членом сім'ї іншого члена сім'ї житла, їжі, одягу та іншого майна чи коштів, на які постраждалий має передбачене законом право, що може викликати порушення фізичного чи психічного здоров'я.

Насильство над жінкою

Насильство в родині призводить до таких наслідків для жінки: спочатку, як правило, чоловік вимагає, щоб дружина покинула роботу, отже, вона стає економічно залежною від нього; потім він ізолює

її від друзів, рідних, забороняє спілкуватися з ними. Постійне психологічне насильство призводить до розладів сну і харчування; до проблем з концентрацією уваги (жінці важко зосередитися); до почуття безпорадності; до депресій, спроб самогубства та навіть психічних розладів (неврози, психотичні реакції тощо).

У разі фізичного насильства до цього слід додати тілесні ушкодження або каліцтво жертви, навіть смерть.

Що ж прив'язує жертву до насильника?

Причини, що не дозволяють жінці піти від свого кривдника, як правило, утворюють цілі комплекси – від економічних до соціальних і психологічних.

Жінка часто матеріально залежна від чоловіка і потребує матеріальної підтримки для виховання дітей. На фоні загальної економічної скрути й масового безробіття вона може вважати себе беззахисною та економічно прив'язаною до чоловіка. Жінку може утримувати також неможливість знайти інше помешкання для себе та своїх дітей. Часто жінка не хоче позбавляти дітей батька або вважає, що самій буде важко виховувати дітей.

Жінка може відчувати сором від того, що з нею так поведуться, і вважати себе винною у своїх нещастях. Це спонукає її приховувати від сторонніх випадки насильства та утримує її від розлучення з чоловіком. Нерідко жінка, яка потерпає від насильства, продовжує любити чоловіка, вірить, що лише вона може допомогти йому розв'язати його проблеми, наприклад, позбутися алкогольної залежності чи підвищеної дратівливості, запальної вдачі. Вона сподівається, що коли він зміниться на краще, то перестане знущатися з неї.

Зазначене вище пояснює, що консультування такої сім'ї часто відбувається з використанням технік кризового консультування. У цьому разі слід з'ясувати, наскільки вірогідною є загроза життю та здоров'ю жінки. Для цього сімейний консультант може орієнтуватися на виконання такого плану.

1. Визначити конкретні форми нападу, на які наражається жертва.
2. Вивчити тактику кривдника.
3. Оцінити небезпеку на поточний момент.
4. Розробити план забезпечення безпеки.

Наведемо нижче елементи планування забезпечення безпеки.

Щоб оцінити ступінь небезпеки, треба з'ясувати у жінки, чи боїться вона кривдника. Часто на це пряме питання жінка не відповідає чітко. Тоді можна поставити дотичні питання, наприклад, чи

змінює вона свою поведінку на вимогу чоловіка, навіть якщо вона не згодна з ним? Чи обмежує вона свої дії, через те що боїться чоловіка? Як часто вона підкоряється, аби уникнути суперечки?

Треба уважно поставитися до таких обставин: жінка припинила зустрічатися з друзями або з членами сім'ї, бо її чоловік не хоче, щоб вона з ними зустрічалася; жінка боїться поскаржитись на кривдника, бо погрози чоловіка спрямовані на дітей (він загрожує позбавити її права виховувати дітей, говорить, що вкраде або вб'є їх); жінка має вигляд заляканий, знервований, хворобливий тощо.

Слід пам'ятати, що дії кривдника можуть бути небезпечними і призвести до смертельного фіналу. Треба звернути особливу увагу на повторний характер нападів, на тактику кривдника, на зміни в його поведінці, на те, який вплив усе це має на дружину, як вона сама оцінює небезпеку ситуації.

Насильство над дітьми як найгірший різновид насильства

Насильство над дітьми можна розглядати в рамках чотирьох категорій, одна з яких, хоча і не є насильством у прямому значенні цього слова, але також має шкідливий вплив на дітей. Співробітники правоохоронних органів, педагоги, соціальні працівники, психологи повинні мати базові знання про ці категорії:

- **Нехтування** – хронічна нездатність батьків забезпечити основні потреби дитини у відповідній її віку турботі, їжі, одязі, житлі, медичному догляді, освіті, захисті та вихованні. Це ставлення є результатом безвідповідальності дорослих. Воно варіюється від випадків, коли батьки залишають дитину одну вдома без догляду на декілька годин, поки вони працюють, до так званих випадків “один вдома”, коли дитина залишається без догляду, а батьки від’їжджають на вихідні або свята. Найгіршим варіантом є ситуація, коли батьки хоча й присутні фізично, але не роблять того, що потрібно для забезпечення її здоров'я, безпеки та фізичного розвитку. Наприклад, коли дитина голодує чи утримується в холодному приміщенні, коли в неї немає відповідного до сезону одягу, можливості вчитися тощо.

- **Психологічне насильство**. Це поведінка батьків, яка наносить шкоду особистісному розвитку дитини та її почуттю власної гідності. Психологічне насильство включає словесні нападки: постійну критику, приниження, образи, висміювання, кепкування, піддражнювання та відмову вислухати. Психологічне насильство – це нездатність виявити любов та надати підтримку та керівництво, необхідне для психологічного зростання та розвитку дитини.

• **Фізичне насильство.** Це фізичне травмування дитини, причому не тільки коли наявні його відповідні ознаки (синці, поранення, переломи тощо), а й такі різновиди фізичного насильства, коли ознаки неможливо виявити одразу, оскільки вони проявляються пізніше (наприклад, “синдром струшеної дитини”, ураження внутрішніх органів, перекриття повітря тощо).

• **Сексуальне насильство.** До цієї категорії належать усі види сексуальних дій з дітьми, а також примушення дітей до сексу між собою. Сексуальне насильство та сексуальна експлуатація є одним з найтяжчих порушень прав дитини. За силою нанесених травм сексуальне насильство та сексуальна експлуатація прирівнюються до тортур і катування. Навіть якщо дитина із задоволенням сприймає хтиві дії дорослого, це все одно є сексуальним насильством.

Кожна з цих категорій насильства може призвести до нанесення дитині фізичної або психологічної шкоди різного ступеня, що, в свою чергу, може стати причиною серйозної фізичної травми або навіть смерті.

Сімейне насильство над дітьми можна класифікувати за такими ознаками:

- залежно від стратегії кривдника: явне та приховане (непряме);
- за часом: те, що відбувається зараз, і те, що трапилося в минулому;
- за тривалістю: одноразове чи багаторазове, яке триває роками.

Зазвичай дитина-жертва страждає одночасно від кількох видів насильства. Так, інцест неминуче супроводжується руйнуванням сімейних стосунків і довіри в сім'ї, маніпулятивними стосунками, а часто й залякуванням з боку кривдника, що кваліфікується як психологічне насильство. Складовою частиною практично всіх видів насильства є психологічне насильство.

Часто діти добровільно погоджуються на ті або інші сексуальні дії, оскільки, наприклад, відчувають довіру і любов до насильника, страх втратити його прихильність. На початковому етапі розвитку інцестних стосунків вони не видаються дитині насильницькими, все починається зазвичай з приємного фізичного контакту – дотиків, погладжувань – і лише пізніше ці дії набувають все більш сексуалізованого характеру. Маленькі діти можуть вважати, що такі стосунки є нормальними і прийнятними між люблячим дорослим і дитиною. Якщо діти і розуміють неправильність того, що відбувається,

вони не хочуть втрачати те емоційне тепло, яке отримують від насильника в обмін на згоду та мовчання.

Збереження дитиною таємниці може забезпечуватися шляхом погроз та дезінформації. Як правило, насильник не застосовує фізичної сили, але може загрозувати побиттям або смертю самій дитині або людині, яку дитина любить.

Сексуальне насильство над дітьми включає і окремі одноразові випадки, і постійне насильство, що повторюється протягом багатьох років.

Коли мати виявляє, що чоловік вступив у статеві стосунки з її дитиною, вона наражається на складну дилему.

- Чи повинна вона захистити дітей і віддати батька під суд, коли при цьому діти втратять батька і будуть знати, що "мама посадила тата до в'язниці"?
- Або їй слід подати на розлучення та зруйнувати сім'ю, що спричинить інші тяжкі наслідки (зниження рівня життя, переїзд, страх перед тим, що батько може помститися)?
- Або їй краще мовчати і робити вигляд, що нічого не відбувається?

Ставлення матері до того, що батько чи вітчим вступив у сексуальні стосунки з дитиною, є ключовим у виборі подальших дій сімейного консультанта.

Викриття факту насильства

Найчастіше факт насильства розкривається, коли дитина сама зважується розповісти про нього. Зазвичай вперше дитина розповідає про це своєму одноліткові, рідше – родичам та іншим дорослим. Діти можуть робити двозначні заяви, наприклад, "про іншого маленького хлопчика, якого я знаю", описуючи власну ситуацію стосовно цієї придуманої дитини; роблять натяки близьким друзям, вчителям, сусідам. Підлітки можуть йти з дому без очевидної на те причини, можливо, сподіваючись, що хтось запитає їх про причини й переживання, які призвели до цього. Це також є сигналом небезпеки, який повинен привернути увагу дорослих.

Батьки можуть свідомо спростовувати наявність насильства над дитиною. Це може обумовлюватися тим, що вони самі втягнені в ситуацію насильства і можуть бути її прямими винуватцями. Тому інформація від батьків, не може вважатися достатньою, особливо якщо вона суперечить свідченням дитини або тим порушенням в її поведінці, які дозволяють припустити наявність насильства.

У дисфункційних сім'ях діти менше психологічно захищені від травматичних ситуацій. Батьки в таких сім'ях набагато частіше намагаються применшити або приховати травматичний досвід своєї дитини.

Психологічними наслідками фізичного насильства стає формування недовіри до дорослих та до навколишнього світу взагалі. Дитина починає боятися проявляти активність та самостійність у дослідженні навколишнього світу, і це різко гальмує її психічний розвиток. Залежно від особливостей темпераменту дитини порушення її емоційного стану починають проявлятися у вигляді порушень поведінки:

- діти з сильним типом нервової системи демонструють агресивну поведінку, що спрямована на однолітків, ламають іграшки та намагаються ототожнити себе з агресором: "Всі справжні чоловіки повинні добре битися", "Правда за тим, хто сильніший";
- діти із слабким типом нервової системи відчують сильну тривогу навіть у безпечних ситуаціях, вони скаржаться на страхи, бояться казкових персонажів та реальних людей. Діти цього типу часто плачуть, уникають спілкування з однолітками та бояться незнайомих дорослих.

Насильство може викликати різні порушення.

Порушення в пізнавальній сфері дуже часто виявляються у *розладах мови*. У дитини (особливо в період активного розвитку мови, у 2,5 – 3,5 роки) може з'явитися невротичне заїкання, що потім потребуватиме спеціальної логопедичної корекції. У дітей шкільного віку це може виражатися в концентрації уваги, оскільки всі думки дитини зайняті травматичним досвідом. Дитина пильно стежить за всім, що відбувається навколо неї, ніби їй загрожує постійна небезпека. Причому небезпека не тільки зовнішня, а й внутрішня, яка полягає в тому, що небажані травматичні враження проникають до свідомості.

Одним з типових проявів реакції дитини на насильство та обмеження пересування є *порушення сну*. Вони проявляються у вигляді нічних жахів із пробудженням, нічного енурезу, ходіння уві сні. При всіх видах цих розладів дитина потребує консультації в лікаря-невропатолога та створення безпечної ситуації сімейного розвитку.

Розлади емоційного стану, тривожність, страхи є неодмінним наслідком ситуації насильства. У дошкільників вони можуть перетворюватись на страхи перед казковими істотами або передчуття неви-

значеного почуття тривоги. Депресивний емоційний стан, що характеризується плачем, уповільненням психічних процесів, скаргами, безпричинно виниклий біль також може бути наслідком цих ситуацій. Діти і підлітки, що зазнали насильства, відчувають безпорадність, вони постійно засмучені.

Діти, які зазнали насильства, перестають довіряти людям, через це коло спілкування звужується, вони стають замкненими і вороже настроєними. Одним з найвагоміших наслідків є неадекватне заниження самооцінки, відсутність контролю над своєю імпульсивністю, зниження здатності для самовираження, відсутність довіри до людей, депресії. Крім того, відстроченими наслідками фізичного насильства можуть бути садистські схильності.

Таким чином, різні види насильства, які спрямовані на дітей дошкільного віку, є небезпечними не тільки для їх психічного, а і для фізичного розвитку. Дорослі мають запобігти виникненню травмуючих ситуацій. На жаль, у разі родинного насильства це часто неможливо.

Більшість батьків, що жорстоко поводяться з дітьми, самі переживали фізичне насильство, відторгнення, депривацію в дитинстві. Тому цим батькам також притаманна низька самооцінка, недостатній самоконтроль.

Особливо треба зупинитись на проблемах консультування сімей, де є **сексуальне насильство**. Якщо це спрямоване на дитину дошкільного віку, то може виявлятися в епізодах демонстрування дорослими своїх статевих органів або в заохоченні дитини до маніпуляції з ними. Якщо так поводитьсь знайомий дорослий (батько, вітчим, старший брат) і не використовує погроз та залякування дитини, то дошкільник сприймає це як варіант гри. Такі дії самі по собі, якщо не звертати на них увагу дитини і коли вони були одноразові, не спричинять значного впливу на психіку дитини. Безумовно, при виявленні сексуальних дій з боку дорослого треба запобігти повторенню, але вплив має бути спрямовано саме на дорослого, а не на дитину. Небезпечним є примушення дитини неодноразово розповідати про ситуацію сексуального насильства. Ще більш небезпечною є оцінка (в присутності дитини) цієї ситуації або як незворотної трагедії для дитини, а тим більше як провини самої дитини.

Значно небезпечною стає ситуація, коли поєднуються елементи сексуального та фізичного насильства, дії супроводжуються по-

грозами та залякуванням: “Якщо розкажеш мамі, то відріжу язика...” тощо. Дитина сприймає ці погрози як реальні і страждає не лише від самої ситуації, а й від почуття власної безпорадності, неможливості звернутись за допомогою.

Наслідки сексуального насильства, пережитого дитиною, значною мірою визначаються віком дитини. Найбільш загальними симптомами, що залежать від віку, є:

для дошкільників: тривога; страхи; спутаність почуттів; почуття провини, сорому, відрази, зіпсованості; почуття безпорадності; у поведінці відмічається регресія, відстороненість; агресія; сексуальні ігри, мастурбація, порушення сну, втрата апетиту;

для дітей молодшого шкільного віку: амбівалентні почуття стосовно дорослих; страх, почуття провини, сорому, відрази, зіпсованості; недовіра до світу; зниження здатності до концентрації уваги. У поведінці відмічається відстороненість від людей; погіршення навчання; агресивність; мовчазність або несподівана балакучість; сексуальні дії з іншими дітьми;

для дітей 9–13 років: ті ж прояви, що й у молодшого дошкільника, а також: депресія; почуття втрати відчуттів; у поведінці відмічається ізоляція; маніпулювання іншими дітьми з метою отримання сексуального задоволення; суперечлива поведінка.

для підлітків 13–18 років: відраза, сором, провини, недовіра, амбівалентні почуття стосовно дорослих; сексуальні порушення; несформованість соціальних ролей і власної ролі в сім'ї; почуття власної непотрібності; спроби суїциду; втечі з дому; агресивна поведінка; непослідовність і суперечливість поведінки.

Порушення, що виникають після насильства, чіпляють усі рівні функціонування людини. Вони спричиняють стійкі особистісні зміни, які перешкоджають здатності дитини реалізувати себе у майбутньому.

Насильство над дитиною в межах сім'ї має ряд притаманних лише йому наслідків. Реалії сьогодення свідчать, що кривдника, який чинить насильство з чужою дитиною, набагато легше засудити і покарати, ніж того, хто чинить насильство у власній сім'ї. Проте для дитини-жертви сімейного насильства ситуація гірше у багато разів. У найгірших ситуаціях дитина, яка залишається безпорадною у виборі між страхом насильства, що буде продовжуватись, і страхом відторгнення від сім'ї у разі оприлюднення фактів насильства, шукає виходу в суїциді.

4.2. Консультування сім'ї, де є проблема uzалежнення від психотропних речовин

Усі сім'ї, де є зловживання алкоголем чи іншими психотропними речовинами, є дисфункційними. Незважаючи на зовнішні відміни життя такої сім'ї (матеріальний рівень життя та освітній рівень подружжя, його соціальний статус, події та обставини), сутність того, що відбувається, така сама. Ці сім'ї постійно переслідує напруженість, тривога, відчуття хаосу і непередбаченості, душевний біль. Емоційні потреби дітей постійно не задовольняються, оскільки батьки недоступні для дітей або фізично (наприклад, батько, який полюбляє вишити з друзями, мало буває вдома), або емоційно (наприклад, коли тверезий батько думає про те, де б йому випити, а мати поглинута думками про те, як стримати чоловіка від пиятики).

Алкоголь стає центром сім'ї, навколо якого зосереджені всі думки, почуття, дії та вчинки інших членів сім'ї. Незважаючи на те що в сім'ї п'є лише один з батьків, алкоголізм є сімейною хворобою. Це пояснюється тим, що поведінка алкоголіка так деформує стосунки, так впливає на емоційний клімат сім'ї, що хворими стають і всі близькі люди, які живуть з ним під одним дахом, турбуються про нього і люблять його.

Найбільш розповсюдженим у нас є такий тип сімей, uzалежнених від алкоголю, де зловживає спиртним чоловік, а дружина намагається його врятувати, повернути на правильний шлях. Таку сім'ю слід називати узалеженою від алкоголю, оскільки дружина в такій сім'ї постає співузалеженою від алкоголізму чоловіка, і саме це є причиною її хворобливої прив'язаності до нього, саме це спонукає дружину терпляче ставитись до образ, принижень, побоїв та інших видів насильства з боку чоловіка.

Проблема алкоголю в сім'ї та феномен співузалежнення

Співузалежнення — це особистісне новоутворення, що розвивається у дружин алкоголіків як наслідок довготривалого підпадання стресу і сконцентрованості на проблемах чоловіка, аж до самозречення та ігнорування своїх зобов'язань стосовно дітей. Таке розповсюджене явище, як прив'язаність дружини до чоловіка-алкоголіка, пояснюється феноменом співузалежнення. У дружин алкоголіків розмиті межі свого "Я". Вони так поглинені відповідальністю за свого чоловіка, що нехтують собою, пригнічують свої потреби і почуття,

ніби “заморожують” їх. Це сприяє підвищенню бар’єра переносності емоційного болю.

Незважаючи на постійні конфлікти, сварки, негативні переживання (страх, гнів, сором, тривога, відчай), співзалежене подружжя тісно пов’язане в емоційному відношенні. Співзалеженення — це такий психологічний феномен, що спричиняє симбіотичні стосунки між близькими людьми. Стосунки ці дисгармонійні, руйнівні для обох, але водночас подружжя не може припинити ці стосунки.

Ототожнення себе з чоловіком призводить співзалежену дружину до того, що вона страждає за обох. Оскільки алкоголізм сприймається у нас як ганьба, дружина соромиться через поведінку чоловіка рівнозначно до того, якби це була її поведінка. Боячись приниження, засудження оточуючих, дружина з усіх сил намагається приховати пияцтво чоловіка. Алкоголізм — це велика таємниця сім’ї. “Ніхто не повинен здогадатися про те, який жах коїться у мене вдома. Чим гірші стосунки у мене з чоловіком, тим вище я тримаю голову на людях, жартую і сміюсь голосніше”, — така лінія поведінки співзалежених дружин. Вони намагаються виправдати чоловіка перед родичами, вишуковують причин, щоб вибачити його поведінку; телефонують на роботу і повідомляють, що він хворий, коли він п’яний; стежать за тим, щоб зовнішній вигляд чоловіка не виявив його пияцтва; просять чоловіка, щоб він краще пив вдома тощо.

Необхідність вести подвійне життя (на роботі грати роль щасливої жінки, коли вдома — пекло) поступово призводить співзалежену дружину до звички говорити неправду. Вона обманює не тільки сторонніх, але й дітей, чоловіка, вважає, що лише неправда врятує її в скрутних ситуаціях.

Напрочуд легко дружини алкоголіків дозволяють обманювати і самих себе, повіривши черговим обіцянкам чоловіка про те, що він більше не питиме. Співзалеженим дружинам притаманна афективність сприйняття — вони чують і бачать те, що хотіли б бачити і чути, вони вірять не тому, що є насправді, а тому, що відповідає бажанням. Цей деструктивний, руйнівний процес самообманювання і нечесності в міжособистісних стосунках зумовлює деградацію особистості. Однак, така ситуація може продовжуватися протягом багатьох років.

Будучи в симбіотичному емоційному зв’язку з чоловіком-алкоголіком, дружина намагається захистити його від неприємностей та

критики інших людей, оскільки сприймає його біль як власний. У тому, що чоловік п'є, вона звинувачує його друзів та колег, називає різні обставини, які “довели його до п'янки”, наприклад, неприємності на роботі, чвари у вирішенні житлового питання, невдачі сина в навчанні тощо. Подібно до того, як хворий на алкоголізм не бачить зв'язку між своїм пияцтвом і тими проблемами, які виникають як наслідок цього, так і співузалежна дружина заперечує безсилля чоловіка перед алкоголем. Вона вважає, що все залежить від бажання чоловіка, і ображається, коли його обзивають алкоголіком.

Прагнучи примусити чоловіка відмовитися від спиртного, дружина починає контролювати його поведінку, керувати ним і життям усієї сім'ї. Наприклад, вона робить ту роботу, яку повинен в домі виконувати чоловік; намагається якомога більше заробляти грошей, щоб підтримати матеріальний стан сім'ї; контролює фінанси, приховуючи при цьому реальний прибуток, і не дає грошей чоловіку, щоб він не витрачав їх на горілку.

Намагаючись зберегти його соціальний статус, дружина докладає всіх зусиль, щоб чоловік утримався на роботі, або ж влаштував його на нову роботу; щоб заповнити дозвілля чоловіка, намагається знайти йому хобі, наприклад, купує спортивний інвентар, фотоапарат, столярне приладдя тощо; використовує сексуальні відносини як засіб впливу на чоловіка. Нарешті, вона умовляє його пити потроху, не ходити без неї до друзів, випиває разом з ним, щоб він так сильно не п'янів. Проте, іншим разом вона, навпаки, кричить і сварить, плаче і загрожує, виливає горілку в раковину тощо.

Беручи на себе всю відповідальність за чоловіка, співузалежна дружина відчуває себе незамінною. Це, природно, підвищує її самоповагу та підвищує самооцінку, вона стає більш впевненою в тому, що чоловік без неї не зможе прожити. А в той самий час, співузалежна дружина панічно боїться бути покинутою. Для неї незбагненне те, що чоловік зможе обійтися без неї. Перспектива розлучення з чоловіком лякає її, оскільки це руйнує всю її картину світу. Така амбівалентність почуттів притаманна дружинам п'яниць і в інших сферах стосунків. Вони часто вдаються від однієї крайності до іншої: від кохання до ненависті, від піднесеного настрою до депресії, від максимального контролю над життям сім'ї до повного ігнорування своїх обов'язків як матері, господині тощо. Тому поведінка співузалежної дружини часто непослідовна і суперечить елементарній логіці. Наприклад, вона завзято доводить чоловікові, що не можна бити ді-

тей і кричати на них, а потім сама починає бити дітей і кричати на них; вона може категорично заявити, що більше не потерпить від нього образ і побоїв, а потім знову і знову терпить усе це; вона може погрожувати чоловіку, що покине його якщо він не припинить випивати, але роками не виконує своїх погроз.

Дружина чоловіка-алкоголіка постійно відчуває такі емоційні стани: сором, тривогу, страх, нескінченний відчай (почуття безсилля, песимістичні думки про світ, почуття життєвої поразки); почуття образи на чоловіка, на себе, на дітей, на все на світі. Постійні переживання негативних емоцій спричинюють невротичні розлади та соматичні захворювання. Як правило, у дружин алкоголіків наявні невротичні, депресії, дисфорії, афективні стани; вони страждають на захворювання травної системи (виразкові хвороби шлунка, коліти), гіпертонією, головними болями тощо.

Природно, що всі вищезазначені негативні наслідки співузалеження дружин виявляються в їхніх стосунках з дітьми. Невипадково, що діти, коли батько-п'яниця не агресивний, у 8 з 10 випадків віддають перевагу спілкуванню з ним, а не з матір'ю, яка зовсім не п'є. Це пояснюється тим, що мати, витримуючи величезні переважання, зовсім не має сил на те, щоб вислухати дітей, побавитися з ними; частіше вона буває втомленою, дратівливою, сварливою і непослідовною.

Таким чином, якщо в сім'ї один із подружжя хворіє на алкоголізм, то другий також хворий — на співузалеження. В зарубіжній літературі цей термін так і зветься — коалкоголізм. Схожість алкоголізму і співузалеження виявляється в тому, що і те, й інше є хворобливим станом. Співузалеження, як і узалеження від алкоголю, призводить до моральної деградації людини, до порушення в емоційній, психічній та соматичній сферах. І при алкоголізмі, і при співузалеженні відмічається анозогнозія: чоловік не бажає визнавати себе алкоголіком; його дружина не може визнати, що її поведінка є співузалеженням і ускладнює дисфункцію сім'ї.

Особливості розвитку дитини в сім'ї, узалеженій від алкоголю

Для того щоб вижити в сім'ї, обтяженій алкогольним узалеженням, дитина повинна виробити відповідні установки і форми поведінки. Оскільки така сім'я є дисфункційною, сформовані у дитини установки і форми поведінки будуть дезадаптивними.

Дослідження показують, що для дітей, батьки яких алкоголіки, ризик захворювання алкоголізмом винятково великий. Так, за даними різних авторів, частота алкоголізму зустрічається до 86,7 % у синів та до 25 % у дочок, батьки яких зловживали алкоголем. Такий самий великий ризик і стосовно захворювання наркоманією. Дослідження спадковості хворих на наркоманію показали, що у них 35,8 % родичів (першого ступеня спорідненості) зловживали алкоголем. Це більше як у 3 рази перевищує показники поширеності алкоголізму в популяції від 2 % до 10 %.

Однак, алкоголізм та наркоманія не вичерпують усіх проявів дезадаптивної поведінки дітей з алкогольних сімей. Психопатії, межові психічні розлади, відхилення в особистісному розвитку та девіантна поведінка (від делінквентної до кримінальної) — ось список наслідків соціальної ситуації розвитку дитини в сім'ї, узалежненій від алкоголю. Природно, що частина цих наслідків може бути обумовлена впливом генетичних факторів, а частина — системою виховання в сім'ї.

Специфічність виховання дітей в алкогольній сім'ї визначається її дисфункційністю. Причиною дисфункційності є те, що все життя пов'язане з алкоголем: батько узалежнений від нього (психічно або вже й фізично), а мати співзалежена від алкоголізму батька. Соціальна ситуація розвитку дитини в такій сім'ї, звичайно, виступає як похідна від поведінки і настрою батьків, від їх проблем. Розглянемо основні фактори, які впливають на формування особистості дитини в сім'ї, узалежненій від алкоголю.

Таємниця сім'ї

Той факт, що батько зловживає алкоголем, є, як правило, великою таємницею сім'ї. Дружина приховує це не тільки від зовнішнього світу, але з усіх сил намагається приховати від дітей, особливо поки вони ще маленькі і, як вона вважає, нічого не розуміють. Своєю поведінкою, інколи словами, а частіше невербально (мімікою, жестами, інтонаціями) мати дає зрозуміти, що діти не повинні “виносити сміття з дому”, що не можна будь-кому розповідати про те, що діється з батьком. Підростаючи, діти починають цікавитись таким станом у сім'ї, оскільки все погане в сім'ї, пов'язане з алкоголізмом батька, приховати неможливо. Але мати ніколи відкрито не обговорює з дітьми головної проблеми сім'ї. Навіть слово таке — алкоголізм — не вимовляється, оскільки мати, яка сама співзалежена,

не визнає батька хворим. Якщо, наприклад, дитина запитує, чому вчора тато прийшов так пізно, чому він кричав і лаявся, а мама плакала, то частіше за все дитині не пояснюють, в чому справа. “Не думай про це, все нормально”, “Не втручайся в справи дорослих, ти ще малий”, — приблизно так відповідає мати.

Поступово, спостерігаючи, як мати вигороджує батька, як вона весь час обманює усіх, приховуючи його пияцтво, дитина звекає до того, що брехня, виверти — це звичайний компонент життя. Вона все більше звекає до того, що дорослі говорять одне, а роблять інше. Наприклад, батько весь час обіцяє матері, що покине пити; сину — що піде з ним на рибалку тощо, але так ніколи цього не виконує. Мати вимагає, щоб син завжди говорив правду, а коли він одного разу вирішив порадитись з нею, чи можна розповісти вчительці, що він не вивчив уроки, бо вони пішли з мамою від п'яного батька на весь вечір у кіно, то мама дуже злякалась і сказала, що напише до школи записку, ніби у сина боліла голова.

Дуже рано діти починають розуміти, що пияцтво — це сором, що люди осуджують п'яницю, зневажають їх, сміються над ними. Ось чому діти з усіх сил намагаються приховати те, що їх батько п'є. Це пояснюється не тільки тим, що дитина любить батька, що повірити в “поганого тата” вона не в змозі. Навіть якщо дитина вже ненавидить батька, вона приховує його пияцтво, оскільки соромиться, вважаючи, що це заплямує всю сім'ю. Ось чому діти не можуть говорити відверто про свою сім'ю ні з друзями, ні з вчителями. Дитина боїться, що її будуть зневажати, що її будуть дражнити чи засуджувати. Навіть думка про це викликає нестерпний сором. Звідси виникають труднощі в спілкуванні: дитина напружено чекає тієї миті, коли хто-небудь з друзів скаже: “Давай сьогодні пограємось у тебе”. Оскільки ніколи не знаєш, чи прийде батько додому п'яний, чи тверезий, отже запросити до себе друзів — надто великий ризик бути розкритим, а тому приниженим.

У житті сім'ї, узалежненої від алкоголю, так багато всього побудовано на брехні, що дитина починає втрачати орієнтацію, їй важко зрозуміти, що навколо реальне, а що ні. Спостерігаючи постійну розбіжність між тим, що відбувається в домі, і тим, що їм говорять, діти починають не довіряти тому, що бачать, чують і відчувають. Намагання ніби не бачити того, що відбувається, має майже нав'язливий характер. Це відбувається тому, що легше заперечувати дійсність, ніж дивитись правді в очі. Вся сім'я ніби грає в гру: “Да-

вайте будемо прикидатися, що все добре, давайте все погане сховаємо і так будемо захищені”. Поза весь цей жах, слово “гра” тут справді підходить найбільше, бо серйозне ставлення означає визнати своє безсилля перед алкоголем і звернутися за допомогою.

Непередбаченість, страх і тривога

У сім’ї, узалежненій від алкоголю, атмосфера характеризується хаосом, непередбаченістю. Постійності немає ні в чому: ні в поведінці батьків, ні в межах дозволеного, ні в турботі про дитину (і в побутовому аспекті, і в психологічному: увазі, емоційній близькості), ні в реакції батьків на поведінку дітей.

Кожного разу, повертаючись додому, дитина мучиться тяжкими передчуттями. Оскільки дитина ніколи не знає, що їй сьогодні очікувати, вона відчуває напруженість і тривогу, не хочеться йти додому, вона допізна гуляє вулицями, відтягуючи цей момент. Але відчуття того, що ось-ось вдома може трапитися щось страшне, не полишає її: “Якщо я не йду додому, я схожий на шура, який тікає з корабля, що тоне. Чи вони обійдуться без мене? Я їм потрібен”, — думає син, хвилюючись за своїх близьких.

Лайки, конфлікти (а то і бійки) між батьками діють на дитину психотравмуючи. Постійно спостерігаючи, як батьки сперечаються, лаються, піднімають шум, провокують один одного, діти спочатку важко переживають це. Неважливо, з якого приводу відбувається сварка. Нагадаємо, що дитина, особливо маленька, намагається шукати причину в собі. Вона схильна вважати, що сварка виникла з її провини.

Відчайдушно намагаючись примирити найдорожчих для неї людей, дитина віддає перевагу тому, щоб батьки краще сварили її, але разом жили дружно. Тому деякі діти неусвідомлено прагнуть того, щоб їх покарали, щоб батьки об’єдналися (навіть хоча б і у розпачі) з приводу їх поганої поведінки.

Конфлікти, сварки, агресія та насильство теж є секретом сім’ї. Прямо, а частіше нятяком, мати дає зрозуміти дитині, що про це не можна нікому розповідати. Навіть якщо дитину побив п’яний батько, вона звичайно приховує це, оскільки їй соромно через поведінку батька. Так може продовжуватися роками.

Необхідність постійного переживання негативних емоцій і неможливість зізнатися комусь у своїх бідах (нагадаємо, що мати, будучи сама співзалежна від алкоголізму чоловіка, не в змозі реа-

льно оцінити ситуацію; тому вона не обговорює з дитиною цих проблем), призводить до того, що почуття дитини ніби “застигають”. З’являється свого роду емоційна тупість, яка приглушує біль. Без цього дитині просто не вижити.

“Застиганню” почуттів сприяє ще й те, що в алкогольній сім’ї взагалі не прийнято висловлювати своїх емоцій. З раннього дитинства дитина чує: “Не плач!”, “Не злися!”, “Чого ти тут регочеш? А ну припини!”, “Відчепись, не заважай мені!”, “Не плутайся під ногами” тощо. Звикнувши до такої реакції з боку батьків, син або донька вже й самі перестають відчувати потребу в тому, щоб поділитися з батьками горем або radoщами, успіхами, цікавими спостереженнями, відкриттями, нарешті, просто попеститися, відчути ніжність, тепло найближчих йому людей. Душа дитини стає жорстокою, дитина так і не може навчитися розуміти емоційний стан іншої людини, співчувати їй, співпереживати. Звичка приховувати свої почуття призводить до того, що в дорослому житті такі діти не тільки не вміють висловити свої переживання, але й взагалі ніби відмовляються від них, бояться їх, прагнуть відійти від ситуацій, до яких мають бути залучені їх почуття. Емоційна недоступність батьків, відсутність ніжних, теплих стосунків з ними, необхідність пригнічувати свої почуття і ховати свої переживання посилюється ще й тим, що в алкогольних сім’ях домінує альтернуюче виховання в поєднанні з неконгруентністю в спілкуванні.

Непостійність, непередбаченість та хаос, що панують у сім’ї, обумовлюють і відсутність чітких обмежень для дитини. Дітям важко засвоїти, як потрібно поводитися, оскільки їх вчинки оцінюються не об’єктивно, а під настрій батьків, який, в свою чергу, залежить від проблем, пов’язаних з алкоголем. Наприклад, батько, перебуваючи у тверезому стані, уважний до сина, щось майструє разом з ним, ремонтує йому велосипед тощо. Відчуваючи провину через своє пияцтво, тверезий батько навіть занадто поблажливий: дозволяє прогуляти школу, не сварить за “двійки”, купляє цукерки тощо. Однак, напившись, батько стає агресивним, він з лайками проганяє сина, який просить пояснити задачку, може побити його за “двійку”, пропуск занять у школі, або розбити той самий велосипед через те, що син заступився за матір. Мати теж буває різною: інколи веселою, привітною, все дозволяє, а найчастіше напруженою, стривоженою, заплаканою, або роздратованою і злою — тоді краще до неї не підходити і взагалі не навертатися на очі.

Суперечлива поведінка може виявитися навіть однією дією. Це буває у випадку неконгруентного спілкування, тобто коли слова не відповідають інтонації, рухам та іншим засобам невербальної комунікації. Наприклад, дитина із сльозами прибігла до матері зі скаргою на батька: “Ну що я поганого зробив, чому він накричав на мене?” — “Не плач, ти гарний хлопчик. Але краще йди звідси, йди погуляй надворі”, — відповідає мати, відштовхуючи його руками. Таке змішане повідомлення, тобто інформація, яка несе подвійний зміст, викликає стан розгублення. Якби мама притиснула його до себе, розпитала, що і як відбувалося, розібралася разом з ним в ситуації, пояснила, що до чого, а потім втішила, підбадьорила, син би почувався захищеним, потрібним мамі. Але коли вона одночасно ніби втішає, але й відштовхує, проганяє від себе, дитина не знає, якій частині повідомлення вірити. У сина виникає думка, що мати насправді не любить його, що він обтяжує життя матері, що він нікому не потрібний.

Розмитість, нечіткість меж, які визначають поведінку дитини, відсутність традицій, норм та правил у сім’ї, суперечливі стосунки батьків — все це позбавляє дитину твердої психологічної основи, стабільності, моральних орієнтирів поведінки. Постійне відчуття заплутаності, безпорадності, роз’єднаності з найближчими людьми, беззахисності позбавляє дитину надійного морально-емоційного фундаменту. Але без такого фундаменту неможливо навчитися пізнавати себе, приймати рішення, вчитися долати труднощі.

Недостатня увага до дитини

У сім’ї, узалежненій від алкоголю, дитина постійно відчуває нестачу уваги до себе.

Справді, мати, думки якої сповнені гірким пияцтвом чоловіка, відає всю свою енергію, щоб приховати таємницю сім’ї (про фінансові проблеми, про господарські справи). Вона не має ні часу ні сили виховувати дитину. У кращому разі, вона пильнує за тим, щоб син або донька були нагодовані, одягнені, вчили уроки, але їй немає коли цікавитися їхніми проблемами, робити разом з дітьми щось цікаве для них, піти на прогулянку, погратися з ними, повеселитися, просто посидіти і порозмовляти. Але найгірше — це коли відсутність турботи і уваги до дитини стає стилем виховання. Тоді замість підтримки і доброзичливого інтересу до себе з боку батьків на дитей очікує або роздратування, гнів (“Ти все робиш не так!”), або байдуже, незацікавлене ставлення (“Досить, йди звідси, ти мені набрид”).

Усе це породжує у дитини відчуття своєї непотрібності, вона почуває себе відторгнутою, небажаною. У багатьох дітей з'являється нав'язливий острах бути покинутими.

Коли палке бажання відчувати турботу, любов батьків до себе залишається незадоволеним, це глибоко травмує психіку дитини. Маленькі діти часто починають думати, що це вони є причиною всіх бід сім'ї. Подорослішавши, дитина думає приблизно так: "Якби не я, мамі не довелось би стільки працювати, вона не була б такою стомленою і вимученою. Вона взагалі могла б розлучитися з батьком і жити собі сама, гарно і спокійно, адже стільки разів вона казала татові, що вона терпить все це заради сім'ї, щоб у дитини був батько". Так з'являється почуття провини, сорому, що вона завдає клопоту батькам своїм існуванням взагалі. Діти можуть відчувати провину і через пияцтво батька, і за двоякість своїх почуттів до нього: поєднання любові і ненависті.

Наведений докладний опис ситуації в алкогольно узалежненій сім'ї поданий тут для того, щоб сімейний консультант міг за наведеними ознаками сам визначити цю проблему. Клієнти не тільки ретельно приховують це від усіх, а й "виштовхують" зі своєї свідомості. Якщо сімейний консультант навідними запитаннями все ж з'ясував основну проблему і висловив припущення про алкоголізм, то першою реакцією сім'ї буде бурхливе заперечення. Проте в ході обговорення фактів (на етапі тлумачення) сім'я з полегшенням розкриє "таємницю", і тоді можна починати роботу з пошуку спільного вирішення проблеми сім'ї.

4.3. Консультування сімей з проблемними дітьми

Роботу з батьками можна проводити як індивідуально, так і у формі тренінгу. Традиційно психологічна допомога сім'ї здійснюється в рамках індивідуальної психологічної консультації. Нові умови потребують нових підходів і методів роботи психолога з сім'єю, у тому числі групових методів роботи з батьками, які останнім часом набувають все більшої популярності. Ці методи можна розглядати як модель групової консультативної роботи з батьками, часто ефективнішої, ніж індивідуальне консультування. Багато батьків досить добре розуміють недоліки свого виховання, але часто їм не вистачає не тільки елементарної психологічної грамотності, а насамперед, усвідомлення зв'язку своєї поведінки з негативними рисами характеру дитини, щоб розв'язати проблеми ди-

тячо-батьківських стосунків. Аналіз сімейних ситуацій у групі допомагає батьку / матері подивитись на себе збоку, іншими очима, і тим самим ніби об'єктивізувати свою поведінку. Батьки починають краще розуміти власні стереотипи виховання, які не є результатом усвідомленого вибору вихователя, а зазвичай переходять або “в спадщину” від своїх батьків, або від уявлень про стосунки дитини і батьків, які вони отримали від близького соціального оточення, засобів масової комунікації та інформації, або які є наслідком особистих проблем самих батьків.

У зарубіжній психології і педагогіці батьківські групи зарекомендували себе як досить ефективна форма навчання і розв'язання психологічних проблем батьків. Найбільш розповсюджені групові заняття з батьками в США. Відомо, що в США фактору сім'ї приділяється особлива увага, програми допомоги сім'ї поширюються на федеральному рівні і підтримуються суспільними і релігійними організаціями.

Тренінгова робота з сім'ями, які визначають як проблему девіантну поведінку дитини, має певні переваги. За такої форми роботи батьки переконуються, що девіантна поведінка їхніх дітей є проблемою не тільки їх сім'ї (це дає можливість позбутися почуття провини й розгубленості), що інші батьки справляються з цим (це дає позитивну установку та можливість обмінятися досвідом). Висновки, які батьки формують у ході групової дискусії, стають їх власними переконаннями. Наприклад, рекомендація ведучого замінити звичні способи дисциплінування дитини (численні зауваження, окрики, смикання) на нові часто викликає недовіру батьків. Самостійне відпрацювання і формування таких способів у ході тренінгу спонукає батьків переглянути свої установки.

Соціально дезадаптована поведінка дітей

Зовнішні форми поведінки соціально дезадаптованих дітей усім відомі: вони безвідповідально ставляться до навчання, конфліктують з однокласниками, а то й з педагогами, не виконують вимог дорослих, пропускають уроки, а інколи здійснюють і серйозніші проступки — втечі з дому, крадіжки, хуліганство, зловживання алкоголем чи наркотиками тощо. Набір цих негативних виявів повторюється з певним діапазоном відмінностей у кожного важковихованого підлітка, тому їхня поведінка видається схожою й відрізняється хіба за ступенем вираженості відхилень від соціальних

норм. Мабуть, саме тому формується думка, що важковиховувані учні всі однакові й виховувати їх треба за однією схемою, хіба що одних слід карати більше, а інших поки що менше. Проте виявляється все набагато складніше.

Наші дослідження свідчать, що, по-перше, не всі діти, які порушують норми поведінки, є важковиховуваними; по-друге, безвідповідальне ставлення до навчання, пропуски уроків, неприязнь до школи не завжди пов'язані з важковиховуваністю; по-третє, ступінь важковиховуваності учня не завжди визначається тим, як часто він порушує норми поведінки й наскільки значними є ці порушення.

Таким чином, у загальній групі неповнолітніх із соціально дезадаптованою поведінкою необхідно виокремити групи дітей, що є справді важковиховуваними, і дітей, негативні вияви в яких спричинені двома іншими елементами виховного процесу — самими батьками і характером взаємодії батьків і дитини. Розглянемо докладніше типи соціально дезадаптованих дітей, які визначаємо відповідно до детермінант соціальної дезадаптації.

1. Соціальна дезадаптація за типом “педагогічна занедбаність”.
2. Біологічно зумовлена соціальна дезадаптація.
3. Оманлива чи ситуативно зумовлена соціальна дезадаптація.
4. Власне важковиховуваність, або особистісно зумовлена соціальна дезадаптація.

Можливе поєднання деяких типів соціальної дезадаптації. Це ускладнює психокоригуючу роботу як із самою дитиною, так і з її сім'єю. Що стосується вікових аспектів цієї типології, то для дітей молодшого шкільного віку соціальна дезадаптація першого типу часто виявляється у формі синдрому психогенної шкільної дезадаптації, зумовленого відсутністю готовності до навчання в школі. Соціальна дезадаптація третього типу в молодших школярів частіше проявляється в сім'ї, ніж у школі, а особистісно зумовлена соціальна дезадаптація трапляється досить рідко, через вікову несформованість особистісних структур, ситуативність більшості особистісних позицій і ставлень дитини. Четвертий тип насамперед притаманний підліткам і юнакам.

Педагогічна занедбаність виникає як наслідок виховання за типом гіпопротекції, а також потураючої гіперпротекції.

Розпізнати тип соціальної дезадаптації, спричинений вихованням за типом гіпопротекції, можна вже за зовнішнім виглядом дітей: недоглянуті, неохайні, часто в стоптаному (а то й у рваному) взутті,

вони відразу справляють враження дітей, яким батьки приділяють мало уваги. Особливо яскраво помітні такі зовнішні прояви у дітей молодшого шкільного віку. Як правило, це діти з соціально неблагополучних чи соціально неспроможних сімей, де особистість формується під впливом негативного життєвого досвіду. Соціальна дезадаптація таких дітей починається з неуспішного навчання через неформованість готовності до школи.

Дещо інакше виявляється педагогічна занедбаність дітей у випадку виховання їх за типом потураючої гіперпротекції. Ці діти зовні справляють враження цілком благополучних, навіть дещо зманіжених, хоча неохайність, недбалість в одязі, імпульсивність поведінки видають наявність саме цього типу соціальної дезадаптації. Рівень загальної обізнаності високий, проте дитина виявляє свої знання і навички коли захоче, а не коли того вимагає навчальний процес.

У педагогічно занедбаних дітей вміння долати труднощі, довільна поведінка, навички спілкування, моральні норми й установки або відсутні, або нерозвинені, або викривлені. Тому вже перші невдачі, викликаючи негативні емоційні переживання, каналізуються в агресію, фіксуються як образа, несправедливість. Погані оцінки, зауваження ведуть до порушення стосунків з учителькою, стійкої неприязні до школи взагалі. Це може підсилюватися впливом батьків (у разі потураючої гіперпротекції), коли вони в усьому виправдовують свою дитину та звинувачують педагогів. Постійні неуспіхи в навчанні в подальшому формують у педагогічно занедбані дитини унікаючу мотивацію, невпевненість у собі, низький рівень самоповаги.

У спілкуванні з однокласниками така дитина найчастіше також не має задоволення. Засвоївши негативні стереотипи стосунків у батьківській сім'ї (агресію, відсутність емпатії, довір'я, взаємоповаги, емоційної підтримки, почуття захищеності тощо), учень неусвідомлено переносить їх на спілкування з ровесниками. У разі потураючої гіперпротекції негативні стереотипи стосунків є наслідком егоїстичних настановлень дитини, її впевненості в тому, що їй все дозволено. Це призводить до нерозуміння з боку однолітків, вони бояться й цураються таких дітей або перетворюють їх на об'єкт зневаги та глузування.

Разом з цим значних викривлень у формуванні особистості у таких дітей ще не відмічається. Їхня негативна поведінка поки що суто реактивна; вони здатні усвідомлювати свої проблеми і часто самі на-

магаються змінити себе, підсвідомо знаходячи зовнішні стимули та форми організації своєї поведінки.

За біологічно зумовленої соціальної дезадаптації опір педагогічним впливам пов'язаний з відхиленнями в психофізичному розвитку. Виникнення біологічно зумовленої соціальної дезадаптації не можна однозначно пов'язати з неправильним типом сімейного виховання; першопричина тут криється в особливостях функціонування психіки, притаманних самій дитині від народження, або таких, що виникли через ушкодження. Хибні типи виховання призводять до поглиблення відхилень у функціонуванні психіки дитини. Більш того, залежно від різновиду біологічно зумовленої соціальної дезадаптації (психічний недорозвиток, ушкоджений психічний розвиток, невротичний розвиток чи акцентуації характеру) навіть правильні педагогічні дії в одному випадку можуть бути сприятливими, коригуючими розвиток дитини, а в іншому — згубними, такими, що посилюють відхилення в розвитку особистості, оскільки дорослі не зважають на тип порушень.

Не всі діти, які мають відхилення в психічному розвитку, чинять опір педагогічним впливам. Діти з невротичним розвитком, який також належить до дисгармонійного (викривленого) психічного розвитку, майже ніколи не вступають у відкриту конфронтацію з оточуючими. Навпаки, вони намагаються уникати ситуацій протистояння та конфліктів; вони не чинять опір дорослим, а демонструють слухняність і поступливість.

Оманлива чи ситуативна соціальна дезадаптація спричинена невмілими виховними діями вчителів або батьків, проявляється в опорі їх впливу, що розцінюється дорослими як важковиховуваність.

Зважаючи на те, що значна кількість конфліктів та інших форм соціально дезадаптованої поведінки підлітків можуть бути спровоковані самими дорослими, підлітків, яким властива така поведінка, не можна назвати важковиховуваними. Оскільки їхні негативні прояви не пов'язані з відхиленнями в розвитку особистості, а викликані незалежними від них причинами, для коригування поведінки таких дітей не варто застосовувати будь-які засоби впливу. Навпаки, у цьому разі саме дорослий мусить змінити свою поведінку.

Наприклад, у підлітковому віці опір дитини впливам батьків може бути зумовлений її віковими особливостями, коли до неї ставляться як до 8–10-річної. Якщо дорослі намагаються жорстко регла-

ментувати поведінку підлітка, вимагаючи колишнього послуху, якщо стиль звертання вихователя авторитарний, то конфлікти будуть неминучими. Не отримуючи конструктивного вирішення, конфлікти призводять до відчуження підлітка, до його впевненості в тому, що батьки не можуть й не хочуть його зрозуміти. На основі цього виникає вже свідоме неприйняття вимог, оцінок, суджень батьків, через що вони можуть узагалі втратити можливість впливати на підлітка. Реакції протесту, негативізму закріплюються, нагромаджується досвід негативної поведінки, внаслідок чого молода людина, що вже подорослішала, часто продовжує поводитися відповідно до прийнятої раніше ролі “важкого підлітка”.

Не всі підлітки в конфліктних ситуаціях проявляють відвертий опір дорослому. Значна частина дітей обирає пасивний опір (аж до цілковитої загальмованості), або реагує за типом смислового бар'єра (ігнорування зауважень). Інколи захисні реакції проявляються в пустотливості, ролі “блязня”.

Враження соціально дезадаптованих можуть справляти також діти, які опинилися в ситуації життєвої кризи, але з різних причин не можуть (чи не хочуть) звернутися до дорослих за допомогою. У цьому випадку високий ступінь психічної напруженості, негативні емоційні переживання, викликані психотравмою, можуть спровокувати найнесподіваніші проступки, які за яскравістю прояву перевершують форми поведінки педагогічно занедбаних дітей чи підлітків з особистісно зумовленою соціальною дезадаптацією.

Наприклад, Сашко Л., 13 років, відпочивав у дитячому літньому таборі. У таборі сталася прикра подія – у виховательки вкрали сумочку, де було багато грошей, коштовний мобільний телефон. Підозра впала на Сашка, оскільки вихователька бачила його біля своєї кімнати. Після кількогодинних розмов, під час яких Сашко намагався довести свою непричетність до крадіжки, директор табору сказав, що завтра викличуть міліцію. Сашко був вкрай наляканий, особливо тим, що про все це може дізнатися мати, у якої хворе серце (батька у Сашка не було). Коли його сусід по кімнаті (який, як з'ясувалося потім, і вкрав цю сумочку) запропонував йому втекти до своїх знайомих хлопців, Сашко одразу погодився. Так він потрапив до асоціального угруповання.

Як покаже описана ситуація, психологу слід брати до уваги, що проступок дитини ще не свідчить про наявність у неї негативних рис характеру. У багатьох ситуаціях негативні прояви можуть бути лише

маскою, за якою приховані зовсім інші мотиви. Так, зухвалість підлітка — це прихована сором'язливість, упертість є лише невдалим виявом самостійності тощо. Умови для формування відхилень у поведінці дитини виникають у тому разі, коли батьки не можуть з'ясувати справжніх мотивів її негативних вчинків.

Незважаючи на те що оманлива (ситуативна) соціальна дезадаптація з вирішенням складної ситуації може минути без стороннього втручання, небезпека цього типу девіантної поведінки полягає в імовірному переході до особистісно зумовленої соціальної дезадаптації. Це зазвичай буває тоді, коли санкції застосовують до самої дитини, замість того щоб коригувати поведінку її батьків.

Найчастіше ситуативна соціальна дезадаптація виникає у підлітковому віці у тих дітей, які виховуються в умовах домінуючої гіперпротекції. Постійний контроль дорослих, їхнє дріб'язкове опікування та авторитарний тон, прагнення домогтися від підлітка беззаперечної пошуку — все це заходить у суперечність з природними тенденціями підліткового віку, що, в свою чергу, виступає детермінантою соціально дезадаптованої поведінки учня.

Особистісно зумовлена соціальна дезадаптація є найскладнішим різновидом девіантної поведінки щодо встановлення контакту й подальшої роботи з підлітком. Цей тип соціально дезадаптованої поведінки пов'язаний зі стійкими негативними особистісними утвореннями та викривленнями у функціонуванні основних сфер особистості, тому він здебільшого виникає уже в підлітковому віці, а в молодших дітей практично не спостерігається.

Тип опору педагогічним впливам з боку підлітків з особистісно зумовленою дезадаптацією належить до власне важковиховуваності, оскільки причина тут справді криється в особистості самого підлітка, а не пов'язана із відхиленнями в розвитку вищих психічних функцій. Соціально дезадаптована поведінка таких підлітків спричинюється негативними особистісними утвореннями, що спотворюють сприйняття ставлення до нього оточуючих.

Діагностика особистісних новоутворень, що детермінують соціально дезадаптовану поведінку неповнолітніх, є необхідним компонентом психокоригуючої роботи з девіантними дітьми. Це зумовлено тим, що такі новоутворення, одного разу склавшись, а потім перетворившись на свого роду “функціональний орган”, починають визначати поведінку дитини, стаючи звичним для неї засобом розв'язання життєвих проблем. У цьому випадку й виникає “непро-

никність” щодо виховних впливів, зняття якої можливе тільки після подолання “бар’єра” негативних особистісних новоутворень.

Розглянемо, в чому полягає сутність і якими є діагностичні ознаки особистісних новоутворень, що перешкоджають процесу соціалізації дитини, а отже, її викликають проблеми в сім’ї.

Найбільш ранні вияви негативних особистісних новоутворень маємо у феномені “смислового бар’єра”, виявленого Л. Славіною в дітей, починаючи з молодшого шкільного віку. Смисловий бар’єр виявляється в тому, що дитина начебто не розуміє (або не чує) те, що говорить їй дорослий. Подібні феномени можна спостерігати вже в дошкільнят, коли, захопившись цікавою справою (малюванням, грою), малюк не реагує на голос матері, яка кличе його обідати або спати. У школярів така несприйнятливність до звертання дорослого виникає у зв’язку з афективними переживаннями. Смисловий бар’єр може існувати щодо конкретної людини або конкретної вимоги. Якщо дитина, виходячи з попереднього досвіду спілкування негативно ставиться до дорослого (частіше це буває почуття страху або гніву, реалізація якого неможлива), то вона начебто не сприймає його присутності. Скажімо, першокласник може внутрішньо “вимикатися” при звертанні до нього вчительки, яка є для нього надто сильним негативним емоційним подразником. Це виявляється в тому, що учень, навіть знаючи відповідь на питання, мовчки, заціпеніло дивиться на вчительку, справді не розуміючи в цей момент, про що його запитують і що відбувається.

Якщо ж до дитини постійно висувають вимоги, виконання яких для неї не є прийнятним (з різних, хай навіть несуттєвих, з позицій дорослої людини, причин), виникає смисловий бар’єр щодо них. У цьому разі дитина не тільки не виконує вимоги, а й виявляє афективну реакцію, яка є характерною для поведінки у фруструючій ситуації. Наприклад, коли мама нагадує третьокласникові, щоб він не забув узяти із собою окуляри, хлопчик починає ображено галасувати, плакати й узагалі відмовляється йти до школи. Така поведінка сина може сприйматися матір’ю як вередування, примхи, за які слід покарати дитину. Проте зазначена неадекватно афективна реакція на цілком слушну пораду матері має свою причину: хлопчик побоюється, що у школі його почнуть дратувати через те, що він носить окуляри.

Більш складний і генералізований вплив на поведінку дітей, починаючи з молодшого підліткового віку, справляє феномен “афекту

неадекватності” (дослідження Л. І. Божович). Під афектом неадекватності мається на увазі негативний емоційний стан, що виникає в дітей у зв’язку з неуспіхом у діяльності й характеризується або ігноруванням самого факту неуспіху, або небажанням визнати себе його винуватцем.

Наші дослідження¹ виявили ще одне особистісне новоутворення — *розбіжність ставлень*, сутність якого полягає в розбіжності уявлень про свої відносини в домінуючих сферах (ставлення до себе, до інших, до діяльності) з реальним змістом і виявами цих відносин.

Складність роботи з підлітком, важковиховуваність якого детермінована розбіжністю ставлень, полягає в тому, що він не бачить власних негативних якостей і тому не сприймає вимог дорослих змінити поведінку. Справді, якщо підліток не усвідомлює своїх недоліків, у нього не виникає прагнення виконувати вимоги батьків чи вчителів, що спрямовані на їх подолання. Вимоги дорослих залишаються зовнішніми щодо підлітка, внутрішньо він не сприймає їх.

Доти, поки дорослим не вдасться “зняти бар’єр” розбіжності ставлень, виховні заходи, спрямовані на подолання негативних якостей особистості підлітка, будуть безрезультатними. Більше того, поведінка підлітка не тільки не поліпшуватиметься, а швидше, навпаки, ще більше відхилятиметься від соціально схвалюваних норм. Це пояснюється тим, що в міру соціальної зрілості особистість стає відносно незалежною від зовнішніх впливів. Суб’єктивні, особистісні ставлення перетворюються на опосередковуючу ланку між об’єктивними впливами середовища та розумінням їх людиною. Зовнішні впливи зазнають значної переробки, в яку включений і такий компонент, як розбіжність ставлень.

Отже, як зазначає А. С. Макаренко, якщо відносини особистості й суспільства від початку вже дефективні, якщо вони у відправній точці вже зіпсовані, то завжди існує величезна небезпека, що еволюціонувати й розвиватися буде саме ця ненормальність, і це буде тим швидше, чим особистість сильніша, тобто чим активнішою стороною вона є в загальній картині конфлікту.

Особистісно зумовлена соціальна дезадаптація виникає і тоді, коли основні складові особистості зазнали викривлень через несприятливі обставини життя та виховання. Найчастіше вона виникає внаслідок виховання за типом потураючої гіперпротекції, аль-

¹ Максимова Н. Ю. “Психологія девіантної поведінки” та ін.

тернуючого виховання, неконгруентності поведінки дорослих. Крім того, цей тип дезадаптації може бути реакцією на первинний дефект, тобто ускладненням біологічно зумовленої соціальної дезадаптації, педагогічної занедбаності і ускладненням ситуативного типу дезадаптованої поведінки.

Соціальну дезадаптацію спричинюють певні особливості розвитку мотиваційної сфери та самосвідомості. У мотиваційній сфері — це *унікаюча мотивація*, яка заважає підлітку включитися в соціально схвалювану діяльність, що, у свою чергу, створює ситуацію неможливості задовольнити його потреби в самореалізації. Якщо дитина не має досвіду позитивних емоційних переживань у зв'язку з досягненням успіху в значущій для неї і для суспільства діяльності, то в підлітковому віці це стає серйозною проблемою. Маючи вже звичку виконувати щось корисне тільки з примусу, підліток не знає, за що взятися, його пригнічує нудьга, безподійність повсякденності. У подальшому неможливість задовольнити потребу в самореалізації штовхає неповнолітнього на пошуки асоціальних або штучних засобів зміни психічного стану з негативного на позитивний, що призводить до делінквентної, адиктивної, а то й кримінальної поведінки.

Ще складніше, коли підліток взагалі не усвідомлює себе суб'єктом своєї життєдіяльності. Тоді він поводить себе ситуативно, тобто не тільки не планує своїх дій і вчинків, а і взагалі вважає неможливим якимось чином вплинути на те, що з ним відбувається. Така настанова гальмує розвиток функції прогнозу та цілепокладання. Якщо підліток не усвідомлює мети своєї діяльності, не прогнозує її наслідків, то він не відчуває й відповідальності за свої вчинки. Саме цим пояснюється відсутність докорів сумління й та легкість, з якою делінквентні підлітки скоюють правопорушення.

Відхилення у функціонуванні самосвідомості та несформованість "образу Я" є ще одним чинником соціальної дезадаптації. Здатність до самоаналізу та рефлексії — важливий показник нормального функціонування сфери самосвідомості. Така здатність притаманна всім підліткам, проте соціально дезадаптовані діти не мають бажання вдаватись до роздумів про себе. Труднощі зумовлені не лише низьким рівнем самоусвідомлення, а й тим, що рефлексія у них завжди пов'язана з негативними емоційними станами. До підліткового віку важковиховувані діти вже стільки разів чули про негативні риси свого характеру, що, природно, прохання охарактеризувати себе вони сприймають як ще одне нагадування про їх невідповід-

ність до соціально схвалюваних зразків (“Подивись на себе, на кого ти схожий!”, “Подумай, що ти накоїв!”).

Самосвідомість соціально дезадаптованих підлітків (особливо тих, хто схильний до адиктивної поведінки) вирізняється *невідповідністю самооцінки рівню домагань*. Невпевнені у своїх інтелектуальних здібностях, вони водночас виявляють занадто високий рівень домагань, що можна простежити і в їх висловах, і в динаміці вибору складності завдань залежно від успіху чи невдачі. Характерним показником є відмова цих підлітків продовжувати діяльність у разі найменших труднощів навіть за високої мотивації досягнення.

Зростання відсотка осіб, яким притаманна *конфліктність сприймання “образу Я”* (суперечність між високим рівнем домагань та низькою самооцінкою) відповідно до поглиблення девіантної поведінки підтверджує діагностичну роль цього показника. Підліток з надто високим рівнем домагань, який ще не усвідомлює своєї неспроможності досягти бажаного, завдяки підсвідомій дії механізмів психологічного захисту може зберігати самоповагу та самовпевненість. Якщо ж механізми психологічного захисту неефективні (порушені або не сформовані), підліток починає розуміти свою неспроможність, але не в змозі прийняти це. Виникає психотравмуюча ситуація, яка супроводжується психічною напругою, дуже болісними переживаннями, надто важкими для душі дитини, що призводить або до знецінення соціальних норм (а отже, до делінквентної поведінки), або до вживання психотропних речовин (що штучно знімає всі негативні відчуття, і підліток вважає цей ілюзорний вихід найбільш вдалим).

Природно, що така форма реагування на фруструючу ситуацію утворюється поступово. Сутність самозахисної реакції на фруструючу ситуацію полягає в тому, що дії людини спрямовуються на поліпшення свого емоційного стану замість власне розв’язання проблеми. Спочатку реалізуються соціально прийнятні засоби самозахисного типу реагування на стрес: підліток втікає від проблеми, прагне поліпшити свій настрій, не втручаючись у складну ситуацію, а задовольняючи примітивні потреби — довше поспати, гарно поїсти, розважитися тощо. З часом додаються такі засоби, як куріння, вживання алкоголю, наркотиків.

Здатність людини проаналізувати події, що відбулися з нею, виокремити в них свою роль, оцінити свої дії та дії оточуючих надає їй можливість зробити певні висновки, щоб більше не припускатися

помилки, а обирати правильні орієнтири в житті. Саме в цьому полягає механізм набуття особистісної зрілості. *Знижена здатність до інтеграції життєвого досвіду* призводить до соціальної дезадаптації. Соціально дезадаптовані особи вкрай недостатньо аналізують свій життєвий досвід і зазвичай нездатні інтегрувати його як складову своєї картини світу. Це пов'язано з відсутністю відчуття себе суб'єктом своєї життєдіяльності, з несформованістю цілепокладання та функції прогнозу. Зрозуміло, що людина, яка не бере на себе відповідальність за події свого життя, не вважає за потрібне й аналізувати те, що відбувається з нею. Водночас, низька здатність до інтеграції власного життєвого досвіду перешкоджає особистісному зростанню, а отже, й унеможливорює підвищення ступеня соціальної адаптації.

Острах перед невдачами, небажання навіть спробувати подолати труднощі свідчить про невпевненість у своїх можливостях. Під час обстеження за методикою “Вибір завдань різного ступеня складності” у графіках вибору та виконання завдань відображаються водночас занадто високі домагання та низька самооцінка. Внаслідок цього поведінка підлітка позначена алогічністю, суперечливістю, особливо в складній ситуації. У соціально адаптованих підлітків ці тенденції спостерігаються досить рідко (8–10 % випадків), у соціально дезадаптованих підлітків, які не вживають психотропні речовини, в 16 % випадків; у підлітків, що вже почали епізодично вживати наркотики або алкоголь, такі показники становлять 62 % випадків.

Гіперактивні діти

Причиною гіперактивності дітей можуть бути наслідки мінімальних мозкових дисфункцій, гіпертимна акцентуація і просто хибні типи виховання.

Незважаючи на різні детермінанти гіперактивності, картина поведінки дітей однакова, їм притаманні:

- висока рухова активність: дитина неспокійна в рухах (барабанить пальцями, щось застібає і розстібає), сіпається на місці, непосидюча, перебуває в постійному русі, весь час кудись біжить, стрибає, дуже балакуча, спить набагато менше, ніж потрібно, навіть у віці немовляти;
- дефіцит довірливої уваги: довго не може зосередитися, починає щось робити, але кидає, не закінчивши; не чує, коли до неї звер-

таються; губить речі, часто буває забудькуватою; їй важко організувати свою діяльність;

- імпульсивність: не може регулювати свої дії, не уміє підпорядковуватися правилам, завжди знаходить швидку відповідь (часто неправильну) і вигукує її, не очікуючи, коли її запитують; не може дочекатися своєї черги у грі, на заняттях; часто втручається в розмову, перериває того, хто говорить; у неї часто змінюється настрій; багато що її дратує, виводить з себе; їй подобається робота, яку можна зробити швидко; легко ображається, проте не злопам'ятлива; швидко, не вагаючись, приймає рішення; відволікається на заняттях; коли хтось з дітей на неї кричить, вона також кричить у відповідь; зазвичай впевнена, що впорається з будь-яким завданням; може наговорити грубощів батькам, педагогу; гарячкує під час розмови, часто підвищує голос.

Складаючи психокорекційну програму, психолог має зважати на те, що є першоджерелом гіперактивності, щоб визначити першочерговий напрям основних зусиль: чи на роботу з батьками, чи на індивідуальну роботу з дитиною (включаючи медичну допомогу), чи на роботу з дитиною в ході занять тренінгової групи. Разом з тим, робота має йти на всіх напрямках, хіба що баланс зусиль буде різний.

Розглянемо особливості **роботи з батьками**. Основні завдання:

- ознайомити з причинами й сутністю гіперактивності, її наслідками та шляхами корекції;
- сприяти усвідомленню того, що саме поведінка батьків (постійні зауваження дитині, заборони, покарання за її рухову активність або навпаки, поступливість дитині в усьому, потурання їй та виправдання її негативних проявів), так само як і хибне почуття провини за поведінку дитини, роздратування, розгубленість детермінує негативні поведінкові прояви дитини;
- навчити засобів реагування на негативні поведінкові прояви гіперактивної дитини;
- допомогти батькам набути навичок продуктивного спілкування зі своєю гіперактивною дитиною;
- відпрацювати з батьками методики проведення з дітьми вдома вправ, що застосовуються на психокорекційних заняттях.

Зокрема, в ході тренінгових занять батьки засвоюють такі **прийоми реагування на негативну поведінку гіперактивної дитини**:

- відволікти увагу дитини від її капризів чимось несподіваним;

- запропонувати вибір (іншу можливу на цей момент діяльність);
- поставити несподіване питання;
- відреагувати несподіваним для дитини чином (пожартувати, повторити дію дитини);
- заборонити дитині продовжувати дію, але не в категоричній формі, а як прохання чи жартома;
- вислухати все, що хоче сказати дитина, а потім говорити самому — інакше вона не почує вас;
- автоматично, одними й тими самими словами повторювати багаторазово своє прохання (нейтральним тоном);
- сфотографувати дитину або підвести її до дзеркала в той момент, коли вона капризує;
- не наполягати на тому, щоб дитина будь-що і саме зараз вибачилася;
- не читати нотацій (дитина все одно їх не чує).

Опановувати вправи, які потім батьки мають робити разом зі своїми дітьми, теж краще під час групової роботи. Наприклад, вправа **“100 м’ячів”**, яка сприяє розвитку навички розподіляти увагу, вміння встановлювати контакт з оточуючими. У ході тренінгу батьки спершу вчать ся виконувати її між собою, щоб потім робити її зі своїми дітьми (бажано, за можливістю, залучити їх друзів).

Вправа проводиться у кілька етапів. Усі учасники стають у коло. Головна умова — зберігати цілковите мовчання. Ведучий кидає когось м’яч, попередньо “домовившись” з ним поглядом. Той, хто спіймав м’яч, перекидає його іншому, також попередньо “зв’язавшись” з ним поглядом. Завдання гравців — здогадатися за поглядом “власника” м’яча, кому він його збирається кинути, і не впустити м’яча на підлогу. На другому етапі додається ще один м’яч, чим ускладнюється гра. На третьому етапі додаються третій, четвертий, п’ятий, а у дуже згуртованій групі кількість м’ячів може відповідати кількості гравців. Якщо м’яч упав на підлогу, то кількість м’ячів зменшується на один. Батькам слід пояснити, що формування навички невербального спілкування при передачі м’яча у дітей відбувається не за один день, може, і не за тиждень. Головне — не форсувати події, інакше гра не вдасться, і діти втратять до неї інтерес.

Виконання вправ спільно з іншими учасниками сприяє більш швидкому формуванню навичок продуктивного спілкування з гіперактивною дитиною. Навичку говорити чіткими короткими речен-

нями (до 10 слів), дивлячись в очі дитині, учасники відпрацьовують, виконуючи таке спільне завдання.

Учасники беруть папір і олівці. Ведучий пропонує одному з бажаних аркуш паперу з намальованими фігурами (див. Додатки). Інші малюнка не бачать. Учасник з малюнком протягом однієї хвилини має дати чіткі вербальні вказівки, як відтворити малюнок, а учасники чітко виконують їх. Мета — якомога точніше відтворити малюнок. Після цього ведучий демонструє оригінал малюнка. Як правило, учасники припускаються ряду помилок. Група обговорює причини неточного виконання завдання і спільно формулює чітку, лаконічну й однозначну інструкцію. Після цього учасники в парах відпрацьовують навички чіткого формулювання вказівок, які вони найчастіше дають дитині.

Обмінюючись досвідом у ході тренінгових занять, батьки самі доходять висновків, що у повсякденному спілкуванні з гіперактивними дітьми вони мають уникати різких заборон, що починаються словами “ні” і “не можна”, оскільки гіперактивна дитина імпульсивна і напевно відреагує на таку заборону неслухняністю. З дитиною слід говорити спокійно і стримано. Навіть якщо потрібно щось заборонити, не треба говорити “ні”, а дати можливість вибору. Наприклад, якщо дитина гасає по квартирі, можна запропонувати їй дватри заняття на вибір: побігати надворі, послухати читання дорослого, погратися з конструктором. Якщо дитина гучно кричить, можна запропонувати разом з нею заспівати улюблену пісеньку. Якщо дитина кидає іграшки, можна запропонувати їй влаштувати “бійку повітряними кульками”.

У ході групових дискусій “Як запобігти конфліктам з гіперактивною дитиною” батьки мають усвідомити, що імпульсивність заважає гіперактивній дитині за першою вимогою переключитися з одного виду діяльності на інший. Тому батьки мають за кілька хвилин до початку нової діяльності попередити дитину про це. Наприклад, якщо дитина дивиться телевизор, а їй вже час спати, батьки можуть сказати: “Через 10 хвилин ми вимикаємо телевизор. Про це тобі нагадає таймер” і ввімкнути відлік часу.

Використовуючи техніку спрямованого самоаналізу, батьки, спіраючись на власний досвід виховання гіперактивної дитини, мають дійти таких висновків:

1. Щоб не допустити надмірного збудження, краще обмежити перебування дитини в місцях скупчення людей, не запрошувати додо-

му багато гостей. Бажано обмежити також тривалий перегляд телепередач, ігри на комп'ютері, особливо ті, які викликають збудження.

2. Дотримання чіткого розпорядку дня — одна з найважливіших умов для правильного виховання гіперактивної дитини. Доцільно використовувати наочність, щоб дитина могла самостійно контролювати це. Наприклад, разом з дитиною намалювати великий плакат з розкладом дня, виготовити таблиці, в яких дитина буде занотувати, наскільки їй вдалося дотримуватись цього розкладу, й розташувати все це на видноті там, де частіше перебуває дитина.

3. Якщо дитина дотримується поставлених умов, вона заслуговує на винагороду. Зважаючи на те, що гіперактивній дитині важко дочекатися відкладеної винагороди, краще одразу після правильного вчинку нагороджувати її фішками (жетонами), які наприкінці дня або у вихідні вона може обміняти на реальну винагороду. Нагороджувати краще не матеріально (цукерки, іграшки), а додатковими цікавими спільними справами.

Головне на цьому етапі сімейного консультування — щоб батьки зрозуміли детермінанти поведінки таких дітей і позбавились хибних упереджень і помилкових стереотипів реагування на їх гіперактивність. Тільки після цього можливе засвоєння наведених нижче **навичок продуктивного спілкування з гіперактивною дитиною:**

1. Заздалегідь домовлятися з дитиною про час, що потрібний для виконання завдання чи для гри, про тривалість прогулянки тощо.
2. Коли час вичерпано, краще, щоб дитині повідомляв про це не дорослий, а заведений заздалегідь будильник, таймер, оскільки це зменшить вірогідність агресії дитини у відповідь на вимогу припинити діяльність.
3. Розробити спільно з дитиною систему заохочень і покарань за бажану і небажану поведінку.
4. Розробити, записати й розташувати в зручному для дитини місці перелік правил поведінки в школі, вдома або в інших місцях, де буває дитина.
5. Спонукати дитину кожен день уголос промовляти ці правила доти, доки вона їх не запам'ятає, а також у тому разі, коли вона їх порушує.
6. Перед початком якоїсь справи (вдома, під час психокорекційних або шкільних занять) дитина має сказати, щоб вона хотіла побажати собі для успішного виконання завдання.

Робота з дитиною

Основні завдання психокорекційної програми:

- 1) сформуванати мотивацію щодо поліпшення своєї поведінки;
- 2) навчити контролювати свої рухи (м'язовий контроль);
- 3) підвищити рівень довільної уваги й здатність зосереджуватись упродовж тривалого часу;
- 4) знизити імпульсивність, розвинути саморегуляцію та функцію прогнозу;
- 5) відпрацювати соціально прийнятні навички в спілкуванні з оточуючими.

У ході психокорекційних занять з гіперактивними дітьми психолог має проводити тренування зазначених дефіцитарних функцій у формі гри. Це зацікавить дитину, і їй легше буде зосередитись на виконанні завдань. При доборі ігор та вправ слід зважати на те, що гіперактивній дитині важко одночасно бути уважною, контролювати свою поведінку й спокійно сидіти. Тому для початкових етапів роботи добирають ігри, що тренують лише одну функцію, скажімо, розвиток уваги. Далі можна ускладнювати роботу, застосовуючи ігри, що сприяють розвитку двох (а надалі й трьох) функцій одночасно. Наприклад, розвиток уваги й контроль за поведінкою, а потім розвиток уваги, м'язовий контроль і самоконтроль.

Опис цих ігор наведено в Додатку.

Агресивні діти

Психокорекційну програму роботи з агресивними дітьми розробляють так само, як і програму для гіперактивних дітей.

Робота з батьками

Цілі і напрями роботи з батьками такі самі, як і в роботі з гіперактивними дітьми. Щоправда, ідентифікувати агресивну дитину батькам складніше, ніж гіперактивну. Якщо гіперактивність дитини для батьків очевидна, то агресивність багато хто з них визнавати не схильний. Тут спрацьовують механізми психологічного захисту – батьки не усвідомлюють, що їх дитина агресивна, і намагаються перенести провину за черговий інцидент на жертву агресії. Зважаючи на це, першим кроком програми має бути ознайомлення батьків з **критеріями виявлення агресивної дитини**. Така дитина часто сперечається, свариться навіть з дорослими; втрачає контроль над собою, наче злий дух вселяється в неї; невдачі викликають у неї сильне роз-

дратування, вона звинувачує інших у своїх помилках; спеціально дратує людей, тварин; відмовляється підпорядковуватися правилам, не виконує звичайних розпоряджень, прагне все зробити навпаки; коли хтось чинить їй зло, вона намагається відплатити йому тим самим; буває, що із задоволенням ламає іграшки; дуже сердиться, якщо вважає, що хтось глузує з неї. Поведінка агресивної дитини справляє враження, що у неї часто спалахує бажання зробити щось, що має шокувати оточуючих. Вона любить бути першою, командувати, підкорювати собі інших; легко заводиться сварку, розпочинає бійку; намагається спілкуватися з молодшими і слабшими; упевнена, що будь-яке завдання виконає краще за інших; у неї часто бувають періоди похмурої дратівливості.

Робота з батьками агресивних дітей ускладнена тим, що часто вони й самі не вміють керувати власним гнівом. Завдання психолога — переконати батьків, що їхні діти не можуть змінитися на краще, оскільки не мають прикладу адекватного вираження гніву.

Найперша порада батькам: не доторкатися до дитини в той момент, коли вони на неї зляться. У таких ситуаціях краще піти до іншої кімнати, щоб встановити цілковитий контроль над собою. При цьому дорослим доцільно рухатися повільніше, намагаючись не робити різких рухів, не підвищувати голос і не грукати дверима. У Додатку наведено приклади правильної поведінки батьків у ситуаціях, що потребують самовладання. Без такого повсякденного батьківського прикладу самовладання дитина навряд чи навчиться регулювати свій гнів.

У ході роботи з батьками необхідно також демонструвати їм, що треба підкріплювати бажану поведінку, використовуючи позитивні формулювання (наприклад: “Коли закінчиш прибирати в своїй кімнаті — підеш гратися”) замість негативних (“Якщо не прибереш — не будеш гратися!”). Підліткам та їх батькам треба прищеплювати навички спілкування, вчити контролювати емоції, підвищувати рівень їх моральної рефлексії.

Робота з дітьми передбачає такі основні завдання:

1. Формування мотивації поліпшення своєї поведінки.
2. Навчання способам вираження гніву в прийнятній формі.
3. Навчання засобам саморегуляції, плекати уміння володіти собою в різних ситуаціях.
4. Вироблення навичок спілкування в конфліктних ситуаціях.
5. Формування таких якостей, як емпатія, довіра до людей, доброта тощо.

Для здійснення цих завдань психолог застосовує ігри і вправи в процесі індивідуальної та групової психокорекції. Крім цього, він залучає батьків (та інших значущих дорослих) до занять, у ході яких вони навчаються застосовувати ці вправи і техніки вдома з дітьми.

1. Формування мотивації поліпшення своєї поведінки відбувається під час індивідуального консультування, коли психолог пояснює, що таке гнів, які його можливі руйнівні наслідки, якою злою і некрасивою стає людина, коли гнівається, як навчитися керувати й володіти своїми негативними емоціями. За групової роботи учасники в ході обговорення ситуацій із свого життя (або епізодів із кінофільмів, мультфільмів, спеціально створених відеозаписів тощо) разом з психологом роблять такі самі висновки. Це створює мотивацію оволодіння навичками регуляції прояву своєї агресії.

2. Навчання прийнятним способам вираження гніву передбачає перенесення почуття гніву на безпечні об'єкти або трансформацію його в рухову активність.

Діти, особливо маленькі, не завжди в змозі вербалізувати свої думки і тим більше відчуття, вони мають їх просто “вихлюпнути”. Для цього в арсеналі дорослого мають бути гумові іграшки, каучукові кульки, які можна кидати у ванну, наповнену водою, поролонові м'ячі, мішень з дротиком, “склянка для крику”, шматок м'якої колоди, молоток і цвяхи, спортивний інвентар тощо. Усі ці предмети потрібні для того, щоб дитина не спрямовувала гнів на людей, а переносила його на неживі предмети, виплескувала його в ігровій формі.

У ході тренінгових занять психолог створює ситуації, в яких дитина зазвичай гнівається. Цьому передує вправа “Мішок гніву”. Діти записують на листочках по одній ситуації, що викликає у них гнів, а потім кладуть ці листочки у “мішок гніву”. Психолог за чергою виймає ці листочки й пропонує дітям розіграти кожну ситуацію таким чином, щоб виразити агресію в соціально прийнятній формі. Якщо дитині важко знайти таку форму, психолог пропонує (відповідно до віку дитини) способи вираження (вихлюпування) гніву (див. Додаток).

3. Навчання дітей прийомам саморегуляції, плекати уміння володіти собою в різних ситуаціях. Оскільки агресивним дітям часто притаманні м'язові утиски, особливо обличчя і кистей рук, навчання прийомам саморегуляції треба починати із вправ на релаксацію. Наприклад, для того щоб привчити дитину в момент “неприємної ситуації” не стискати щелепи (що характерне для багатьох агресивних

дітей), а розслаблювати м'язи обличчя, можна використовувати гру "Теплий, як сонце, легкий, як подих вітерцю". Діти із заплющеними очима уявляють собі теплий чудовий день. Над їхніми головами пропливає сіра хмаринка, на якій вони розмістили всі свої негаразди й клопоти. Поступово ця хмаринка зникає у високій безодні неба. Яскраво-блакитне небо, легкий вітерець, м'які промені сонця допомагають розслабити м'язи не лише обличчя дитини, а й всього тіла.

Гра "Усмішка" застосовується переважно для дітей підліткового віку. Психолог пропонує дітям заплющити очі й згадати ситуацію, коли вони відчували радість (краще робити це під супровід музики спокійного й водночас радісного настрою). Коли на обличчях дітей з'явиться усмішка, психолог тихо, але переконливо говорить: "Запам'ятайте те, як ви почуваетесь зараз, коли вам добре, коли ви усміхаєтесь. Але в житті бувають і негаразди. Якщо таке станеться з вами, то у неприємних життєвих ситуаціях ви можете згадати свої чудові відчуття і повернутися до них, замінюючи негативні емоції на позитивні."

Психолог рекомендує починати з дуже простих прийомів самовладання: у разі відчуття роздратування або передчуття спалаху гніву порухувати до 10 або 5–6 разів глибоко вдихнути й дуже повільно видихнути повітря. Крім цього, можна застосовувати "талісман", наприклад, у кишеню одягу покласти маленький намальований знак дорожнього руху "Стоп". Як тільки починають охоплювати агресивні думки й бажання, можна дістати з кишені (або, не виймаючи з кишені, просто стиснути в долоні) картинку і подумки або пошепки вимовити "Стоп". Психолог має попередити, щоб ці прийоми спрацьовували, потрібне багатоденне тренування.

4. Вироблення навичок спілкування в конфліктних ситуаціях. Часто агресивні діти просто не знають інших способів досягти бажаного і тому проявляють агресію. Отже, потрібно навчити їх виходити з конфліктних ситуацій прийнятними способами.

З цією метою можна в ході групової дискусії (або в колі) обговорити з дітьми конфліктні ситуації, що найчастіше трапляються (зрозуміло, що суть конфлікту потрібно підбирати відповідно до віку дітей). Наприклад, як поводитися, якщо дитині потрібна іграшка, якою хтось вже грається. Обговорення таких ситуацій допоможе дитині розширити **поведінковий репертуар** — набір способів реагування на певні події.

Під час рольових ігор варто розіграти конфліктну ситуацію, де героями можуть бути два іграшкових ведмедика (або два інших персонажі). На очах у дітей вони посварилися, оскільки обидва хотіли гратися з новим великим автомобілем, кожний тягнув автомобіль до себе. Поки ведмежата сварилися, їх покликали на прогулянку. Так жодний із розбишак не встиг погратися з автомобілем. Через це вони посварилися ще більше. Психолог просить дітей, які спостерігали цю сцену, висловитись, чи правильно поводитись ведмедики. Кожна дитина (по колу) пропонує своє рішення. Потім кілька із запропонованих варіантів розігрується парами дітей, які виступають у ролі упертих ведмедиків. По закінченню гри діти обговорюють, наскільки вдалим був той чи інший спосіб примирення та розв'язання конфлікту.

Досить часто діти пропонують агресивні способи виходу з цієї ситуації: закричати, ударити, відібрати іграшку, залякати тощо. У цьому разі дорослий не повинен критикувати, оцінювати оцінку пропозиції дитини. Навпаки, він має надати дітям можливість розіграти цю ситуацію так, як вони пропонують. Після цього всі діти розповідають, що вони відчували під час гри, і разом з ведучим знаходять правильний варіант розв'язання конфлікту.

5. Формування позитивних якостей особистості (емпатії, довіри до людей, доброти тощо) взагалі має бути метою виховання дітей. Що ж стосується агресивних дітей, то це набуває особливого значення, оскільки доброта та емпатійність несумісні з агресією. Зрозуміло, що реалізація цього завдання виходить за межі психокорекційної програми, тут все залежить від світосприйняття та ціннісних орієнтацій батьків, їх установок щодо морального виховання дитини. Психокорекція буде успішною, якщо батьки розуміють доцільність виховання моральних якостей, повсякчасно слугують дитині прикладом доброти, порядності, співчуття у стосунках з людьми. Батьки мають систематично обговорювати з дитиною життєві ситуації, де проявилися такі якості, як доброзичливість, справедливість, толерантність, турботливість тощо. Можна застосовувати й казкотерапію або спільне читання книжок. Наприклад, дитина й батьки (принаймні один з батьків) уголос за чергою читають історії, у яких показано, як проявляються позитивні якості особистості, а потім обговорюють відповідні епізоди, аналізують вчинки дійових осіб і порівнюють це з прогнозом власної поведінки в таких обставинах.

4.4. Консультування сім'ї, де є тяжкохворі або інваліди

Хронічна хвороба члена сім'ї

Виходячи з розуміння життєвого циклу і його варіацій, пов'язаних з хворобою, розглянемо модель пристосування сім'ї до хронічної хвороби, моделі, яка враховує характеристики її етапів та взаємозв'язок із життєвими циклами сім'ї.

Наведемо основні характеристики хвороби.

Початок хвороби є гострим або поступовим. При проблемі, що виникла гостро (нещасний випадок, інсульт тощо), сім'я вимушена якомога швидше пристосовуватись до ситуації, мобілізувати свої ресурси для розв'язання проблеми. Хвороба, яка розвивається поступово, не завжди одразу піддається точному діагнозу, інколи пацієнту і сім'ї доводиться пройти багато етапів медичних обстежень.

Перебіг хвороби: хвороба може прогресувати або залишатися стабільною, проявлятися постійно або епізодично (нападами). У разі хвороби зі стабільною течією члени сім'ї мають справу з поступовою і передбачуваною ситуацією; хвороба із загостреннями спричинює стрес від постійного очікування кризи і хворобливих переходів від некризових до кризових станів.

Зміст дефекту: хвороба може вплинути на інтелектуальні здібності (хвороба Альцгеймера), на здатність пересуватися (інсульт, автокатастрофа), на чуттєве сприйняття (сліпота), створити стигму (СНІД) або спотворити (опіки). Строк, ступінь і тип дефекту значно впливають на ступінь стресу сім'ї.

Результат хвороби може бути фатальним (наприклад, СНІД) або хронічним, але не фатальним (наприклад, артрит). Ключова відмінність між цими результатами — ступінь готовності членів сім'ї до втрати.

Крім того, у хвороб є *фази за часом*: критична, хронічна, термінальна.

У період кризи хвороби сім'я є особливо вразливою і залежною від фахівців.

На стадії перших зустрічей з фахівцями (постановка діагнозу і рекомендації) слід проявляти особливу увагу, співчуття і делікатність, взаємодіяти із сім'єю. Фахівець, який бере участь у консультаціях на першому етапі, може вплинути на стиль обговорення хвороби, який формується в сім'ї.

Сім'я, яку спіткала хронічна хвороба, вимушена зберігати подобу нормального життя, перебуваючи в постійній невпевненості. Хронічна хвороба одного з членів сім'ї може порушити кар'єрні і життєві плани інших її членів і таким чином призвести до загострення стосунків у сім'ї.

Щоб адаптуватися до термінальної фази хвороби, сім'я повинна перейти від спроб контролю над хворобою до можливості "відпустити" хворого. Сім'ю, яка адаптувалася до цієї фази, характеризує здатність робити все необхідне для хворого та відкритість до досвіду помираючої людини.

Ключовим елементом моделі пристосованості сім'ї до хронічної хвороби є поняття відцентрових і доцентрових стилів сімейного життя. Ці поняття описують типові і нормативні періоди закритості сім'ї (доцентрові) і її роз'єднання (відцентрові). Доцентрові періоди характеризуються підвищенням уваги до внутрішнього життя сім'ї. Під час відцентрових періодів увага членів сім'ї переміщується на взаємодію із зовнішнім оточенням. З позиції сімейного життєвого циклу, сім'я стає доцентровою після появи новонародженого. Відцентровий період починається після того, як діти починають самостійне життя, після чого і діти, і батьки переходять до переслідування своїх інтересів, які виходять за рамки власне сім'ї.

Якщо молода людина захворіла, то їй, можливо, доведеться повернутися до батьківського дому, де батьки зможуть подбати про неї і допомогти боротися з хворобою. Ступінь тяжкості хвороби визначає сімейну динаміку: повернення до доцентрового стилю є або тимчасовим відступом від загального відцентрового руху, або воно є постійним і невідворотним. Міцно злита сім'я, побудована за принципом гіперопіки, часто з острахом дивиться на період переходу до більшої автономії; тому хронічна хвороба подає вагомий привід повернутися до доцентрового періоду.

У разі хронічної хвороби слід розуміти, що вимоги, які висуваються хворобою, можуть серйозно впливати на особисті цілі членів сім'ї. Оптимальним було б зберігати рівновагу між забезпеченням потреб хворого і досягненням особистих цілей, але це не завжди можливо. Тому для консультанта важливо знати, які особисті або сімейні плани членам сім'ї довелося змінити, скасувати або відкласти через діагноз, на які з них діагноз вплинув найбільше, на які — менше. Розпитуючи сім'ю про те, де і за яких умов можуть бути здійснені плани, які зараз відкладено або скасовано, фахівець може про-

гнозувати майбутні кризи розвитку, пов'язані з “незалежністю” від хронічної хвороби і “підпорядкуванням” їй.

Сім'ї з хворими дітьми і дітьми з особливими потребами

Залежно від природи і тяжкості порушень у дитини та реакції на них сім'ї, етапи розвитку сім'ї зазнають певних змін. До деяких сімей взагалі неможливо застосувати моделі, які існують в теорії етапів розвитку сім'ї, оскільки їх життєвий цикл визначається нестандартними подіями, які відбуваються в житті дитини.

За кордоном існує ряд досліджень, присвячених тому, якою мірою присутність дитини з будь-якою проблемою впливає на сімейні ролі. Дослідження різноманітних категорій сімей з проблемними дітьми показало, що ступінь порушень у дитини не має прямої залежності зі ступенем сімейної дисфункції. Часто депресивний стан матері можна спостерігати в сім'ях з маленькими дітьми, у яких відсутні будь-які проблеми і, навпаки, можна спостерігати хороші стосунки між членами сім'ї важкохворої дитини. Разом з тим реакція сім'ї на порушення розвитку або хворобу дитини багато в чому визначається її поглядами на життя. Проте має місце і протилежне: така дитина може змінити цінності сім'ї. Наприклад, при народженні особливої дитини сім'я не лише реагує на цей факт, а й змінює свої уявлення, які вона вже мала про людей з порушеннями. Хронічні хвороби і порушення розвитку не обмежені ні расовими, ні культурними, ні соціально-економічними бар'єрами, отже, особлива дитина може з'явитися на світ і в догматичній, забобонній сім'ї. Тоді сім'ї доведеться не лише виявити, що означають для неї порушення розвитку у дитини психологічно і практично, але й переглянути своє ставлення до представників однієї з “меншин”, якою є люди з обмеженими особливостями. Таким чином, народження особливої дитини принесе такій сім'ї подвійне потрясіння.

Також сім'ї, яка стикається з порушеннями розвитку або невиліковними хворобами, доводиться переглянути свої погляди стосовно того, хто і що може вплинути на хід подій. Сімейному консультанту слід з'ясувати уявлення сім'ї про те, що викликало порушення або хворобу і що може вплинути на її результат. Корисно знати, чи вважає сім'я порушення у дитини своєю провинною, чиєюсь чужою провинною або випадковістю. Батьки хворої дитини можуть відчувати провинну навіть тоді, коли вони аж ніяк не є відповідальними за хворобу.

Погляди сім'ї можуть вплинути на її реакцію на події, пов'язані з порушеннями, на пошук допомоги і ставлення до медичних і со-

ціальних закладів. Покладання відповідальності на когось конкретно, відчуття провини і сорому можуть негативно вплинути на можливість сім'ї справитися з хронічною хворобою або порушеннями розвитку дитини.

Дослідження показали, що адаптація матерів до непропорційного (порівняно з іншими членами сім'ї) навантаження, яке вони витримують у зв'язку з доглядом за хворою дитиною, тобто рівень пригніченості, задоволеності шлюбом і рівень турботи про дитину, пов'язана зі здатністю їх партнера (тобто батька дитини) надавати як дієву, так і експресивну підтримку і допомогу. До дієвої підтримки належить безпосередньо допомога в догляді за дитиною і виконання домашньо-побутових робіт. Експресивна підтримка — це суто емоційне включення до проблем дитини і тим самим до проблем сім'ї. Наскільки добре батько виконує свою роль, також залежить і від підтримки, яку надає йому дружина. Таким чином, визнається наявність динамічної взаємодії: пропонується подружжя підтримка і потреби і очікування іншої сторони. Йдеться навіть не про обсяг підтримки, а про її взаємну узгодженість.

Соціальна підтримка, яку надають сім'ї державні інституції та суспільні організації, більше значить для батьків, ніж для матерів. Для жінки є важливою як конкретна допомога в догляді за дитиною, так і просто емоційна включеність, експресивне вираження підтримки чоловіком, іншими членами сім'ї.

Розглянемо особливості функціонування сім'ї, де є діти з особливими потребами.

Особливі діти зазвичай повільніше проходять певні етапи розвитку, а деяких етапів можуть не досягнути взагалі. При досягненні дитиною критичного періоду батьки можуть з новою силою відчувати тривогу і смуток. Можна виокремити шість періодів особливо важких для батьків хворих дітей.

1. Виявлення порушень у дитини. Коли і як батьки дізнаються про це, залежить від типу порушень. Наприклад, синдром Дауна стає очевидним одразу після народження. Інші стани, наприклад глухота, порушення розвитку мови, значні труднощі у навчанні, проявляються пізніше. Крім того, порушення можуть виникнути в результаті нещасного випадку або розвинутися в дитини старшого віку.

Виявлення серйозної або хронічної хвороби часто викликає кризу і впливає на всю сім'ю. Безпосередніми реакціями є потрясіння, глибоке розчарування, тривога і депресія. Сприйняття порушень як

втрати “нормальної” дитини може спричинити період скорботи, аналогічної до скорботи в разі смерті члена сім’ї. Саме в цей період тяжкого стресу батьки вимушені повідомити про ситуацію іншим членам сім’ї, друзям і колегам. На цій стадії особливо інтенсивним є контакт батьків з лікарями і працівниками охорони здоров’я. Сором і страх незрозуміння, які відчувають деякі члени сім’ї, змушують сім’ю усамітнюватися саме тоді, коли їй особливо необхідна соціальна підтримка. Слід відзначити, що у батьків, як правило, є якісь очікування, пов’язані з “нормальним” проходженням дитини життєвого циклу. Народження особливої дитини або поява порушень у дитини завжди є несподіваною подією, яке руйнує нормальний перебіг подій, не відповідає очікуванням сім’ї і сприймається як травма.

2. Раннє дитинство. У ці роки сім’я вперше стикається з хронічною природою порушень і з тим, що це означає для дитини та її близьких. Збільшується фізичне навантаження: дитину важче піднімати і носити. Збільшується емоційний тягар: батьки очікують закінчення періоду “немовлятка”, а він все триває й триває. Найбільшу травму батькам і братам / сестрам особливої дитини спричиняє усвідомлення хронічної природи стану дитини і невпевненість і тривога, які породжують думки про майбутнє.

У розвинених країнах існують програми раннього втручання, які допомагають батькам підготуватися до майбутнього життя з особливою дитиною. Вони є дуже корисними, проте початок занять за ними може викликати кризу з таких причин:

- батьки бачать старших дітей з такими самими проблемами і задаються питанням, чи буде їх дитина такою самою проблемною, коли підросте;
- батьки розуміють, що лікувати, розвивати і навчати дитину в першу чергу доведеться саме їм;
- з розповідей інших сімей батьки дізнаються, що в майбутньому, можливо, доведеться боротися за медичну і соціальну підтримку, необхідну дитині, що ще більше виснажить ресурси сім’ї.

3. Шкільний вік. Цей період можна охарактеризувати як стадію “виходу на публіку”: сім’я більше не може замикатися у власних рамках і вимушена взаємодіяти з оточуючим світом. Нові зусилля з пристосування до нової ситуації будуть потрібні від батьків, якщо з’ясується, що стан дитини не дозволяє їй відвідувати звичайну школу. Дитина може потребувати спеціальної освіти; можливо, це буде пов’язано з поїздками на значну відстань до відповідного нав-

чального закладу. Батьки, якщо вони досі цього не зробили, повинні продумати плани на майбутнє стосовно освіти дитини та її майбутньої професії. На цій стадії слід нагадувати батькам, що хоча “деякі двері є закритими” для їхньої дитини, проте завжди знайдуться й інші — відкриті. Також слід обговорити порівняльні переваги відокремленої або спільної освіти для їх дитини. Ускладнення, яких зазнають батьки, безпосередньо залежать від готовності шкільної системи забезпечити адекватну освіту для дітей з особливими потребами. Для братів / сестер дитини цей період є складним, оскільки саме зараз більшість однокласників дізнається, що в їх сім’ї є дитина з вадами розвитку.

4. Підлітковий вік. Оскільки це період, коли діти вчаться самостійності і незалежності, коли підліток зазнає значних змін у своєму фізичному і психологічному “Я”, то в цьому віці дитині дуже важливо почуватися “як усі”. Проте особлива дитина від народження не така, як усі, і відмінності “стають пороком”. Додаткове джерело прикрас — привабливість для осіб протилежної статі стає для підлітка дуже значущою. У підлітковому віці особливо важливою для всієї сім’ї стає реакція на дитину її однолітків, їх прийняття або відторгнення. Відторгнення однолітками вимушує особливу дитину відчувати себе самотньою і нікому не потрібною, що в свою чергу спричиняє стрес її батькам, братам і сестрам.

Для сім’ї особливої дитини цей період може стати хворобливим нагадуванням про те, що їх дитина не пройде цієї стадії життєвого циклу, вона приречена залишитися залежною від батьків до кінця життя.

5. Dorocлiшання. Державна шкільна освіта допомагає дитині отримати певні знання і професійні навички, здійснює догляд за дітьми і навчає самостійності, вивільняючи батьків для інших справ. Проте коли шкільна освіта закінчується, то перед батьками постає складний вибір. Основною причиною тривоги і неспокою стає майбутнє дитини. Цей вибір може бути додатково звужений не лише можливостями дитини, а й невеликим діапазоном професійних можливостей і умов роботи в місцевості проживання.

6. Dorocлe життя. На цій стадії сім’ю турбують проблеми, де буде жити доросла дитина з обмеженими можливостями і який догляд їй необхідний. Основна проблема: хто і як турбуватиметься про дитину, коли батьки помруть? На цьому етапі потрібна допомога фахівців, які допоможуть батькам спланувати майбутнє їх дітей — жит-

лові умови, роботу, дозвілля. На жаль, у нашій країні ця робота ще в зародковому стані. Значну підтримку можуть надати дорослі брати, сестри, інші родичі.

Для роботи з сім'ями важливими є різні соціальні професії, найперше — психологія і соціальна робота. Членам сім'ї необхідно навчитися і використовувати наявні ресурси, і пристосовуватися до ситуацій, які неможливо змінити. Наприклад, сім'ї, яка віддає всі сили пошуку ліків від синдрому Дауна, необхідно допомогти змінити напрям її зусиль.

Деяким сім'ям потрібна і психологічна допомога, і захист їх соціальних інтересів; іншим не потрібне ні те ні інше. У багатьох ситуаціях сім'я може справитися з проблемами і без консультативної допомоги, особливо при достатніх ресурсах і розвиненій системі підтримки. Із соціологічної позиції пропонується фахівцям допомагати сім'ї в створенні нових ресурсів і розвитку своїх “структур можливостей”. Іноді зовнішні фактори є настільки вагомими, що втручання на сімейному рівні не має сенсу. Наприклад, ніякі сімейні консультації не можуть перебороти бідність і злидні, які залежать від соціальних факторів, тут потрібна широка зміна соціального контексту. Проте якщо всі соціальні структури працюють нормально, а сім'я все-таки зазнає стресу, дисгармонії в подружніх стосунках і серйозні проблеми з комунікацією, батьки не можуть позбавитися відчуття провини, сорому, тривоги і суму, то можуть бути показані психотерапія або сімейна терапія.

Фахівцям, які працюють з такою сім'єю, треба усвідомлювати, що втручання можливе на багатьох рівнях. Успішне втручання потребує розуміння системного підходу і здатності забезпечити вплив не лише на сімейному, а й на соціальному рівні. Психолог має впевнитися, що проблеми саме в сім'ї, а не в її соціальному становищі (яке можна змінити). А фахівець, який спеціалізується в галузі соціальних змін і захисту інтересів сім'ї, повинен допомогти сім'ям примиритися з тим, що змінити неможливо.

Питання про те, чого саме “потребує” сім'я, останнім часом все більше переходить до повноважень самої сім'ї. Останні зміни в законодавстві і політиці щодо медичного лікування особливих дітей, соціальної роботи, освіти та інших сфер спрямовані на перехід до сімейно-орієнтованих моделей. Спостерігається рух від простого сімейно-орієнтованого підходу до застосування техніки втручання соціального оточення, у якому живе сім'я.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Стиль стосунків консультанта і клієнта

Є певні ознаки в поведінці клієнта, на які слід звернути увагу, особливо на першій зустрічі. Більшість з них потребують обдумування, аналізу, а вже потім психолог визначає, як реагувати на це. Проте деякі є фактично сигналами тривоги, які потребують негайного реагування консультанта. Важко однозначно розрізнити, коли треба діяти негайно, а коли — почекати. Допомогти в цьому можуть такі питання, відповіді на які пропонуємо читачу самостійно, а результати потім звірити з текстом.

1. Чи виникає враження, що клієнт “відрепетирував” свій виступ? Може, він читає заздалегідь підготовлений сценарій або повторює затверджений текст, який подумки програвав уже кілька разів?

Тоді психотерапевт має втрутитися, щоб зруйнувати “програму виступу”. Слід поставити питання, яке відверне увагу клієнта від його розповіді або взагалі застане зненацька. Клієнт повинен зрозуміти, що терапія — це не бесіда з приятелем, і терапевт не буде йти за заздалегідь складеним клієнтом сценарієм. Психотерапевт не мусить бути черговим слухачем клієнта.

2. Чи не надто драматично звучить монолог клієнта, чи не розігрує він спектакль, де він виконує головну роль?

Треба дати зрозуміти клієнтові, що терапевт цікавиться його особистістю як такою, зробити акцент на його почуттях, а не поведінці. Не треба запитувати: “Що ви тоді зробили?”, питання має звучати так: “Вам, мабуть, було самотньо в цій ситуації?”.

3. Чи поводитьсь клієнт по-дитячому (говорить голосом маленької дитини, у нього дитяча поза і жести)? Корисною і м’якою підказ-

кою може бути коментар на кшталт ”Отже, це змусило вас відчутти себе маленькою дитиною, яку сварять?”.

4. Чи запитує клієнт про те, як йому треба вчинити?

Психотерапевт не повинен відповідати. Він може сказати: “Це справді важка ситуація” або “Так, важко вибирати з двох сумнівних варіантів”. Слід пам’ятати, що головна мета терапії — щоб клієнт узяв на себе відповідальність за своє життя і свою поведінку. Психотерапевт не повинен бути для клієнта черговим авторитетом, на який він покладатиметься.

5. Чи є суперечності між вербальною і невербальною поведінкою клієнта?

Якщо терапевт помічає суперечність, він може вказати на неї: “Ви кажете, що любите, коли свекруха приходиться, але при цьому стискаєте кулаки. Може, це означає, що в глибині душі вам це не подобається?”.

6. Чи звинувачує клієнт інших людей у своїх негараздах?

На першій зустрічі не варто розпочинати з клієнтом суперечку на цю тему і змушувати його захищатися. Занотуйте собі це, щоб опрацювати пізніше.

7. Чи вважає клієнт, що головна причина його ускладнень — це доля або Бог? Якщо так, то чи не думає він, що несе покарання за якийсь проступок, може, навіть за щось, чого він не пам’ятає?

Такий клієнт, швидше за все, схильний дотримуватись суворих правил, що таке добре, а що таке погано. Аналіз логіки клієнта і виявлення переконань, на яких ця логіка ґрунтується, підкаже вам, як проводити подальшу терапію. Бажано зрозуміти хід думок клієнта, пізніше — допомогти йому зрозуміти, чому він зробив такі висновки, а після цього ви зможете працювати над переорієнтацією його мислення і переорієнтацією його переконань.

8. Чи вважає клієнт, що в його житті немає нічого, що має сенс?

Психотерапевт не повинен втішати клієнта, як це часто роблять інші люди. Полегшення “на одну хвилину” проблем не вирішить. Марно намагатися переконувати клієнта в тому, що життя є чудовим. У цьому разі він, швидше за все, спрямує ваші доводи проти вас. Якщо ви сперечатиметесь з клієнтом, то він вийде переможцем у цій суперечці. А оскільки намагатиметься переконати вас, то знову повернеться до негативних думок. Під час першої зустрічі найкраще просто слухати і висловлювати розуміння глибини його почуттів.

Можливо, що коли клієнт збагне, що його розуміють і цінують, це підбадьорить його більше, ніж будь-які ваші доводи і аргументи. Пам'ятаймо, що клієнт може використати свою проблему, наприклад, депресію, щоб здобути владу над іншими, навіть над терапевтом.

9. Чи робить клієнт спроби дати якесь розумне пояснення тому, що з ним відбувається? Чи звучать його пояснення так, ніби він виправдовує свої дії або почуття?

Пам'ятаймо, що виправдання справді можуть бути розумними. І з цим не треба сперечатися. Клієнт, можливо, не готовий відмовитися від них, і завдання терапевта — підготувати його до такої відмови.

10. Чи відчуваєте ви в голосі клієнта провину? прихований гнів? відчай? апатію? сором?

Будьте обережними, коли ви маєте справу з такими почуттями. Тут слід керуватися таким: не перебільшувати і не применшувати цих почуттів, реагувати на них саме так, як виражає їх клієнт; дати клієнтові можливість “виправляти” вас, заохочувати його, коли він допомагає вам точніше зрозуміти, що він хоче повідомити; уникати “жаргону” і наукової термінології, не використовувати слів на кшталт “виправдовуватися”, “захищатися”, “ворожий”, “пригнічений” тощо.

11. Чи говорить клієнт, що він справляється з деякими проблемами? Похваліть його за це або за спроби, навіть невдалі.

Треба запитати, чи проходив клієнт сімейну (або іншу) терапію колись, якщо так, то яка його думка щодо її ефективності? Клієнт може сам повідомити про свій минулий досвід терапії лише для того, щоб ввести в курс справи, але іноді він цим повідомленням формулює свій власний діагноз для того, щоб не підпустити вас занадто близько до своєї проблеми. Важливо усвідомити, що коли клієнт знає відповіді на всі свої питання і сам дає “психоаналітичну” інтерпретацію своєї поведінки, це певним чином означає його позицію “Я такий і не намагайтесь мене змінити”. Спробуйте переформулювати сказане клієнтом простими і зрозумілими словами без будь-якої психологічної інтерпретації. Наприклад, якщо клієнт говорить, що його мати мала патологічну пристрасть до чистоти і тому зараз у клієнта сексуальні проблеми, можна перефразувати це “Отже, мати змушувала вас прибирати свою кімнату”.

Додаток 2. Групова робота з формування психологічної готовності до самогармонізації

Основна мета групової роботи — підвищення рівня психологічної готовності молодого подружжя до самогармонізації стосунків.

Завдання:

- усвідомлення спільної міри власної відповідальності та відповідальності партнера при виникненні і вирішенні проблемних ситуацій;
- розвиток рефлексії;
- розвиток навичок інтерпретації невербальної поведінки;
- розвиток навичок установлення емоційного контакту;
- розвиток умінь конструктивної взаємодії в ситуації спільного прийняття рішень.

Обладнання: папір, олівці (фломастери), роздатковий матеріал.
Тривалість заняття — 14 годин.

Окрім основного набору методів роботи, передбачається також використання вправ-криголамів і рухів. За необхідності робимо перерви.

Блок 1. Знайомство, прийняття правил групи, актуалізація (1 год 20 хв).

1.1. Вступна частина (20 хв).

Знайомство, прийняття правил групової роботи.

1.2. Вправа на знайомство / актуалізацію “Взаємні презентації” (30 хв).

Мета: актуалізація проблем, пов’язаних із стосунками в сім’ї.

Процедура: парам пропонується висловити взаємні презентації один одного. При цьому один з партнерів сидить на стільці, інший стає в нього за спиною, кладе йому руки на плечі. Партнер, який стоїть, говорить від імені сидячого. У презентації мають прозвучати відповіді на такі питання:

- Мої очікування від роботи на тренінгу.
- Що я найбільше ціную сам в собі?
- Предмет моєї гордості.
- Що я вмю робити краще за все?

Після цього будь-хто із членів групи може задати доповідачеві будь-яке питання, на яке той так само має відповідати від імені сидячого. Той, кого презентують, не може втручатися і повинен весь

час сидіти мовчки. Учасники звертаються до доповідача, називаючи його ігровим іменем партнера, якого він презентує. Питання можуть бути найрізноманітніші: “що ти найбільше цінуєш в людях? що ти вважаєш найбільш огидним?” тощо. Потім партнери міняються місцями.

Вправа завершується обговоренням почуттів і думок учасників.

Питання для аналізу для того, кого презентували:

- Оцініть успішність презентації свого партнера.
- Чи вдалося вашому партнеру правильно викласти відомості про вас?
- Що ви відчували, коли партнер “влучав у яблучко”, а що, коли був неточним?

Питання для аналізу тому, хто робив презентацію:

- Які почуття ви відчували, будучи на місці свого партнера?
- Як, на вашу думку, в цей час почувався партнер?
- Що б зараз хотілося змінити в тому як відбувалося представлення партнера?

1.3. Рефлексія (30 хв).

Блок 2. Розвиток сенситивності (інтерпретація невербальної поведінки, емпатія, встановлення емоційного контакту) (2 год 45 хв).

2.1. Вправа “Анабіоз” (30 хв).

Мета: розвиток навичок емпатії та соціальної перцепції, налагодження емоційного контакту.

Процедура: учасники розподіляються на пари (бажано не сімейні пари). У кожній парі гравці вибирають ролі чи то “замерзлого”, чи то “реаніматора”. За сигналом “замерзлий” застигає, видає з себе істоту в стані анабіозу — із скам’янілим обличчям і холодним поглядом. Завдання “реаніматора” — за одну хвилину визволити партнера з анабіозного стану, оживити його. “Реаніматор” не має права ні торкатися до “замерзлого”, ні звертатися до нього зі словами. У нього в розпорядженні погляд, міміка, жести, пантоміміка.

Ознаками успішної роботи “реаніматора” вважаються довірливі репліки “замерзлого”, його посмішка, сміх та інші прояви емоцій. Визначення критеріїв виходу з анабіозу встановлюють самі учасники, залежно від їх рівня, “кваліфікації”.

Завдання цієї вправи визначити моменти переходу від відчуженості до контакту. “Реаніматори” повинні використовувати різні способи порушення взаємної ізоляції.

Питання для аналізу:

- Як вам було в ролі замерзлого / реаніматора?
- Які труднощі виникали у вас під час виконання вправи?
- Які способи “емоційного реанімування” ви відкрили для себе?

2.2. Вправа “Дискусія” (30 хв).

Мета: розвиток соціальної перцепції, налагодження емоційного контакту.

Процедура: учасники групи розподіляються по троє. У кожній трійці обов'язки визначаються так. Перший учасник грає роль “глухонімого”: він нічого не чує, не може говорити, але він може спостерігати, у його розпорядженні жести і пантоміма. Другий грає роль “глухого паралітика”: він може говорити і дивитися. Третій — “сліпонімиї”: він може лише чути і показувати. Щоб полегшити входження в гру, можна дати учасникам відповідний реквізит: пов'язки, таблички-вказівки з ознаками інвалідності серед учасників тощо. Трійці пропонується завдання: домовитись про місце зустрічі в Києві, про подарунок імениннику або про те, в який колір пофарбувати паркан.

Гра допомагає учасникам значно збільшити кількість варіантів і способів взаєморозуміння. Комічні ситуації, які виникають під час гри, створюють атмосферу комфорту. Прагнення учасників прийти до спільного рішення та інтенсивна творча взаємодія сприяють згуртованості групи.

Питання для аналізу:

- Як вам було у вашій ролі?
- Які труднощі виникали у вас під час виконання вправи?
- Чи вдалося досягти поставленої мети?
- Чи була для вас вправа корисною?

2.3. Вправа “Що я зараз відчуваю?” (20 хв).

Мета: розвиток емпатії, прояву емоцій та почуттів.

Процедура: учасникам роздають картки з назвою якогось одного почуття. Всі учасники за чергою невербальними засобами намагаються зобразити своє почуття. Завдання решти — назвати це почуття. Після того, як почуття названо правильно, демонструвати починає інший учасник. Якщо групі не вдається назвати правильно зображуване почуття, то учасник сам має його точно описати.

Питання для аналізу:

- Що було легше робити: зображати чи відгадувати почуття?
- Які почуття зображати легше: позитивні чи негативні?

- Чи було комусь приємно “розпалювати” свої почуття? Кому було неприємно це робити? Які це були почуття?

2.4. Вправа “Відображення позитивних почуттів партнера” (20 хв).

Мета: розвиток уміння встановлювати емоційний контакт, проявляти емпатію.

Процедура: учасники знайомляться з інструкцією, яка вимагає вислухати партнера і максимально точно переказати почуття, про які він хоче розказати. Учасникам необхідно слідкувати за тим, щоб розмова насправді йшла про почуття, а не переходила в площину оцінок. Якщо учасник намагається критикувати або корегувати почуття партнера, то гра повторюється, наголошуючи на тому, що почуття партнера — це його власність, їх необхідно поважати.

Питання для аналізу:

- Чи точно були відображені почуття?
- Чи приймали почуття партнера такими, як вони є, чи не критикували їх?
- Які почуття було відображати легше: позитивні чи негативні?

2.5. Рольова гра “Як же ти мене порадував” (30 хв).

Мета: розвиток уміння вербалізації позитивних емоцій.

Ситуація: чоловік (дружина) приготував смачну вечерю.

Інструкція учаснику: максимально відкрито висловте чоловікові / дружині про радість і гордість за нього / неї. Точно опишіть, що саме викликало у вас радість і гордість. Якщо у відповідь ви почуєте відмовки, будьте наполегливі, повторіть за потребою кілька разів.

Решта учасників пильнують, чи супроводжувалось вираження позитивних почуттів відповідною невербальною поведінкою, наскільки точно була описана поведінка, яка викликала цю радість. У цій грі необхідно показати, що й у разі вираженні позитивних почуттів необхідно проявляти наполегливість, у відповідь на відмовку — треба ще раз повторити слова радості.

Питання для аналізу:

- Що було найважчим для вираження почуттів?
- Яка, на вашу думку, роль проговорення почуттів?

2.6. Групова дискусія “Важливість прояву позитивних почуттів для гармонійних стосунків у сім’ї” (35 хв).

2.7. Рефлексія (35 хв).

Блок 3. Конструктивна взаємодія (2 год 55 хв).

3.1. Вправа “Активне слухання” (20 хв).

Мета: демонстрація неефективності передавання інформації без зворотного зв'язку.

Процедура: експериментування учасників з технікою активного слухання: повторювання, перефраз, інтерпретація.

Учасникам пропонується визначитися попарно і спробувати поекспериментувати із запропонованими техніками.

1) Негативна оцінка — у бесіді ми супроводжуємо слова партнера репліками “що за нісенітниця!”, “бачу, ти геть не розумієшся на цьому питанні” тощо.

2) Ігнорування — про що говорить партнер, не беремо до уваги.

3) Випитування — партнеру задають питання за питанням, що свідчить: людина явно хоче про щось більше дізнатися, проте не повідомляє своєї мети.

4) Підтакування — слова партнера супроводжуються репліками “Так...”, “Угу...”.

5) Проговорювання — дослівне повторювання партнера. Можна почати з фрази “Ти вважаєш...”, “Отож, на твою думку...” тощо.

6) Парафраз — відтворення слів партнера в узагальненому, скороченому вигляді; коротко формулюється найсуттєвіше в його словах. Почнемо з фрази “Іншими словами, ти вважаєш, що...”, “Отже, твоя ідея полягає в тому, щоб...”.

7) Інтерпретація та розвиток ідеї. Ми намагаємось з'ясувати логічні наслідки зі слів партнера або дати пропозицію щодо причин висловлювань. Можна почати з фрази: “Ти так вважаєш, мабуть, тому що...”, “З огляду на те, що ти сказав, то...”

Питання для аналізу:

- Які техніки, на вашу думку, є ефективнішими для розуміння, відчуття партнера, що його розуміють?
- У чому були труднощі під час виконання вправи?
- Яким є ваш результат?

3.2. Вправа “Діалог Сократа” (20 хв).

Мета: досягнення розуміння позиції іншого.

Процедура: вправа проводиться у подружніх парах. Учасники мають розібратись у проблемі, яку вони розуміють по-різному. На першому етапі один з учасників бере на себе роль того, хто запитує, інший — того, хто відповідає. На другому етапі ролями міняються. Той, хто запитує, повинен слухати відповіді партнера і не намагатися їх критикувати. Питання мають прояснити позицію партнера,

з'ясувати його погляди і переконання. Завдання — визначити думку партнера, зрозуміти його бачення проблеми. Можна давати уточнюючі питання, якщо у відповідях помітні суперечності. Той, хто відповідає, має бути готовим до продовження діалогу навіть тоді, коли йому неприємно відповідати. Відповіді повинні бути максимально щирими. Крім того, обидва партнери мають чітко грати свою роль.

Питання для аналізу:

- Чи вдалося зрозуміти позицію партнера?
- У чому виявилися основні труднощі?
- Чим для вас була корисною ця вправа?

3.3. Групова дискусія “Стратегія поведінки в конфлікті” (40 хв).

3.4. Вправа “Зміна перспективи” (30 хв).

Мета: знайти можливість поєднувати свої інтереси з інтересами партнера.

Процедура: вправа проводиться у подружніх парах. Партнерам пропонують пригадати свій останній конфлікт, поставити себе на місце іншого у конфлікті. Далі партнери записують, яким вони бачать конфлікт, що відчують, що могли б сказати з позиції партнера, після чого партнери обмінюються записками; виявляють, що в них правильно, визначають, де їхні інтереси збігаються, на основі цього намагаються вирішити конфліктну ситуацію.

Питання для аналізу:

- Чи вдалося вам зрозуміти думку партнера?
- Що було найскладнішим?
- Який ви можете вивести для себе алгоритм пошуку спільного в своїх позиціях?

3.5. Вправа “Межі” (30 хв).

Мета: збільшення чутливості до особистісних меж партнера.

Процедура: вправу спочатку виконують у довільних парах, потім подружнім парам дається завдання попрактикуватись вдома зі своїми партнерами. Партнери сідають навпроти і намагаються уявити невидиму психологічну межу, яку проводить навколо себе інший, на яку відстань він може підпустити до себе. Після цього учасники стають один перед одним і випрямляють руки перед собою, долонями та кінцями пальців торкаючись один одного, дивляться у вічі, починають здійснювати різні рухи. Завдання: бути чутливим до супротиву з обох сторін, до відступу. Далі відбувається обговорення в парах.

Питання для аналізу:

- Як ви почуваєтесь, наближаючись до межі?
- Як близько дозволяєте підійти до своєї межі?
- Чи у всіх ситуаціях цей кордон буде однаковий?
- Як можна використати цей досвід для того, щоб краще спілкуватися з одним з одних?
- Чи було так, що вас підпускають ближче, ніж ви самі наважуєтесь підійти?

3.6. Рефлексія (35 хв).

Блок 4. Проектування сімейного життя (3 год 15 хв).

4.1. Вправа “Очікування” (30 хв).

Мета: усвідомлення позитивних і негативних очікувань від свого сімейного життя, змінити їх так, щоб вони стали продуктивнішими.

Процедура: учасникам пропонують зосередитись на усвідомлених і напівусвідомлених уявленнях про майбутнє своєї сім’ї і позитивних, і негативних. Після цього складають перелік цих уявлень, учасники відповідають для себе на питання “що я буду робити?”, “що буде відбуватись з моєю сім’єю?”. Далі вимагає вправа перетворити негативні очікування на позитивні. Наприклад, “ми будемо сваритись” на “ми будемо шукати способи, як краще порозумітись”. Нові позитивні очікування так само записують.

Питання для аналізу:

- Чи важким було завдання.
- Чи вдалося переформулювати негативні очікування в позитивні?
- Що ви відчуваєте щодо нових позитивних очікувань?

4.2. Вправа “Перетворюємо проблеми в цілі” (30 хв).

Мета: робота з цілями, переформулювання проблем у вигляді цілей.

Вправа дає можливість учасникам мати загальне уявлення про свої проблеми та сформулювати найважливіші з них як цілі.

Процедура: учасники повинні скласти перелік проблем, пов’язаних із сімейним життям, які б вони хотіли вирішити. При цьому учасники мають відповісти на такі питання:

- Над чим я останнім часом думав?
- Що дратувало мене?
- Що може мене порадувати в стосунках з партнером?
- На що я частіше скаржусь у стосунках з партнером?

- Що примушує мене почуватись напружено? Завдяки чому я відчуваюсь затишно?
- Що б я хотів змінити в собі, щоб покращити стосунки з партнером?
- Що я хочу змінити в своїх стосунках з партнером?

Далі учасникам пропонують обрати проблему, яку вони хочуть подолати найперше, та уявити її якомога об'єктивніше. Наступним кроком є формулювання мети: “Що вам потрібно зробити для того, щоб ваша проблема перестала існувати або принаймні стала менш гострою?”.

Питання для аналізу:

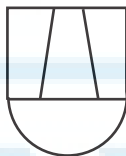
- Чи вдалося переформулювати проблему в мету?
- Які труднощі виникли у вас під час виконання вправи?
- Що корисного ви взяли для себе з цієї вправи?

4.3. Вправа “Герб і девіз” (1 год).

Мета: усвідомлення учасниками себе та партнера суб'єктом сімейних процесів, прийняття партнера.

Вправа ґрунтується на тому, що девіз і герб є такими символами, які надають змогу лаконічно відобразити життєву філософію, кредо.

Процедура: учасникам пропонують виконати це завдання в подружніх парах. Вправа на два етапи. На першому, підготовчому етапі, кожний з подружжя на окремому аркуші паперу дає 10 відповідей на питання “Наша сім'я. Хто ми?”. На другому етапі партнери обговорюють свої відповіді, шукають спільне. Далі на великих аркушах олівцями і фломастерами пара зображує свій герб. Для прикладу показуємо приблизну форму герба:



Контур герба поділено на чотири частини. Ліва частина — наші головні досягнення. Середня — те, як ми себе сприймаємо, уявляємо. Права частина — наші основні цілі. Нижня — сімейний девіз.

Після завершення роботи учасники групи знайомлять інших зі своїми гербами і девізами. Під час презентації учасники мають пра-

во ставити питання один одному, виявляють спільне у своїх презентаціях.

Питання для аналізу:

- Чи складно вам було виконувати завдання? Які були труднощі?
- Що корисного було для вашої пари в цьому завданні?
- Що нового ви дізнались про себе? про свою сім'ю?
- Які ваші цілі на найближчий період? на 10 років? Що поміняється у вашому гербі через десятки років?
- У чому основний результат вашої роботи під час виконання завдання?

4.4. Вправа “Карта майбутнього” (40 хв).

Мета: навчити бути відповідальними партнерами у прийнятті рішень щодо сім'ї, навчити проектувати своє сімейне життя.

Уявлення майбутнього у вигляді карти місцевості сприятиме учасникам чіткіше проектувати майбутнє своєї сім'ї. Така карта дозволить партнерам порівняти свої цілі з цілями партнера, узгодити свої цілі, зрозуміти їх взаємозалежність, передбачити перешкоди, які трапляються на шляху до їх досягнення, або нові можливості.

Процедура: учасники виконують завдання в своїх подружніх парах. Партнери разом мають намалювати карту майбутнього своєї сім'ї. Глобальні цілі визначаються як пункти місцевості, в яких учасники хотіли б опинитись. Позначаються також проміжні цілі на шляху до них. Необхідно придумати та написати назви для “пунктів-цілей”, намалювати вулиці й дороги, якими можна дістатися туди. Коли карту намальовано, учасникам пропонують у тих самих парах записати відповіді-роздуми на питання: “Де найважливіші цілі? Наскільки вони узгоджуються одна з одною? Де вас очікує небезпека? Звідки ви будете поповнювати сили, щоб досягнути бажаного? Які почуття викликає у вас ця картина?”.

Питання для аналізу:

- Які ваші основні цілі? Чи узгоджуються ваші цілі з цілями партнера?
- Як ви будете діставатися до них? найкоротшим чи обхідним шляхом?
- Які перепони вам необхідно буде подолати?
- У чому ваш основний результат як пари у виконанні цього завдання?

4.5. Рефлексія (35 хв).

Блок 5. Завершальна рефлексія. Контрольна діагностика.

5.1. Групова рефлексія (1 год).

5.2. Діагностичні вправи.

5.3. Зворотний зв'язок.

Додаток 3. Вправа “Уміння слухати” (за Т. Гордоном)

Інструкція: діти повідомляють дорослим більше, ніж просто слова або ідеї. За словами лежать почуття. Наводимо деякі типові дитячі “повідомлення”. Прочитайте кожне з них уважно, намагаючись почути виражені в них почуття. Напишіть у колонці праворуч, про які почуття йдеться у висловлюванні дитини. Це може бути одне або декілька почуттів — напишіть усі основні почуття, які ви почули в цьому повідомленні.

Приклад:

Дитина говорить	Дитина відчуває
Я не знаю, що тут неправильно. Я не можу зрозуміти. Може, покинути все це.	а) поставлена у глухий кут; б) розчарована; в) бажання все покинути.

Порівняйте результати з ключем.

Бланк тесту:

Дитина говорить	Дитина відчуває
1. О, залишилося тільки 10 днів до закінчення навчання у школі.	
2. Дивись, тато, я зробив літак з нового конструктора!	
3. Ти триматимеш мене за руку, коли ми підемо до дитячого садка?	
4. Мені невесело. Я не знаю, що робити.	
5. Я ніколи не буду кращим за Петра.	
6. Нова вчителька задає надто багато домашнього. Я ніколи не зможу всього виконати. Що мені робити?	
7. Всі діти пішли на море. Мені ні з ким гратися.	
8. Сашкові батьки дозволили поїхати на велосипеді в школу, а я їжджу краще за нього.	
9. Мені не можна бути таким жадібним. Я погано зробив.	
10. Я хочу мати довге волосся. Це ж моє волосся!	

11. Як ти думаєш, я правильно підготував відповідь? Чи буде цього достатньо?	
12. Чому ця стара карга залишила мене після уроків? Адже я не один базікав. Так би і дав їй у ніс.	
13. Я сам можу зробити це. Мені не треба допомагати. Я досить дорослий, щоб зробити це сам.	
14. Математика дуже складна. Я надто дурний, щоб в ній розібратися.	
15. Йдіть, залиште мене наодинці. Я не хочу ні з ким розмовляти. Вам наплювати на те, що зі мною може статися.	
16. Колись добре виходило, а зараз гірше, ніж раніше. Я стараюся, але не виходить. Чи треба старатися?	
17. Я хотів би з нею побачитись, але боюся їй зателефонувати. А якщо вона насміхатиметься з мене, що я її запросив?	
18. Я більш ніколи не буду гратися з Н. Вона така... (лається).	
19. Я радий, що мої батьки — ти і тато, а не хтось інший.	
20. Мені здається, я знаю, що робити, а може, це неправильно. Що мені робити, тату? — Працювати або вчитися в коледжі?	

Оцінка результатів:

4 бали — за відповідь, яка збігається з ключем;

2 бали — за відповідь, яка частково збігається з ключем;

0 балів — неправильна відповідь.

Підраховується загальний бал:

61 — 80 — високий рівень розпізнавання почуттів;

41 — 60 — вище за середній;

21 — 40 — нижче від середнього;

0 — 20 — погане розпізнавання.

Ключ:

1. а) радість; б) полегшення;

2. а) гордість; б) задоволення (приємно);

3. а) страх, боязнь; б) тривога;

4. а) сум; б) поставлений у глухий кут;

5. а) невпевненість (неадекватність), б) збентеженість;

6. а) відчуття утруднення; б) відчуває свою поразку;

7. а) самотність; б) покинутість;

8. а) відчуття батьківської несправедливості; б) компетентність, упевненість у своїх силах;

9. а) провина; б) жаль через свої дії;

10. а) опір втручанню батьків;

11. а) сумніви; б) невпевненість;
12. а) злість, ненависть; б) відчуття несправедливості;
13. а) відчуття компетентності; б) упевненість у своїх силах;
14. а) фрустрація; б) відчуття неадекватності;
15. а) біль; б) злість, відчуває, що його всі не люблять;
16. а) розчарування; б) бажання все покинути;
17. а) бажання піти; б) боязнь;
18. а) злість, гнів; б) образа;
19. а) схвалення; б) вдячність, радість;
20. а) невпевненість; б) сумніви.

Додаток 4. Каталог негативних ефектів типових батьківських реакцій (за Т. Гордоном)

1. Наказ, директива, команда.

Ці повідомлення говорять дитині, що її почуття або потреби не є важливими; вона повинна діяти відповідно до того, що його батько/мати відчуває або хоче зробити (“Мені не важливо, що ти збираєшся робити; негайно йди додому”). Вони повідомляють про неприйняття дитини такою, якою вона є в цей момент (“Припини крутитися навколо мене”), і викликають страх перед батьківською владою. Вони можуть створювати почуття образи, злості, опору і повідомляти дитині, що батьки не довіряють судженням або здібностям дитини (“Не чіпай цю тарілку, відійди від малюка”).

2. Застереження, попередження, погроза.

Ці реакції батьків створюють у дітей відчуття боязні і покори (“Якщо ти цього не зробиш, то пошкодуєш”). Вони також можуть викликати опір і ворожість, як і накази, директиви, команди. Це повідомлення про те, що батьки не поважають бажання і почуття дитини (“Якщо ти не припиниш гратися, то я все викину”). Вони також викликають у дитини бажання “випробувати” батьківську погрозу, щоб побачити, чи будуть обіцяні наслідки.

3. Моралізування, присоромлення.

Ці міркування покладають на дитину тягар зовнішнього авторитету, боргу, обов'язку. Діти можуть відповідати на всі ці “повинен”, “потрібно”, “слід” опором і ще більше обстоювати свої позиції (“Ти повинен завжди поважати своїх вчителів”). Вони можуть змусити дитину відчувати недовіру до батьків або викликати у дитини відчуття провини — “я поганий” (наприклад, унаслідок повідомлення “Тобі не треба думати так”).

4. Поради, готові рішення.

Такі повідомлення часто сприймаються дитиною як свідчення того, що батьки не довіряють спроможності дитини самій прийняти рішення. Вони можуть вплинути на формування в дитини почуття залежності і зупинять розвиток самостійності (“Що мені треба зробити, тату?”). Поради можуть призвести до того, що дитина не буде розвивати свої власні ідеї. Поради часто передають почуття зверхності над дитиною (“Ми з мамою краще знаємо, як треба”). У дитини також може сформуватися почуття, що батьки її зовсім не розуміють.

5. Нотації, повчання.

Діти зазвичай ненавидять нотації (“Він балакає, а я сиди і слухай”). Повчання роблять з дитини “вічного учня”, створюють почуття підпорядкованості, неповноцінності. Діти часто відкидають батьківські аргументи (“Твої ідеї застаріли”) і, як і дорослі, не люблять, коли їм доводять, що вони не мають рації. Інколи діти віддають перевагу ігноруванню фактів (“Ну і що?”, “Зі мною цього не трапиться”).

6. Критика, незгода.

Ці повідомлення найбільше викликають у дітей відчуття неадекватності, тупості, непотрібності, “я поганій”. Оцінки і судження батьків дуже впливають на “образ Я” дитини. Як батьки думатимуть про дитину, так і дитина думатиме про себе. Критика також часто викликає контркритику (“На себе подивився б”, “Самі так робите”). Оцінювання вимушує дітей приховувати почуття від батьків (“Якщо я їм скажу, мене сваритимуть”). Осуд і критицизм призводять до того, що багато дітей відчують, що вони погані і що батьки не люблять їх. Часто вони сердяться на це, і може з’явитися почуття ненависті до батьків.

7. Похвала, згода.

Не завжди похвала позитивно впливає на дитину, вона часто дає негативні ефекти. Позитивна оцінка, яка не відповідає “образу Я” дитини, може викликати ворожість (“Я ненавиджу своє волосся”, “Я погано танцював, незграбно”). Відсутність похвали в сім’ї, де зазвичай часто хвалять, дитина може сприйняти як критику (“Ти нічого не сказав про мою зачіску, отже, вона тобі не подобається”). Діти, яких часто хвалять, можуть звикнути до похвальби, стати uzалежними від неї і навіть вимагати її.

Похвала часто сприймається дитиною як маніпуляція — спосіб м’яко примусити дитину зробити те, чого хочуть батьки. Діти часто

відчувають незручність, ніяковіють, коли їх хвалять публічно, перед друзями. Інколи діти виявляють, що батьки їх не розуміють, коли хвалять (“Ти не сказала б цього, якби знала, як я насправді почувався”).

8. Насмішка, обзивання.

Можуть мати руйнівний вплив на “образ Я”. Найчастіше реакція на ці повідомлення — відіслати їх назад (“Ти сам ледащо”). Якщо таке повідомлення надіслано батьками, то це зменшує вірогідність того, що дитину змінить реалістичне оцінювання себе; замість цього вона знехтує батьківським повідомленням (“Мені не йде моя косметика? Це ж смішно і неправда”).

9. Інтерпретація, аналіз, діагноз.

Ці повідомлення створюють у дитини відчуття, що її “вичислили”, що батьки знають мотиви її поведінки. Цей батьківський психоаналіз може фруструвати дитину, діяти загрозливо. Якщо цей аналіз або інтерпретація правильні, то дитина дуже ніяковіє, оскільки вона “на виду”; якщо хибні — це викликає роздратування, мовляв, її звинуватили несправедливо. Надто частий аналіз змушує дитину думати, що батьки розумніші, мудріші, вона відчуває ставлення зверхности з боку батьків. Повідомлення типу “Я знаю чому” і “Я тебе бачу наскрізь” часто переривають спілкування і вчать дитину не звертатися до батьків зі своїми проблемами.

10. Утішання, підтримка.

Ці повідомлення не так допомагають, як здається. Утішання може стати сигналом, що дитину не розуміють (“Ти б так не говорила, якби знала, як я наляканий”). Батьки втішають, бо їм не подобається, що дитині погано. Дитина думає, що батьки хочуть, щоб вона не відчувала того, що відчуває (образу, сум тощо). Діти можуть розглядати спроби втішання як спроби змінити їх і часто перестають довіряти батькам (“Ти це кажеш лише тому, що хочеш підбадьорити мене”). Ці реакції можуть зупинити подальшу комунікацію, оскільки дитина відчуває, що батьки не сприймають її переживання такими, якими вони є, і хоче, щоб вони чимшвидше припинились.

11. Питання, допитування.

Питання можуть означати для дитини, що ви їй не довіряєте, підозрюєте в чомусь, сумніваєтесь (“Ти вимив руки, як я казала?”). Діти відчувають у питанні загрозу, особливо якщо не розуміють, навіщо їх запитують. Якщо ви задаєте питання дитині, яка хоче поділитися з вами своєю проблемою, вона може підозрювати, що ви зби-

раєте інформацію, щоб самому розв'язати за неї цю проблему, а не дати змогу самостійно подолати її. Питання в цій ситуації обмежують свободу людини говорити про те, що вона хоче, тобто питання диктує подальше повідомлення. Обмеження свободи висловлювання утруднює комунікацію.

12. Відволікання, обернення на жарг.

Дитина вважає, що вона не цікавить батьків, які не поважають її почуття і відкидають її. Діти є дуже серйозними, коли хочуть про щось поговорити. Піддражнювання, жарти можуть змусити їх відчувати себе відірваними, ображеними. Відволікання дітей від тяжких почуттів може дати тимчасовий ефект, але почуття не минають. Відкладені проблеми рідко виявляються вирішеними. Діти, як і дорослі, хочуть, щоб їх вислуховували з повагою.

Додаток 5. Опитувальник визначення ступеня ризику насильства над жінкою

Запропонуйте потерпілій, відповідаючи на такі питання стосовно її чоловіка, обрати одну із відповідей: “Ніколи”, “Іноді”, “Часто”.

	Ніколи	Іноді	Часто
1	2	3	4
Психологічне насильство			
<i>Застосування погроз</i>			
Погрожував знищити майно дружини			
Погрожував поширити інформацію, яку дружина соромиться			
Погрожував відібрати у неї дітей			
Погрожував фізичним / сексуальним насильством			
Погрожував вбити її			
Погрожував завдати шкоди близьким до дружини людям			
Погрожував вчинити насильство над дітьми			
Чоловік погрожував завдати шкоди собі (наприклад самогубство), якщо дружина не підкориться			
<i>Залякування</i>			
Чоловік кричав на дружину			
Залякував її певними діями, жестами чи поглядами			

1	2	3	4
Розбивав, трощив цінні предмети, викидав особисті речі дружини			
Купував зброю чи показував зброю дружині, погрожуючи їй			
Змахувався на дружину, намагаючись вдарити її			
Навмисно вів небезпечно машину, коли в ній була дружина			
Розповідав дружині про те, як жорстоко він може поводитися (або як поведився) з іншими людьми			
Жорстоко поведився при дружині з іншими людьми, щоб це було для неї "прикладом"			
Розповідав дружині, як би він хотів її побити			
стежив за дружиною вдома і на роботі			
Залякував дружину по телефону			
Зробив так, що друзі і родичі дружини бояться з нею контактувати			
Попереджав дружину, щоб вона нікому не розповідала про насильство			
Казав, що може побити дружину, якщо вона не слухатиметься його			
<i>Ізоляція</i>			
Чоловік перешкоджав контактам дружини з її родиною чи друзями			
Чинив перепони тому, щоб дружина працювала			
Чоловік втручався у стосунки дружини з іншими людьми			
Настроював друзів проти дружини			
Ревнував та переслідував її			
Забирав у дружини гроші чи речі, щоб вона не могла піти з дому			
Контролював її час з метою визначити, скільки дружина не була вдома			
<i>Емоційне насильство, приниження</i>			
Чоловік казав дружині, що вона божевільна			
Чоловік давав дружині образливі прізвиська			
Чоловік позбавляв дружину впевненості у собі			
Його поведінка є непередбачливою, а настрої мінливі			
Казав, що певні реакції або почуття дружини ненормальні			

1	2	3	4
Ганьбив дружину за те, як вона виховує дітей та / або те, як вона веде домашнє господарство			
Чоловік перестав проявляти свою любов до дружини			
Казав, що поводитьься з нею жорстоко, тому що любить її			
Робив негативні зауваження щодо її зовнішності чи здібностей			
Звинувачував її в тому, що вона знехтувала честь родини			
Чоловік насміхається над дружиною та / або принижує її в присутності інших			
Чоловік не пускав дружину додому чи виганяв її			
Примушував її робити те, що вона соромиться			
Вияв чоловічої переваги			
Чоловік поводився з дружиною, як з людиною гіршою за себе або як із служницею			
Вимагав, щоб вона його слухалася			
Приймав рішення за дружину			
Відмовлявся виконувати будь-яку хатню роботу або доглядати дітей			
Чоловік давав зрозуміти дружині, що жінки не заслуговують такої ж поваги, як чоловіки			
Запроваджував суворі правила стосовно ролі чоловіка та дружини			
Наполягав на тому, що чоловік має право на сексуальний контакт з будь-ким			
II. Економічне насильство			
<i>Економічне насильство/контроль над ресурсами</i>			
Чинив перепони для здобуття освіти чи працевлаштування дружини			
Забирав у неї гроші або відмовлявся надавати їй інформацію про доходи сім'ї			
Вимагав звітності за куплені абсолютно усі товари			
Не підтримував її професійного зростання			
Використовував підкуп за її поступливість (винагорода за поступливість)			
Позбавляв їжі, одягу та іншого необхідного майна			
III. Фізичне насильство			
Чоловік жбурляв на дружину якісь предмети			

1	2	3	4
Штовхав її до стіни			
Чоловік бив дружину			
Гасив об дружину цигарки			
Чинив напад на дружину зі зброєю			
Душив дружину			
Зв'язував її руки			
Тримав силоміць і не давав піти			
Занурював її голову під воду			
Струшував її, тримаючи за плечі			
Бив її головою об стіну			
IV. Сексуальне насильство			
Чоловік примушував дружину до сексу			
Примушував дружину до таких різновидів сексу, яких вона не бажала			
Мав із дружиною секс, коли вона перебувала у стані алкогольного сп'яніння або під дією наркотиків, внаслідок чого була не в змозі відмовитися			
Примушував дружину завагітніти			
Примушував чи забороняв робити дружині аборт			
Негативно говорив про її тіло чи сексуальну поведінку			
Наполягав на тому, щоб дружина змінила своє тіло заради нього			
Вимагав носити специфічний одяг			
Ставився до дружини лише як до об'єкта сексуального задоволення			
Чоловік не приділяв увагу тому, щоб секс давав дружині задоволення			
Чоловік мав сексуальні контакти з іншими жінками для її приниження			
Бажав, щоб дружина мала з ним секс після фізичного насильства			

Чи стали частішими та наполегливішими зазначені вище дії?

Так / Ні

Якщо так, то що саме

1.....

2.....

Додаток 6. Рекомендовані ігри та вправи для гіперактивних дітей

Функція, яку треба розвинути	Ігри та вправи	
	Індивідуальні	Групові
Увага	Знайди відмінності	“Безпритульний заєць”
М'язовий контроль	“Клубочок” “Археологи”	“Зроби так”
Імпульсивність	“Кажі!”	“Кажі!”
Увага + м'язовий контроль	“Послухай тишу”	“Послухай тишу”
Увага + імпульсивність	“Розважальні картинки” “Архітектор і будівельники”	Розважальні картинки, “Парні картинки”
М'язовий контроль + імпульсивність	“Маленька пташка”	“Маленька пташка”
Увага + м'язовий контроль + імпульсивність	“Давайте привітаємося”	“Морські хвилі” “Ковпак мій трикутний”

Додаток 7. Способи вираження (виплескування) гніву

1. Голосно заспівати улюблену пісню.
2. Покидати дротики у мішень.
3. Пострибати на скакалці.
4. Використовуючи “склянку для крику”, висловити всі свої негативні емоції.
5. Налити в ванну води, запустити в неї кілька пластмасових іграшок і бомбардувати їх гумовим м'ячем.
6. Пускати мильні бульбашки.
7. Влаштувати “бій” з боксерською грушею.
8. Пробігти по подвір'ю школи, дитячого садочка.
9. Швидкими рухами руки стерти з класної дошки те, що там написано.
10. Забити кілька цвяхів у м'яку колоду.
11. Поганятися за кицькою (собакою).
12. Пробігти кілька кіл навколо будинку.
13. Пересунути в квартирі меблі (журнальний столик).
14. Пограти в настільний футбол (баскетбол, хокей).
15. Віджатися від підлоги максимальну кількість разів.
16. Влаштувати змагання “Хто голосніше крикне”, “Хто вище стрибне”, “Хто швидше пробіжить”.
17. Витрусити пилюку з ковдри чи килимка.

18. Зім'яти кілька аркушів паперу, а потім викинути їх чи розшма-тувати.
19. Швидкими рухами руки намалювати кривдника, а потім за-креслити його.
20. Зліпити з пластиліну фігуру кривдника й зламати її.

Додаток 8. Принципи поведінки батьків у сім'ях, де є проблема агресії у дітей

1. Налагодьте стосунки зі своєю дитиною, щоб вона почувалася з вами спокійно та впевнено:
 - слухайте свою дитину;
 - проводьте з нею якомога більше часу;
 - діліться з нею своїм досвідом;
 - розповідайте їй про своє дитинство, дитячі вчинки, перемоги та невдачі;
 - якщо в сім'ї кілька дітей, спілкуйтесь не тільки "зі всіма разом", але й наодинці. Надайте кожній дитині належну кількість пер-сональної, безроздільної уваги.
2. Стежте за собою, особливо в ті хвилини, коли ви перебуваєте у стресовому стані і вас легко "вивести з себе":
 - відкладіть або взагалі відмініть спільні з дитиною справи;
 - намагайтесь у роздратованому стані не торкатися до дитини;
 - контролюйте свої рухи, голос, намагайтесь спеціально рухатися повільно та говорити тихо;
 - підіть в іншу кімнату або на вулицю, побудьте на самоті.
3. Якщо ви засмучені, діти повинні про це знати:
 - Скажіть дітям прямо про свої почуття, бажання і потреби: "Я дуже засмучена, хочу побути на самоті. Пограй, будь ласка, трошки без мене в сусідній кімнаті". Або: "У мене на роботі проб-леми, я сердита. Через декілька хвилин я заспокоюся, а зараз, будь ласка, не чіпай мене".
4. Коли ви розгнівані або роздратовані, зробіть щось приємне, що може заспокоїти вас:
 - прийміть теплу ванну, душ;
 - випийте чаю;
 - подзвоніть друзям;
 - зробіть "заспокійливу" маску для обличчя;
 - просто розслабтеся, лежачи на дивані;
 - послухайте улюблену музику.

5. Намагайтеся передбачити можливі прикромці, які можуть спровокувати ваш гнів. Подумайте, як їх запобігти:

- не дозволяйте вивести себе з рівноваги. Намагайтеся передчувати загрозу власного емоційного зриву та не допускайте цього, організуйте себе;
- не давайте дитині гратися тими речами, які ви цінуєте понад усе.

6. Готуйтеся заздалегідь до особливо важливих подій, намагайтеся передбачити всі перипетії та підготувати дитину до таких подій:

- вивчіть сили і можливості вашої дитини;
- перед першим візитом (до лікаря, у дитячий садок, у танцювальний гурток тощо) зробіть для дитини вдома "репетицію", рольову гру;
- знаючи особливості поведінки вашої дитини, пристосовуйтеся до них. Наприклад, якщо дитина схильна капризувати, коли вона голодна, то на тривалі прогулянки беріть із собою їжу.

Додаток 9. Анкети для батьків

Структура анкети розроблена на підставі анкети американських дослідників Галлахера і Бристола (J. J. Gallaher, M. M. Bristol, 1981) для різних категорій сімей з дітьми, які мають відхилення в розвитку. Дослідження визначає суб'єктивні відчуття.

Анкета містить широкий діапазон соціальних і емоційних аспектів існування будь-якої сім'ї. Перша частина анкети перегукується з опитувальником Спілбергера-Ханіна (опитувальник ситуативної і особистісної тривожності), анкету можна і обробляти. Можна підрахувати суму балів тверджень 1–7, 9–11, 13–15, 17–20 і виявити негативний емоційний стан, а обчисливши твердження 4, 8, 12, 16 – позитивний. Проте картина є зрозумілою і без кількісного обчислення.

Переважно у пунктах опитувальника порівнюють реальний стан справ (з різних аспектів існування сім'ї) з бажаним. Це допоможе психологу усвідомити суб'єктивний стан задоволення (або навпаки, незадоволеності) членів сім'ї. Більшість тверджень стосуються побутових питань, тому, на думку батьків, вони не зачіпають серйозних цінностей сім'ї, а отже, певною мірою виведені з-під контролю "сімейних фільтрів" (за Ейдеміллером).

Анкета для батьків

Шановні батьки! З часу появи маленької дитини до турботи про неї долучилися всі члени сім'ї, тому наші питання стосуються усіх членів сім'ї.

Як ви справляєтесь зі стресом? Чи часто ви зазнавали зазначеного стану протягом останнього тижня?

1. Мене дратували речі, які зазвичай не зачіпають мене.
2. У мене не було бажання поїсти. Апетит був поганий.
3. Я відчував, що не можу подолати хандрю навіть з допомогою своєї сім'ї та друзів.
4. Я відчував, що я такий хороший, як і інші люди.
5. Мені важко було зосередитися на тому, що я роблю.
6. Я зазнавав пригніченого стану.
7. Я вважав, що все, що робив, я робив з зусиллями.
8. Я відчував себе переповненим надій на майбутнє.
9. Я думав про те, що моє життя є невдалим.
10. Я відчував страх.
11. У мене був неспокійний сон.
12. Я був щасливим.
13. Я говорив менше, ніж звичайно.
14. Я відчував себе самотнім.
15. Люди були недружелюбними до мене.
16. Я насолоджувався життям.
17. У мене були напади плачу.
18. Я відчував смуток.
19. Я відчував, що люди не люблять мене.
20. Я не міг швидко включитися в роботу.

Чи вживали ви протягом 6 останніх місяців які-небудь ліки чи лікарські засоби безперервно (протягом 1 місяця або й більше)? Який вид ліків або лікарських засобів ви вживали?

Що з нижченаведеного найкраще описує вашу ситуацію, коли щось тривожить вас і вам потрібний хтось, на кого можна покластися? Виберіть тільки один пункт.

А. Мені більше подобається ні на кого не покладатися і не довіряти нікому, коли мене щось тривожить.

Б. Я довіряюся своїй дружині / чоловікові.

В. Я покладаюся на іншу (не дружину / чоловіка) людину, яка живе в моїй сім'ї.

Г. У мене є хтось поза моєю сім'єю, на кого я можу покластися, і я зустрічаюся з ним щонайменше раз на тиждень.

Ґ. У мене є хтось поза моєю сім'єю, на кого я можу покластися, і я зустрічаюся з ним менше ніж раз на тиждень.

Д. Я хотів би мати таку людину, але у мене немає нікого, кому я міг би довіритися, коли у мене неприємності.

Як ви і ваш чоловік / дружина розподіляєте відповідальність за вашу дитину?

1. Мій чоловік / дружина вислухає мене, коли мені потрібна людина, з якою можна поговорити.
2. Я можу висловити свої відчуття без того, щоб він / вона став у позу.
3. Я часто відчуваю відстороненість від свого чоловіка / дружини.
4. Мій чоловік / дружина справді може зрозуміти мої прикраси / радість.
5. Я відчуваю, що мій чоловік / дружина мною нехтує.
6. Я відчуваю себе самотнім / самотньою, коли ми разом.
7. Мій чоловік / дружина забезпечує мені емоційну підтримку у повсякденному житті, а також у скрутні життєві моменти.
8. Я можу говорити зі своїм чоловіком / дружиною про свою дитину, коли вона викликає у мене стурбованість або мене виводить з себе її поведінка.
9. Мій чоловік / дружина дає мені зрозуміти, що те, що я роблю для своєї дитини, заслуговує на схвалення.
10. Ми цікаво проводимо час один з одним.
11. Ми зазвичай обмежуємо спілкування лише із членами своєї сім'ї.
12. У нас буває багато друзів.
13. Зустрічі і проведення дозвілля з друзями — важлива частина нашого спільного життя.
14. Багато з найближчих друзів мого чоловіка / дружини — також і мої близькі друзі.
15. Мій чоловік / дружина несхвально ставиться до декого з моїх друзів.
16. Чи є ви і ваш чоловік / дружина членами клубів, гуртків або неформальних об'єднань?
17. Чи відвідуєте ви церкву? Якщо так, то яку?

Чи міг би ваш чоловік виконати щось із зазначеного, що допомогло б зменшити тягар сімейного життя? Вибрати лише один пункт. Якщо анкету заповнює чоловік, то він пише про себе.

1. Витратити більше часу для піклування про дитину.
2. Витратити більше часу для піклування про інших дітей у сім'ї.
3. Приділяти більше часу своїй дружині незалежно від дітей.
4. Заробляти більше грошей.
5. Дати зрозуміти своїй дружині, що те, що вона робить для дитини, — цього варте.

Затитання про шлюб. Цей розділ опитувальника заповнює тільки дружина.

1. Чи можете ви сказати, що ваша дитина спричинила який-небудь вплив на ваш шлюб? (ні; дуже значний; незначний; сильний; дуже сильний).
2. Який ефект спричинила ваша дитина на ваш шлюб? (ніякого; в основному позитивний; в основному негативний; приблизно однаково — трохи позитивного, трохи негативного).
3. Як часто ви і ваш чоловік сперечаєтесь? (майже весь час; рідко; часто; ніколи; деколи).
4. Як часто різні точки зору стосовно вашої дитини стають причиною суперечок між вами? (майже весь час; рідко; часто; ніколи; деколи).

Проблеми, які торкаються майже усіх сімей. Ми хочемо знати, як дружина (мати) і чоловік (тато) поділять відповідальність за названі проблеми саме тепер; хто, на вашу думку, повинен бути відповідальним завжди. Якщо відповідальним є хтось, крім вас двох, або хтось інший ділить відповідальність за якість окреме завдання, то впишіть цю людину (наприклад, діти, свекруха тощо).

1. Захист членів сім'ї, коли їм щось загрожує.
2. Допомогає членам сім'ї визначати, що є правильним, а що неправильним.
3. Хто прибирає домівку, хто займається приготуванням членів сім'ї до зустрічі гостей?
4. Хто має справу з такими закладами, як школа, поліклініка тощо?
5. Хто підтримує контакти з родичами і друзями?
6. Хто втішає інших членів сім'ї, коли у них порушена душевна рівновага?
7. Хто відповідає за купівлю продуктів?
8. Хто готує їжу, прибирає зі столу, миє посуд у сім'ї?
9. Хто турбується про порядок у дворі або дачі, а при виїзді на природу — про порядок на тому місці, де ви відпочивали?
10. Хто турбується про вашу квартиру?
11. Хто турбується про збереженість меблів і обладнання квартири?
12. Хто забезпечує сім'ю грошима?
13. Хто вирішує питання про те, як витратити сімейні гроші?
14. Хто веде запис витрат у сім'ї або контролює їх?

**Додаток 10. Опитувальник
для визначення співзалежності (коалкоголізму)**

№ пор.	Питання	Відповідь (так, ні)
1	2	3
1	Чи ви непокоїлися з приводу кількості спиртного, випитого вашим чоловіком?	
2	Чи є у вашій сім'ї фінансові проблеми, пов'язані з пияцтвом чоловіка?	
3	Чи брехали ви колись для того, щоб приховати пияцтво чоловіка?	
4	Чи думаєте ви, що для вашого чоловіка пиятика більше значить, ніж ви?	
5	Чи вважаєте ви, що причиною пияцтва вашого чоловіка оточення (друзі, співробітники, родичі)?	
6	Чи запізнився ваш чоловік додому через пиятику?	
7	Чи погрожували ви коли-небудь розлученням своєму чоловікові, якщо він не припинить зловживати спиртним?	
8	Чи намагаєтесь ви відчутти запах спиртного у разі пізнього повернення вашого чоловіка додому?	
9	Чи доводилося вам уникати суперечок з чоловіком через побоювання викликати у нього бажання випити — “розрядитися” після сварки?	
10	Чи було вам соромно через непомірне пияцтво вашого чоловіка?	
11	Чи не здається вам, що пиятика вашого чоловіка псує ваше сімейне життя?	
12	Чи були випадки, коли ви хотіли викликати міліцію, щоб “привести до порядку” п'яного чоловіка?	
13	Чи доводилося вам шукати вдома захована спиртне?	
14	Чи думаєте ви, якщо чоловік має до вас почуття кохання, то він буде пити менше?	
15	Чи доводилось вам відмовлятися від запросин у гості через страх, що ваш чоловік нап'ється?	
16	Чи є у вас почуття провини через те, що ви не можете контролювати пияцтво вашого чоловіка?	
17	Чи вважаєте ви, що проблем у сім'ї не буде, якщо ваш чоловік припинить зловживати спиртним?	
18	Чи погрожували ви коли-небудь самогубством своєму чоловікові через його пияцтво?	
19	Чи траплялося, щоб ви зривали злість на комусь іншому, бо були засмучені пияцтвом чоловіка?	

1	2	3
20	Чи викликали у вас коли-небудь роздратування такі слова чоловіка, як “пробач мені, це останній раз” або “я кохаю тебе, не будемо сваритися”?	
21	Чи було, що чоловік обіцяв не пити, але не пив лише кілька днів?	
22	Чи дратує вашого чоловіка, коли ви чи інші близькі люди (друзі, родичі) говорять, що йому треба пити менше?	
23	Чи було так, щоб почувати себе нормально вранці, вашому чоловіку було потрібно похмелитися?	
24	Чи були у вашого чоловіка неприємності через пияцтво?	
25	Чи намагається ваш чоловік мати зайву порцію спиртного на вечірках, пікніках тощо, бо йому здається, що він випив мало?	
26	Чи вважає ваш чоловік, що він може кинути пити, тільки-но він цього захоче?	
27	Чи траплялось вашому чоловікові прогулювати роботу, бо він був п'яний або не міг підвестися з похмілля?	
28	Чи був хоча б один випадок, коли ваш чоловік не міг згадати, що з ним було в стані сп'яніння?	
29	Чи є у вас таке відчуття, що ніхто на світі не розуміє ваших труднощів з чоловіком?	
30	Згадуючи своє дитинство, чи ви можете сказати, що принаймні один із ваших батьків зловживав алкоголем?	

Обробка

1. Якщо ви відповіли “так” хоча б на 5 питань, то вам треба серйозно замислитись над проблемою алкоголю у вашій сім'ї. Протягом місяця записуйте, скільки разів чоловік вживав спиртне і в якій кількості (хоча б приблизно, вважаючи на стан сп'яніння). Проаналізувавши ці записи, можна визначити рівень зловживання алкоголем вашого чоловіка.

2. Якщо ви відповіли “так” на 10–15 питань, то ви і ваша сім'я узалеженні від алкоголю.

3. Якщо ви відповіли “так” на 25 питань або більше, то без медичної і психологічної допомоги ваша сім'я навряд чи зможе позбутися узалежнення від алкоголю та коалкоголізму.

Додаток 11. Завдання для самоперевірки

Завдання 1.

Сашко і Марійка одружилися 2 роки тому. Весь час їхні стосунки були чудовими. Вони ніколи не сварилися, проводили вільний час разом. Ходили в кіно, гості, їздили відпочивати. Навіть коли зустріча-

лися з подругами Марійки чи з друзями Сашка, вони постійно ходили на ці зустрічі разом. Рідні і знайомі дивувалися: “Ви стільки часу буваєте разом, невже ви не набридаєте один одному?”. Сашко і Марійка не розуміли, що ж тут дивного — адже їм так добре разом.

Проте нещодавно у них почали виникати непорозуміння. Сашка запросили на зустріч однокласників, яка мала відбутися в ресторані. Він дуже давно не бачив своїх однокласників і чекав на цю зустріч з нетерпінням. Марійка, дізнавшись про зустріч, захотіла також піти. Сашко намагався пояснити, що це зустріч однокласників, що запросили лише його, що місця в ресторані заброньовані відповідно до кількості учнів класу і для Марійки місця не знайдеться. І врешті-решт, може ж він кудись піти один!

Марійка почала звинувачувати Сашка, що він її більше не любить, що вона йому набридла. Сашко намагався довести дружині, що любить її, що вона йому не набридла, йому просто хочеться мати свій особистий простір.

Марійка була занадто знервована, щоб щось зрозуміти. Вона плакала і все повторювала і повторювала свої слова.

Сашко не пішов на зустріч однокласників, але довго був дуже засмучений і не розмовляв з Марійкою. Проте поступово вони помирилися і знову весь час були разом.

Тим часом Сашко перейшов на нову роботу. Не минуло і місяця, як співробітники, з якими Сашко дуже хотів поближче познайомитися, запросили його на риболовлю, окремо підкресливши, що збирається суто чоловіча компанія. Марійка знову виявила бажання піти із Сашком...

- 1. У чому причина негараздів у сім'ї Сашка та Марійки?*
- 2. Про який етап розвитку їхньої сім'ї йдеться?*
- 3. Який маємо тут різновид дисфункції сім'ї?*
- 4. Який прогноз подальшого розвитку стосунків?*
- 5. Як може допомогти психолог?*

Завдання 2.

Сім'я Петренків складається з 4 осіб: батько, мати, дочка 7 років і син 9 років. Глава сім'ї старший за дружину. Познайомилися вони на роботі, куди вона після школи прийшла працювати секретаркою, а він був її начальником.

Після народження сина мати не працює, господарює вдома, виховує дітей. Кожного дня відправляє їх до школи, готує їжу, прибирає

в квартирі, допомагає дітям робити уроки. Мати намагається якомога більше піклуватися про дітей, відгородити їх від труднощів, від чогось неприємного, все передбачити, все зробити так, щоб діти були задоволені. На вихідних та влітку мати з дітьми їздить у своє рідне село, її мама (бабуся) дуже тішиться з онуками.

Батько має власний бізнес, додому приходиться пізно ввечері. На вихідних, як правило, їздить десь відпочивати зі своїми колегами по роботі. Відпустки в нього практично не буває, хіба як дозволить робота, вирветься на тиждень десь у гори — покататися на лижах, чи погрітися на сонечку в заморських країнах. Зрозуміло, що сім'ю при цьому не бере.

У сім'ї панує спокійна атмосфера, сварок і навіть маленьких конфліктів немає. А чого сваритися? Дружина задоволена: грошей на хазяйство чоловік дає достатньо, не втручається в її хатні справи. Чоловік також задоволений: в домі порядок, діти доглянуті.

Якщо в дітей запитати щось про батька, про його справи, то виявиться, що вони нічого про це не знають. Та й дружина в справі чоловіка не втручається, навіть не знає, що він у цьому бізнесі робить і скільки заробляє. Батько теж не цікавиться “дитячими” питаннями, не знає про їхні радощі та турботи, події життя, інтереси. Батько вважає, що у вихованні головне дисципліна, щоб діти були слухняними і гарно вчилися. Своїми проблемами діти діляться з матір'ю. Якщо діти у чомусь провинилися, мати намагається це приховати від батька, бо він надто суворий, може дуже покарати.

- 1. Чи вважаєте ви цю сім'ю дисфункційною?*
- 2. Якщо так, то визначте різновид дисфункції сім'ї?*
- 3. Який тип виховання притаманний кожному з батьків?*
- 4. Який можна дати прогноз подальшого розвитку сім'ї?*
- 5. Чи потрібна допомога психолога? Якщо так, то яка?*

Завдання 3.

Люда закінчувала четвертий курс інституту, коли зустріла Сергія і закохалася в нього з першого погляду. Такий вишуканий, елегантний, галантний... Батьки з пересторогою поставилися до їхньої різниці у віці — 20 років, але дочка запевнила, що вони дуже кохають один одного. Через три місяці виявилось, що Люда вагітна. Сергій запропонував їй вийти за нього заміж, Люда з радістю погодилася.

Після весілля Сергій сказав Люді, що він добре заробляє і їй не варто продовжувати навчання на 5-му курсі. Досить, що вона вже

має диплом бакалавра. Люда погодилася, оскільки вона мріяла бути лише господинею, виховувати дітей і не працювати. Всі умови для цього були: Сергій мав окрему квартиру, його бізнес йшов угору.

Після народження дитини Сергій не погодився, щоб мати Людмили або хтось інший з її родичів приходив допомагати. Він найняв жінку для допомоги по господарству.

Чим далі, тим більше він обмежував спілкування Люди з її родиною. Він вважав, що родичі тільки псуєть дитину. З подружками Люда ще до народження дитини практично припинила стосунки. Чоловік сказав, що в неї не може бути нічого спільного з ними, у них тепер зовсім різне життя й інтереси — вони неодружені, студентки, а вона сімейна жінка...

Зараз сім'я стає все заможнішою. Вони оселилися у новому котеджі за містом. Дуже рідко до них приїжджають ділові партнери Сергія, і тоді Люда влаштовує “прийоми на вищому рівні”. Просто друзів сім'я не має, бо чоловік вважає, що найкращий принцип — “мій дім — моя фортеця”.

1. Чи вважаєте ви цю сім'ю дисфункційною?
2. Якщо так, то визначте різновид дисфункції сім'ї?
3. Який можна дати прогноз подальшого розвитку сім'ї?
4. Чи потрібна допомога психолога? Якщо так, то яка?

Завдання 4

(В. Токарева. Любов і мандри. Уривки з повісті¹).

Вдома — домівка, разом з дружиною Люською і якоюсь мірою, але набагато меншою — донькою Насткою. Дружина Люська, хоча й товста, однак людина надійна. Перевірена. Її і з місця ліньки підвестися.

А Райка бігає, руками махає... Мати за спиною таку Райку — все одне що мати шпигуна у власному генеральному штабі. Перебіжить при нагоді, як Курбський від Івана Грозного до поляків. До того ж Прокушев — людина ревнива безтямно. Нехай щось — він її або вижене, або вб'є і сяде у в'язницю. Друге навіть імовірніше. А в'язниця — це не та перспектива, до якої людина повинна свідомо прагнути.

¹ В авторському перекладі з мови оригіналу „В. Токарева. Любовь и путешествия”.

Прокушев несподівано відчув, що закохався в молоду посудомийку Раїсу Никанорівну, і зрозумів, що стан закоханості – це норма. А життя без кохання – це хвороба, яку не можна запускати у жодному разі, інакше душа умре. Душа загине без кохання, як мозок без кисню. Звісно, думав Прокушев, Люська людина перевірена, міцна. Та, як каже теща: “В’язниця міцна, та чорт їй радий”... А з Райкою може бути щастя – таке густе, що коли не так густо розвести, на три життя вистачить. Ще й залишиться.

Цілий тиждень Прокушев міркував то так, то так, зважаючи всі “за” і “проти”. З одного боку, шкода Настку, хоча й нечепура, руки об плаття витирає, а з іншого боку, через десять років Настка виросте, закохається, піде і не оглянеться. Буде дзвонити по телефону, вітати з днем народження або з Днем Радянської Армії... І заради цього відмовлятися від особистого щастя...

- 1) *На якому етапі розвитку перебуває ця сім'я?*
- 2) *Чи є ця сім'я дисфункційною? Якщо так, то вкажіть ці дисфункції.*
- 3) *Яка додаткова інформація про життя сім'ї ще потрібна, щоб зробити правильний висновок?*
- 4) *Які можливі шляхи розвитку стосунків у сім'ї?*
- 5) *Чому стосунки в цій сім'ї склалися саме так?*
- 6) *Чи потрібна цій сім'ї психологічна допомога?*

Завдання 5

(В. Токарева. Хеппі енд. Уривки з повісті¹).

Усе почалося з того часу, коли мати вийшла заміж за Іллю і привела його додому. Еля була вже студенткою другого курсу текстильного інституту і звикла бути у матері головною. А тепер стало двоє головних – двовладдя, і, відповідно, боротьба за владу. Ця боротьба не виражалася відкрито, але існувала як фон...

Мати розривалася між своїми двома почуттями. Закінчилося тим, що Еля пішла жити у студентський гуртожиток.

Одного разу в кінотеатрі Еля познайомилася з Толиком Кислюком. Він продав їй зайвий квиток.

Багато не говорили, більше мовчали, але біля Толика було тепло і надійно, як вдома, до приходу Іллі. Одного разу вони поцілу-

¹ В авторському перекладі з мови оригіналу „В. Токарева. Хэппи енд”.

валися, і Толик заплакав від надлишку почуттів. Потім цілувалися постійно і, оскільки не було нічого кращого, Еля його покохала. Кохання мало поблажливий відтінок, але все ж це було кохання. Толик був зовсім її. Сидів в Елі по самісіньку маківку і не хотів вилазити. А своє віддавати шкода в чужі руки, і Еля вийшла за нього заміж.

1) *Які особливості етапів розвитку сім'ї Елі та Толика тут пред-ставлено?*

2) *Як можна оцінити стосунки Елі та Толика?*

3) *Який можна дати прогноз їх подальшого життя?*

Завдання 6

Бабуся приїжджає у сім'ю свого сина один-два рази на місяць, вона живе в цьому самому місті, але в іншому районі. Бабуся дуже любить свою чотирирічну онучку.

Якось на прогулянці онучка сказала:

– Бабуся, пограйся зі мною в пісочнику!

– Дитинко, пограйся краще з іншими дітками, бо в мене болить спинка, мені важко нахилитися.

– Ні, я з дітками гратися не хочу, бо мама каже, що не можна. Дітки можуть бути заразні, можуть бути погані, пограйся ти зі мною.

– Але ж я тобі сказала, що в мене болить спинка, я вже старенька.

– Ось бачиш, ти кажеш, що мене любиш, а в пасочки зі мною гра-тися не хочеш. Якщо ти гарна бабуся, то давай гратися.

1) *Чи є сім'я сина дисфункційною? Якщо так, то які є різновиди дисфункції?*

2) *Які особливості стосунків у сім'ї відображаються в поведінці дитини?*

3) *Яка потрібна додаткова інформація, щоб оцінити ситуацію в сім'ї?*

4) *Який можна дати прогноз подальшого життя сім'ї?*

5) *Чи потрібна цій сім'ї психологічна допомога?*

Завдання 7

Епізод з тренінгу “Я допомагаю зростати своїм дітям”. Висловлювання батьків після виконання спрямованого самоаналізу “Потреби і прагнення моїх дітей”.

Мати Поліни (дівчинці 4 роки): “Я зрозуміла, чому донька часто починає капризувати і вередувати вечорами, коли ми з чоловіком розмовляємо на кухні. Зазвичай після вечері ми разом з чоловіком на кухні щось робимо по господарству і при цьому жваво обговорюємо події дня. Розповідаємо одне одному про свої справи, ділимося думками, переживаннями, радимося. Дівчинці це, вочевидь, не подобається, вона не хоче йти до кімнати гратися, а постійно заважає нам: то щось хапає зі столу, то пристає з питаннями, то просто хапає за руку і тягне до кімнати, то дратується. Мабуть, вона хоче привернути до себе увагу. Отже, нам з чоловіком слід подумати, як переструктурувати вечір, щоб донька не відчувала себе зайвою”.

Мати Руслана (хлопчику 13 років): “Вчора чоловік розповів, що коли вони були на риболовлі, син довірив йому свою таємницю: йому подобається однокласниця. Але вона його не помічає. Син радіє, що б йому таке зробити, щоб сподобатися дівчинці. Батько запропонував запросити її в кіно або подарувати квіти, але син боїться відмови або того, що вона буде з нього сміятися. Я подумала, що ця ситуація тісно пов'язана з прагненням сина до самопрояви і одночасно з його невпевненістю в собі. Треба допомогти синові знайти сферу самореалізації, щоб підвищити його рівень самоповаги.”

Мати Петрика (синові 6 років): “Я намагалася зрозуміти, чому син, коли ми граємося в ляльковий театр, завжди обирає собі роль сильного або владного. Ось, наприклад, у суботу ми ставили казку, де були такі персонажі: Лев — цар звірів, Слабка антилопа і Хитра лисиця. Петрик узяв собі роль Лева. Таткові запропонував роль антилопи, а мені — Хитрої лисиці. Мабуть, це пояснюється тим, що син хоче хоча б символічно відчувати себе сильнішим за батька. Чоловік вважає, що хлопчику потрібна суворість і, мабуть, занадто пригнічує активність сина. А я, як лисиця, намагаюся влаштувати все і не допустити конфронтації. Я думаю, чоловік не здогадується про те, що він надто домінує над сином. Сьогодні ж я поговорю з чоловіком про це”.

Мати Бориса (14 років): “Я нічого не змогла записати. Я зрозуміла, що не знаю потреб і прагнень свого сина.”

Психолог: А про що ви зазвичай розмовляєте з Борисом?

Мати: Які оцінки в школі, що їв, сварю, звісно, якщо щось не так.

Психолог: Але, може, батько розмовляє з сином на особисті теми, може, з ним син обговорює свої проблеми?

Мати: Ну що ви! Батько весь час на роботі, він взагалі сином не цікавиться.

Психолог: А як часто у вас в сім'ї відбуваються, так би мовити, "розмови по душах", коли ви розповідаєте один одному про свої сподівання, сумніви, переживання? Чи говорите ви один одному про свої почуття, про те, як ви любите один одного, як ви цінуєте турботу і підтримку своєї сім'ї?

Мати Бориса плаче.

1) *Про які критерії функціонування сім'ї йдеться?*

2) *Підкресліть ключові фрази, які визначають цей критерій.*

3) *У чийй сім'ї спостерігається дисфункція за цим критерієм? Наведіть аргументи.*

Завдання 8

На консультації у психолога.

Дружина: Ми одружені вже рік. Усе було добре, але останнім часом ми з чоловіком усе більше віддалюємося одне від одного. Я не розумію, чому він став якимось чужим. Відтоді як я перейшла на нову роботу, у нас все частіше бувають непорозуміння.

Психолог: Як часто і в чому це проявляється?

Дружина: "Це буває вечорами, коли я... Загалом, річ у тому, що я приходжу з роботи раніше від нього, і, звісно, хочу встигти все зробити. Я знаю, що шлях до серця чоловіка лежить через його шлунок. Мама завжди так каже. Я намагаюся бути гарною жінкою, але не завжди так виходить. Я дуже втомлююся на новій роботі і часто, коли повернусь додому, люблю прийняти душ і лягаю трохи подрімати. Інколи я прокидаюся вже тоді, коли чоловік дзвонить у двері. Це дуже соромно. Він працював, прийшов голодний, а я собі сплю. Я боюся йому зізнатися, що я спала, бо він подумає, що я егоїстка. Тому я починаю вигадувати, чому я нічого не встигла. І взагалі, намагаюся якимось загладити свою провину, бути більш ласкавою нібито. Але він дивиться на мене якимось відчужено. Я відчуваю образу і страх. І ми не розмовляємо."

Наступного дня на консультацію приходять чоловік.

Чоловік: "Ми одружені вже рік. Усе було добре, але останнім часом ми з дружиною все більше віддаляємося одне від одного. Я не

розумію, чому вона стала якоюсь нещирою. Коли вона перейшла на нову роботу, у нас все частішими бувають непорозуміння.”

Психолог: Як часто і в чому це проявляється?

Чоловік: Часто буває, що я приходжу з роботи і застаю її напіводягнутою. У неї такий вираз обличчя, ніби її зненацька застали за чимось поганим. І вона якось улесливо поводить, зазирає в очі, ніби в чомусь винна. У такі хвилини я підозрюю, що від неї тільки що вийшов коханець. Але я не можу запитати її про це, тому що боюся, що вона образиться і не зможе мені пробачити таку підозру. Вона завжди говорить, що людина судить по собі. Отже, вона може подумати, що це я їй зраджую і тому підозрюю. Тому я мовчу. Усі ці думки настільки мене пригнічують, що я вже не можу бути з нею природним.

- 1) Про який критерій функціонування сім'ї йдеться?*
- 2) Укажіть ключові фрази, які визначають цей критерій.*

МАУП

Рекомендована література

1. *Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Дубовская Е. М.* Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: Спецпрактикум по социальной психологии. — М.: Изд-во МГУ, 1987.
2. *Андреева А. А.* Психология современной семьи: Монография. — СПб.: Речь, 2005.
3. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — М.: Прогресс, 1988.
4. *Браун Дж.* Теория и практика семейной психотерапии / Дж. Браун, Д. Кристенсен. — СПб.: Питер, 2001.
5. *Варга А. Я.* Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. — СПб.: Речь, 2001.
6. *Варга А. Я., Столин В. В.* Тест-опросник родительского отношения // Практикум по психодиагностике. — М.: Изд-во МГУ, 1988.
7. *Витакер К.* Полночные размышления семейного терапевта. — М.: Класс, 1997.
8. *Витакер К., Бамбери В.* Танцы с семьей. — М., 1997.
9. *Дружинин В. Н.* Психология семьи. — СПб.: Питер, 2005.
10. *Захаров А. И.* Психотерапия неврозов у детей и подростков. — Л.: Медицина, 1982.
11. *Кісарчук З. Г., Єрмушевич О. І.* Психологічна допомога сім'ї: Навч. посіб.: У 3 кн. — К.: Главник, 2006.
12. *Козловська Е. В.* Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків. Дис. ... канд. психол. наук. — К., 2010.
13. *Маданес Клу.* Структурная семейная психотерапия. — М.: Класс, 1999.
14. *Максимова Н. Ю.* Основи психології девіантної поведінки: Підручник. — К.: Вид.-поліграф. центр "Київський університет", 2008.
15. *Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л.* Соціально-психологічні аспекти проблеми насильства. — К.: ВІПОЛ, 2003.
16. *Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л.* Як порозумітися зі своїми дітьми (Конфліктологія для батьків): Метод. розробки. — К., 2004.
17. *Марковская И. М.* Тренинг взаимодействия родителей с детьми. — СПб.: Речь, 2000.
18. *Москаленко В. Д.* Зависимость: семейная болезнь. — М.: ПЕРСЭ, 2002.

19. *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. Т. К. Кругловой. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1994.
20. *Навайтис Г.* Семья в психологической консультации. — М.: Моск. психолого-соц. ин-т; Воронеж, изд-во НПО “МОДЭК”, 1999.
21. *Насильство в сім'ї.* Як боротися з ним державі, Що маємо і що слід зробити. — К.: Розрада, 1999.
22. *Психология семейных отношений с основами семейного консультирования:* Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Артамонова, Е. В. Екжанова, Е. В. Зырянова и др.; Под ред. Е. Г. Силяевой. — М.: Изд. центр “Академия”, 2002.
23. *Раттер М.* Помощь трудным детям. — М., 1987.
24. *Роджерс К.* Становление партнерами: брак и его альтернативы. — М., 1997.
25. *Роджерс К.* Психология супружеских отношений. — М., 2002.
26. *Руководство по предупреждению насилия над детьми:* Учеб. изд. / Под ред. Н. К. Асановой. — М.: ВЛАДОС, 1997.
27. *Сатир В.* Как строить себя и свою семью: Пер. с англ. — М.: Педагогика-Пресс, 1992.
28. *Сатир В.* Психотерапия семьи: Пер. с англ. — СПб.: Речь, 2000.
29. *Семейная психотерапия при нервных и психических заболеваниях* / Под ред. В. К. Мягер, Р. А. Зачепиского. — М., 1987.
30. *Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования* / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. — М.: Педагогика, 1989.
31. *Системная семейная терапия: Классика и современность* / Сост. и науч. ред. А. В. Черников. — М.: Независимая фирма “Класс”, 2005.
32. *Сім'я та шлюбно-родинні стосунки в Україні:* Збір. наук. пр. — К.: УАДУ, 2001.
33. *Собчик Л. Н.* Еще раз про любовь. Диагностика психологической совместимости. — СПб.: Речь, 2002.
34. *Соколова Е. Т.* Модификация теста Роршаха для диагностики нарушений семейного общения // Вопросы психологии. — 1985. — № 7.
35. *Старшенбаум Г. В.* Сексуальная и семейная психотерапия. — М.: Изд-во Высш. шк. психологии, 2003.
36. *Торохтий В. С.* Основы психолого-педагогического обеспечения социальной работы с семьей: В 2 ч. — М.: МГСУ, 2000.

37. *Трапезникова Т. М.* Определение согласованности семейных ценностей и ролевых установок в супружеской паре // Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. — СПб.: Питер, 2000.
38. *Трубавіна І. М.* Програма “Соціальний супровід неблагополучної сім’ї” // Комплексні програми центрів ССМ. — К.: УДЦС-СА, 2001.
39. *Фримен Д.* Техники семейной психотерапии. — СПб.: Питер, 2001. — (Сер. “Практикум по психотерапии”).
40. *Холман А. М.* Методы оценки семьи. Инструментарий для понимания и интервенций: Пер. с англ. — Запорожье: ДХФ, ЗГУ, 2000.
41. *Хямляйнен Ю.* Воспитание родителей: Концепции, направления и перспективы: Пер. с финск. — М.: Просвещение, 1993.
42. *Целуйко В. М.* Психология неблагополучной семьи: книга для педагогов и родителей. — М.: Изд-во ВЛАДОС-Пресс, 2006.
43. *Шерман Р., Фредман Н.* Структурированные техники семейной и супружеской терапии: Руководство / Пер. с англ. А. З. Шапира. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1997.
44. *Шнейдер Л. Ю.* Психология семейных отношений: Курс лекций. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
45. *Элите А.* Семья. — Рига, 1990.
46. *Эйдемиллер Э. Г.* Методы семейной диагностики и психотерапии: Метод. пособие / Под общей ред. Л. И. Вассермана. — М.: Фолиум, 1996. — (Сер. “Психодиагностика педагогу, врачу, психологу”. Вып. 1).
47. *Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В.* Семейная психотерапия. — Л.: Медицина, 1990.
48. *Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В.* Психология и психотерапия семьи. — СПб.: Питер, 1999.
49. *Эткинд А. М.* Цветовой тест отношений // Практикум по психодиагностике. — М.: Изд-во МГУ, 1988.

Зміст

Вступ.....	3
1. Сімейне консультування як різновид соціально-психологічної допомоги.....	7
1.1. Мета і завдання сімейного консультування.....	7
1.2. Принципи сімейного консультування та вимоги до особистості сімейного консультанта.....	35
1.3. Методи вивчення сімейних стосунків.....	51
2. Теоретичні основи сімейного консультування.....	75
2.1. Основні функції, етапи та закономірності розвитку сім'ї як системи.....	75
2.2. Різновиди дисфункцій сім'ї та причини їх виникнення.....	95
2.3. Формування гармонійних стосунків у сім'ї як умова успішної соціалізації дитини.....	109
3. Процес сімейного консультування.....	132
3.1. Етапи та умови сімейного консультування.....	132
3.2. Консультування батьків з питань вікових особливостей дітей.....	151
3.3. Сімейне консультування як профілактика порушень стосунків у сім'ї.....	171
4. Психологічне консультування сім'ї відповідно до різновиду її дисфункцій.....	217
4.1. Консультування сімей, де є проблема насильства.....	217
4.2. Консультування сім'ї, де є проблема узалежнення від психотропних речовин.....	226
4.3. Консультування сімей з проблемними дітьми.....	235
4.4. Консультування сім'ї, де є тяжкохворі або інваліди.....	256
Додатки.....	263
Рекомендована література.....	300

In this study guide family consulting is considered as a type of social-psychological help. Its theoretical grounds, aim, tasks, principles and methods are determined. Main functions, stages and regularities of development of a family as a system, as well as kinds of disfunction of a family and grounds of its appearance. In details the process of family consulting is represented, its specifics and according to the kinds of a family.

For the psychologists, social workers, social pedagog, students of mentioned specialties.

Навчальне видання
Максимова Наталія Юріївна

СІМЕЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

Навчальний посібник

Educational edition
Maximova, Nataliya Y.

FAMILY CONSULTING

Study guide

Редактор *С. М. Толкачова*
Коректор *А. А. Тютюнник*
Комп'ютерне верстання *М. І. Фадєєва, Т. Г. Замура*
Оформлення обкладинки *О. О. Стеценко*

Підп. до друку 01.04.11. Формат 60×84/16. Папір офсетний.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 17,67. Обл.-вид. арк. 16,85. Наклад 1000 пр.

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП

ДП «Видавничий дім «Персонал»
03039 Київ-39, просп. Червонозоряний, 119, літ. XX
*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК № 3262 від 26.08.2008 р.*

Надруковано в друкарні ДП «Видавничий дім «Персонал»