



ШКОЛА СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

ПРАВИЛА ГРУППЫ

- Говорить от первого лица.
- Правило активности
- Здесь и теперь
- «Стоп»
- «Право ведущего»
- Задавать вопросы
- Обращение на ты
- Правило мобильного телефона
- Правило конфиденциальности



ЗНАКОМСТВО

- ИМЯ
- СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
- СВОИ ОЖИДАНИЯ
- КАК СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ



СЕМЬЯ

Семья - группа людей, состоящая из родителей, детей, внуков и близких родственников, живущих вместе.

Словарь Д.Н. Ушакова



ОСОБЕННОСТИ СЕМЬИ В РОССИИ

- До Второй мировой войны в **РОССИИ** преобладала **ПАТРИАРХАЛЬНАЯ СЕМЬЯ**, которая характеризуется преобладанием мужчины в доме и подчинением ему всех остальных членов семьи.
- В послевоенные годы, начиная с 40-х годов до 80-х, доминирующей стала **ДЕТОЦЕНТРИРОВАННАЯ (ДЕТОЦЕНТРИЧЕСКАЯ) СЕМЬЯ**, в которой очень большое значение придается благополучию детей и сохранению брака в интересах детей.
- В последние десятилетия наблюдается тенденция к преобладанию **ПАРТНЕРСКОЙ СЕМЬИ**, ориентированной на равный вклад супругов.

- 1. Российская семья включает в себя несколько поколений – бабушки и дедушки, дети и внуки.
- 2. Власть в семье нередко принадлежит бабушкам и дедушкам.
- 3. В связи с ранней смертностью мужчин в России и традицией оставлять после развода детей с матерью, во многих поколениях в семье отсутствуют мужчины.
- 4. Несколько поколений в семье находятся в зависимости друг от друга, причем не только в духовной, но и в материально-бытовой.
- 5. Утрата вековых национальных традиций и семейных обрядов, в том числе связанных с многообразием существующих религий на территории России.
- История страны с десятилетиями репрессий, голода и войны наложила отпечаток и на семейные отношения: семья не дает гарантий защищенности и безопасности.

В начале XXI века ощутимыми становятся новые тенденции в развитии семьи:

- Свобода заключения и расторжения браков;
- Более поздний возраст вступления в брак;
- Преимущественное преобладание «гражданских браков»;
- Более позднее рождение первого ребенка и снижение количества детей;
- Значительное количество детей, родившихся вне брака;
- Увеличение церковных браков;
- Стремление у равноправию женщин и мужчин в браке;
- Увеличение бездетных семей;
- Стремление молодых семей отделиться от старшего поколения;
- Появление публичной дискуссии о терпимости/нетерпимости к однополым союзам;
- Появление публичной дискуссии о некоторых вариантах проблемных семей (домашнее насилие, социальное сиротство, суицидальное поведение);

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ОСЛОЖНИТЬ НАЧАЛЬНУЮ ФАЗУ РАЗВИТИЯ СЕМЬИ:

- Пара встречается или заключает брак вскоре после утраты близкого или значимого для одного из партнеров (или обоих) человека.
- Супружеские отношения формируются на фоне стремления дистанцироваться от родительской семьи.
- Семейные традиции и происхождение супругов существенно различаются.
- Супруги выросли в семьях с разным составом.
- Пара проживает слишком близко (совместно) или слишком далеко от хотя бы одной из родительских семей.
- Пара зависит от членов расширенной семьи материально, физически или эмоционально.
- Брак заключается до 20 или после 30 лет.
- Брак после периода ухаживания продолжительностью менее шести месяцев или свыше трех лет.
- Свадьба в отсутствии членов семьи или друзей.

ФУНКЦИИ СЕМЬИ

- Репродуктивная или продолжение рода.
- Воспитания и социализации детей.
- Хозяйственно-бытовая и экономическая (распределение доходов и потребления).
- Сохранение, развитие и передача последующим поколениям социального статуса, ценностей и традиций.
- Постоянство общения и поддержки.
- Интимное эмоциональное и сексуально-эротическое самовыражение.

Положения системного подхода

- Целое больше, чем сумма его частей;
- Все части и процессы целого влияют друг на друга и друг друга обуславливают;
- Система первична по отношению к входящим в нее элементу. Исходя из этого понятно, что люди (или элементы), составляющие систему, поступают так или иначе под влиянием правил функционирования данной системы, а не под влиянием своих мотивов.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ СИСТЕМА?

- Система – совокупность элементов, связанных между собой таким образом, что качества и свойства взаимосвязей играют не меньшую (а иногда и большую) роль, чем качества, свойства самих элементов, при этом данная совокупность взаимодействующих элементов (или объектов) реализует общую функцию (функции).
- Система состоит из меньших подсистем (в семье, например, супружеская пара)
- Системы живут и развиваются в соответствии с двумя основными законами. **Закон гомеостаза** гласит, что *система в целом должна остаться без перемен* и **закон развития**, который утверждает, что *система должна пройти свой жизненный цикл*, состоящий из определенных стадий развития.

- Системы находятся под влиянием извне и получают извне *обратную связь*. Если система под влиянием извне изменяется, то это позитивная обратная связь. Если влияние извне не меняет систему, то это негативная обратная связь. Любой системе нужна позитивная обратная связь, чтобы меняться, и негативная – для стабилизации состояния.
- Система семьи – это *открытая* система (она находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой) и *самоорганизующаяся* система (то есть поведение системы целесообразно)
- У системы есть своя *история*. Важно признавать всех, принадлежащих семейной системе.

- В любой системе пришедшие в нее раньше имеют *преимущество* перед вошедшими в систему позднее.
- Важным условием существования системы является *баланс* между «давать» и «брать».
- Системы описываются с помощью *структурных* параметров (границы, иерархия, коалиции, роли) и характеристик *коммуникативной* сферы.

СОСТАВ СЕМЬИ

- **Нуклеарная (ядерная)** семья может состоять из одного взрослого человека (холостяка, вдовы), из супружеской пары еще/уже без детей, из родителей и детей, т.е. в любом случае объединяет не более двух поколений.
- **Расширенная семья включает:**
 - нуклеарную семью (т.е. родителей и детей);
 - бабушек и дедушек по обеим линиям (по отношению к детям);
 - родных братьев и сестер родителей (т.е. тетей и дядей по отношению к детям);
 - отчимов и мачех;
 - детей от предыдущих и последующих браков родителей (т.е. полукровных братьев и сестер).

Иерархия.

Под иерархией понимается степень влияния одного члена семьи на другого и власть, реализующаяся в принятии решений в семейной систем.

Границы

Границы представляют собой «невидимые барьеры, регулирующие количество контактов», которые члены семьи, отдельные подсистемы и семьи в целом имеют между собой.

Роли

Выделяют формализованные (отец, мать, внук и т.д.) и неформализованные (ведущий – ведомый, «тормоз», «Золушка») роли.

Коалиции

Коалиции – центральное понятие структурного направления в системной семейной психологии. Варианты коалиций, в которые включены члены семьи из разных поколений, т.е. по вертикали, как правило, - дисфункциональны.

Гибкость/адаптивность

Гибкость (или уровень адаптивности) понимается как показатель изменчивости и постоянства внутрисемейных отношений. Выделяют четыре уровня адаптивности (гибкости): ригидный (отношения постоянные и неизменные), стандартный (структурированный), гибкий и хаотичный.

Сплоченность

Сплоченность (или эмоциональные связи) подразделяют на четыре уровня: спутанные, связанные, отделенные и прерванные типы взаимосвязи. Эти уровни отличаются друг от друга и расположены по степени уменьшения эмоциональной зависимости и привязанности. Полюса данной шкалы (близость-раздельность) отражают два фундаментальных человеческих страха: страх одиночества и страх быть поглощенным другими.

Правила

Часть правил задается социумом и культурой, и тогда они разделяются многими семьями, становясь универсальными, а часть – формируется в конкретной семье и является уникальными для каждой отдельной семьи. Различают гласные и негласные правила.

История семьи

Семейное прошлое складывается из опыта жизни трех-пяти поколений семьи, из того, что люди пережили в своей родительской семье, в прошлых браках, во внебрачных отношениях, в личной истории.

Семейный миф

Семейный миф – это некая формообразующая и объединяющая всех членов семьи идея или образ, история или даже идеология.

Семейный миф – это знание, разделяемое всеми членами семейной системы и отвечающее на вопрос: «Кто мы?».

Уровень дифференциации Я

Степень *дифференцированности* человека будет определяться тем, в какой мере он в состоянии **различать** свои чувства и мысли.

Чем **наже** уровень **дифференциации Я** у человека, тем менее он способен различать чувства и мысли. Как правило, хорошо дифференцированный человек может провести различие: «это я думаю» или «это я чувствую». Однако в ситуации, когда повышается тревога, утрачивается способность ясно мыслить, а действия носят импульсивный характер.

Семейный сценарий

Под семейным сценарием понимается реализация из поколения в поколение схожих жизненных программ. Например, в нашей культуре один из самых распространенных семейных сценариев – «женские» семьи.

ЖИЗНЕННЫЙ ЦИКЛ СЕМЬИ

При всем разнообразии жизненных ситуаций каждая семья проходит определенные стадии развития, составляющие в совокупности жизненный цикл семьи. Для каждой из этих стадий характерен набор типичных ситуаций, определяющих характер встающих перед семьей проблем и задач.

Жизненный цикл представляет собой чередование периодов относительной стабильности и кризисов, которые возникают при изменении жизненной ситуации и постановкой семьей новых задач.

1. На первой стадии молодой человек отделяется от семьи своих родителей и начинает самостоятельную жизнь, одним из важнейших факторов которой является финансовая независимость.

2. Вторая стадия знаменуется встречей со своим будущим партнером по браку и возникновением влюбленности, готовой перерасти в длительные, стабильные отношения.

3. На третьей стадии заключается брачный союз, пара объявляет о своей любви окружающим, происходит рождение новой структуры.

4. Четвертая стадия связана с рождением первого ребенка. Появление нового члена семьи меняет сложившуюся в ней структуру: муж и жена становятся отцом и матерью, их родители – бабушками и дедушками и т.д. Появляются треугольники и коалиции, возникает потребность в перераспределении ролей, времени, финансов и т.д.

5. Пятая стадия жизненного цикла семьи связана с рождением второго ребенка. Эта стадия характеризуется ревностью старшего к младшему и дальнейшим соперничеством между детьми.

6. Шестая стадия. Дети идут в школу. В это время семья сталкивается с правилами и нормами социального окружения, отличными от правил внутрисемейной жизни. На этой стадии решаются вопросы о том, какую «цену» семья готова заплатить за внешний успех и соответствие общественным нормам или стандартам.

7. Седьмая стадия жизненного цикла семьи связана со временем полового созревания у детей, их самоопределением и началом процесса сепарации.

8. Восьмая стадия. Дети выросли и живут самостоятельной жизнью, родители остались вдвоем. Во многом эта стадия повторяет третью, когда супруги были предоставлены друг другу. Многие проблемы, пропущенные или отложенные на третьей стадии, в начале их совместной жизни, могут стать очевидными на этом этапе.

9. Девятая стадия жизненного цикла – это снова жизнь одинокого человека. Супруг умер. Человек доживает свою жизнь один, как жил в молодости, еще не создав своей семьи, только теперь это – старый человек, у которого за плечами прожитая жизнь.

Генограмма

