



Техники семейного консультирования и психотерапии

Техники с использованием фантазий и образов



- **1. Ассоциативная работа.** Клиента прямо или косвенно просят прореагировать на слово, образ, идею, рассказанную историю.
- **2. Конструктивная работа.** Клиента просят придумать свои собственные истории, стихотворения, пофантазировать, создать семейную скульптуру, что-то нарисовать (например, на тему «Моя семья» или «Мой дом»). Или он пишет сценарий своих скандалов. Клиент тут действует вполне самостоятельно, хотя и по просьбе психотерапевта (7).
- **3. Завершение.** Клиента просят завершить нечто незавершенное, например, закончить предложение («Как мужчина, я должен...»; «Как женщина, я могу...»), придумать конец истории, внести что-то свое в фантазию, предложенную психотерапевтом, группой или же другим членом семьи.
- **4. Экспрессивная работа.**

Социометрические техники



- «Семейная скульптура»;
- «Семейная хореография»;
- «Семейное пространство»;
- «Соломенная башня»;
- Экокарта;
- Генограмма;
- Семейная социограмма;
- Ролевая карточная игра.

Техники для работы со структурой семьи



- Присоединение к подсистеме;
- Стратегические альянсы;
- Семейный ритуал;
- Отпуск;
- Обмен ролями;
- Вызов семейной структуре.

Поведенческие техники



- Супружеская конференция и семейный совет;
- Игра в супружеский контракт;
- «Дни заботы»;
- Структурированные задания во время сессии;
- Позитивные обмены;
- Чтение вслух;
- Обучение осознанию выбора;
- Символизм и подарки;
- Структурированный тренинг общения;
- Как слушать, чтобы понять смысл.

Парадоксальные техники



- **Рефрейминг** - техника, призванная изменить негативные смыслы на позитивные.
- **Симуляция симптома** - то, что происходит в семье, становится частью разыгрываемого действия, это и снижает внутрисемейное напряжение.
- **Иллюзия альтернатив** – техника, которая переносит вопрос о симптоме в новую логическую категорию, в которой все возможные выборы являются позитивными и функциональными.;
- **Парадоксальное письмо** - техника ставит отказывающегося участвовать в психотерапевтических сессиях члена семьи в ситуацию «двойной связи», что заставляет его придти на сессию.

Техники работы с семейными ролями



- «Проигрывание ролей друг друга»;
- Игра «Анонимный список претензий»;
- Игра «Волшебные слова»;
- Игра «Завтрак в понедельник»;
- Игра «Угадайте, кто это»;
- Игра «Капитан и его помощник».

Техники работы с семейными границами и правилами



- Чтобы выяснить семейные правила, психотерапевту необходимо собрать всех членов семьи и задать им вопрос: «Какие правила сейчас у вас действуют?»
- **Выявление скрытых правил:**
 - 4 группы вопросов:
 - А) Обсудите, что вы можете сказать о том, что вы видите и слышите?
Вы только что видели, как два члена вашей семьи сильно поссорились. Можете ли вы выразить страх, беспокойство, гнев, агрессию?
Можете ли выразить одиночество, нежность, потребность в утешении?
 - Б) Обсудите, кому вы можете это сказать?
Вы, ребенок, только что услышали, как отец выругался. Существует семейное правило, запрещающее ругаться. Можете ли вы указать ему на это?
 - В) Обсудите, как вы можете прокомментировать тот факт, что не согласны с чьим-нибудь поведением или не одобряете его?
Если пятнадцатилетний сын (или дочь) напивается, можете ли вы прямо это обсудить в семье?
 - Г) Обсудите, можете ли вы свободно попросить объяснения, если не понимаете кого-то из членов семьи?.

Техники работы с семейной историей и мифами



- **Техника «Генограмма семьи».** Генограмма - форма семейной родословной, на которой записывается информация о членах семьи, по крайней мере в трех поколениях. ;
- **Совпадение жизненных событий.** Часто кажущиеся не связанными события, происходящие в одно и то же время в семейной истории.
- **Круг влияний;**
- **Семейная хронология;**
- **Фантазии рождения;**
- **Семейная реконструкция;**
- **Составление семейной хроники;**
- **«Я и мой жизненный путь».**

Психодраматические техники



- «Дух дома»;
- Двойные послания;
- Бессознательные семейные послания;
- Принимаемые чувства;
- Скрытые семейные тени;
- Семейные группировки;
- Жизненные уроки, извлеченные из семейного опыта;
- Семейные соглашения;
- «Если бы стены могли говорить»;
- Описание подтекстов;
- Сцена и подтекст;
- Родительская проекция;
- Семейные потери;
- Позитивные послания;
- Сильные стороны и таланты;
- «Семейные боги»;
- Дневник «семейных богов»;
- Родительская психодрама;
- История имени;
- Идеальный ребенок;
- Психодрама сиблингов.

Техники арт-терапии при работе с семьей



- Семейная оценочная процедура Ханны Квятковска;
- Семейные портреты и фрески Джудит Рубин;
- Вербальные и невербальные семейные задания Хелен Ландгартен;
- Техники семейной арт-терапии Мексин Джунге;
- Семейные пейзажи Дорис Аррингтон;
- Техники семейной арт-терапии Янис Хошино.

Выбор и использование техники



- **Особенности проблемной ситуации семьи**, обратившейся за психологической помощью (этап жизненного цикла, на котором находится семья; специфика переживаемого семьей кризиса и др.);
- **Особенности семьи как системы** (состав семьи; степень дисфункции семейной системы; уровень развития коммуникативных навыков членов семьи, социокультурные особенности и др.);
- **Особенности терапевтической ситуации** (пространственно-временной континуум процесса психотерапии; композиция психотерапевтической команды и др.);
- **Уместность использования техники** на данном этапе работы с семьей;
- **Предпочтения терапевта**, основанные на его личностных особенностях (данный технический прием должен органично сочетаться с индивидуальным терапевтическим стилем психотерапевта).