

# ПРОГРАММА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ПРИ ОРГАИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Цель программы:**

Проведение семейной диагностики, направленной на выделение дисфункциональных семей с риском употребления детьми психоактивных веществ, а также навыкам психокоррекционной работы при конфликтных детско-родительских отношениях.

### **Задачи программы:**

- Формирование теоретических знаний в области психологии семейных отношений;
- Выработка навыков диагностики семейных проблем;
- Формирование навыков компетентного подхода к оптимальным приемам работы с дисфункциональными семьями;

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *РАЗДЕЛ 2.1.*

Формирование работы с родителями по профилактике наркомании проходит в следующих направлениях:

- Консультирование родителей
- Лекторий для родителей

### *РАЗДЕЛ 2.2.*

#### **2.2.1. Приемы и методы консультативной работы с семьей.**

С позиции семейной психологии злоупотребление психоактивными веществами детьми и подростками можно рассматривать как крайнюю форму разрешения семейного кризиса. Даже если исходной ситуацией для начала наркотизации является детско-подростковое любопытство, чаще связываемое с особенностями возраста, нежели с особенностями семьи, обнаружившийся факт приема наркотических средств будет по-разному переживаться и использоваться отдельными, взрослыми членами семьи. Их отношение к факту употребления несовершеннолетними членами семьи наркотиков зачастую во многом определяется неосознаваемыми отношениями. Достаточно часто это приводит к тому, что семейное

взаимодействие или поведение кого-то из членов семьи выступает как фактор, запускающий наркотическое поведение детей в семье.

Обобщение опыта работы с семьями детей и подростков, употребляющих наркотики, показывает, что семья может выступать:

- Как фактор фиксации психологической зависимости от наркотиков;
- Как фактор, провоцирующий продолжение приема наркотиков;
- Как фактор эффективности психотерапевтической и реабилитационной работы.

Перед решением вопросов, связанных с обращением к семье с вопросами консультации или оказания помощи, необходимо ориентироваться в таких базовых понятиях как здоровая (функциональная) семья, конфликтная (дисфункциональная) семья, асоциальная семья с наркологическими проблемами и противоправным поведением членов семьи, распавшаяся семья.

Для здоровой семьи характерна сильная родительская позиция с ясными семейными правилами; гибкие, открытые взаимоотношения между младшими и взрослыми членами семьи с четкими «образцами» отношений и поведения; сохраненные эмоционально теплые связи между поколениями, которые составляют основу «семейной памяти». Друзья семьи- родителей и детей- - свободно входят во внутрисемейное пространство, принимаются в нем без риска «быть отвергнутыми». Опору семьи создают взаимно солидарные и поддерживающие друг друга родители. Они же обеспечивают и чувство безопасности для детей.

**Семейные условия, связанные с формированием успешного, «хорошего» поведения:**

- Уметь разделять самого ребенка и его проступки «Я люблю тебя, но не принимаю того, что ты сделал(а)»;
- Уметь активно слушать и понимать переживания и потребности своего ребенка;
- Не вмешиваться в занятия, с которыми он справляется, и заниматься вместе, помогать, когда он просит;
- Стремится разрешать возникающие конфликты с ребенком без угроз и наказаний, доверять его пониманию и делиться своими чувствами, которые возникли из-за конфликта, объяснять их;
- Постоянно поддерживать успехи ребенка, в повседневном общении использовать любые формы выражения своих теплых чувств и отношения: «Мне хорошо с тобой... Я рад (а) тебя видеть... Я по тебе соскучился (лась)... Мне нравится как ты... Ты мой хороший (ая)...Ты, конечно, справишься...»
- Стремится выражать свои теплые чувства и поддержку не только словами, но и лаской, голосом, прикосновением.

**Для конфликтной (дисфункциональной) семьи** типичны «запутанные отношения» между членами семьи, например, семья с разъединенными, конфликтно существующими родителями; семья с хронической неприязнью между отдельными членами семьи, старшим и средним поколениями, между родственниками по материнской и отцовской линиям. В такой семье у членов семьи наблюдаются проблемы с алкоголем; у женщин, часто встречаются психосоматические, т.е. связанные с психогенными причинами, нарушения со стороны здоровья.

Характерные черты поведения взрослых и детей в такой семье:

- Общение между ними находится на низком уровне, в нем отсутствуют забота, юмор, радость от общения;
- В межличностных отношениях доминируют разъединение, неприязнь, взаимное перекладывание вины;
- Для членов семьи характерно нежелание обсуждать внутрисемейные проблемы с кем-либо из окружающих, поэтому семья активно избегает поддержки со стороны школы, служб социальной защиты, просто соседей;
- По отношению к семейным проблемам легко возникают состояниями тревоги и паники; часто наблюдается тенденция разрешать возникающие проблемы на эмоциональном уровне.

В конфликтной (дисфункциональной) или дисгармоничной семье проявляется несоответствие между словами и действиями; между одними посланиями со стороны родителей типа: «Я тебя люблю» и другими – отталкивающими: «Уйди, надоел, не мешайся», что вызывает противоречивость чувств и реакций со стороны ребенка. Дети переживают тревогу перед неопределенностью будущего, они могут тяготиться домом. Нередко дети проецируют причину ссор на себя, что приводит к формированию заниженной самооценки. Еще более тревожной является ситуация, когда при семейном разладе дети начинают выступать с одним из родителей против другого. Ребенок становится дезориентированным в выборе эмоциональных отношений и это надолго определяет его последующие установки.

**Семейные условия, определяющие формирование аддиктивного поведения детей с высоким риском злоупотребления наркотиками:**

- Неопределенные распоряжения без четких границ (часто достаточно одного раза, чтобы донести до ребенка в неадекватной форме важную информацию о том, как получить то, что хочешь). В следующий раз ребенок думает: «Может быть, я поднял недостаточно шума, чтобы получить то, что хочу? Я подниму еще больше шума»,
- Отсутствие у родителей между собой содружества и четкой позиции по отношению к детям; например, один из родителей не хочет быть авторитетным, в результате, оказывается настолько уступчивым и

услужливым, что теряет авторитет у ребенка, который начинает использовать слабости родителя, чтобы добиться желаемого;

- Игнорирование родителями хорошего поведения одновременно с наказанием плохого (чаще такой оказывается позиция отца);
- Неполный контроль, когда родители не знают, где находятся их дети;
- Непоследовательные дисциплинарные требования и пустые угрозы; постоянное выражение недовольства ребенком;
- Стойкий или затяжной конфликт между родителями и остальными членами семьи; «Блоки» внутри семьи, неспособность испытывать общие для всей семьи радости;
- Неспособность родителей понимать и сочувствовать потребностям своего ребенка;
- Нереальные родительские ожидания по отношению к нему, то есть те случаи, когда родители ожидают от ребенка удовлетворения своих собственных, нереализованных эмоциональных потребностей;
- Вера родителей в воспитательное значение физических и других наказаний.

В настоящее время помощь специалиста семье представляет собой достаточно гибкий подход и может включать индивидуальные встречи с членами семьи консультативного характера, работу с отдельными семейными подсистемами (супружеской, детско-родительской диадой или триадой – родители и проблемный ребенок, подсистемой детей);

Нуклеарной семьей (родители и дети) или многопоколенной семьей, включающей бабушек, дедушек и других родственников, делая при этом акцент на создании условий для изменения во всей семейной системе.

Поскольку специалист, работающий с семьей, должен помочь ей лучше функционировать как команде, как правило, он приглашает на прием несколько членов семьи. Обычно, если есть проблемный ребенок, то специалист постарается привлечь всех членов семьи, живущих под одной крышей, особенно обоих родителей. Это особенно важно в начале работы, так как дает возможность непосредственно увидеть невербальные аспекты взаимоотношений людей, стереотипы общения, семейные правила.

При организации консультативного приема важно дать семье возможность выбрать расположение в пространстве. Поэтому в кабинете специалиста (далее по тексту будем называть его семейным терапевтом) должно быть больше стульев и кресел, чем членов семьи. Взаимное расположение - быстрый и надежный способ диагностики семейной структуры. Предварительная договоренность о приходе семьи должна производиться самим специалистом (школьным, клиническим психологом, социальным педагогом, психотерапевтом) или членом его команды. Содержание предварительной беседы позволяет сформулировать системную гипотезу еще до начала непосредственной работы с семьей.

Вопросы, которые необходимо задать во время телефонного разговора:

- На что жалуется будущий пациент (коротко, только основное)?

- Кто является инициатором обращения?
- Каков состав семьи?
- Сколько лет детям и другим членам семьи?

Анализ ответов на эти вопросы позволяет составить предварительную системную гипотезу. При очной встрече с семьей специалист проверяет правильность предварительной гипотезы.

Работа с семьей предполагает изучение ее особенностей в ситуации «здесь и теперь» и обращение к истории семьи.

Поддержка, которую терапевт оказывает детям и родителям, позволяет им в первые коснуться очень болезненных семейных тем, таких как угроза наркотиков, первые пробы или злоупотребление психоактивными веществами, отчуждение ребенка от семьи.

### **2.2.2. Составление социальной карты семьи**

Основные показатели, которые должны войти в социальную карту семьи.

#### **Тип семейного неблагополучия**

При анализе данных по этому вопросу целесообразно рассмотреть систему отношений семьи с окружающим миром. Говоря о семье, как о факторе влияющем на развитие зависимости, имеется в виду следующее: практически во всех случаях формирования зависимости в подростковом или юношеском возрасте мы обнаруживаем в период, предшествующей наркотизации, признаки одного из типов проблемных семей:

- Неполная семья
- Дисфункциональная или деструктивная семья (автономия и отчужденность отдельных членов семьи, отсутствие эмоциональной близости и взаимопонимания);
- Ригидная, псевдосолидарная семья (наблюдается безоговорочное доминирование одного из членов семьи с жесткой регламентацией правил семейной жизни);
- Распавшаяся семья (один из родителей живет отдельно, но сохраняет контакты с семьей и продолжает выполнять в ней ряд функций).

Психологические особенности проблемных семей:

- Эмоциональное, ранимое и болезненное отношение детей и подростков к своим родителям и их проблемам (имеются в виду острые, болезненные реакции на семейную ситуацию). Если при этом в семье присутствует холодная в общении, неэмоциональная, строгая и несердечная мать, то ситуация приобретает наибольшую остроту;
- Нередко в семьях наркотизирующихся подростков в период, предшествующий наркотизации, наблюдается конформизм родителей, вплоть до готовности идти на поводу у подростка;
- Доминирует поведенческая линия родителей на избегание эмоционально-близких отношений с подростком: «Я сделаю, как ты

хочешь, только отстань..» или «что еще тебе нужно? У тебя все есть...»

- Использование ребенка как средства давления и манипуляции супругами друг другом («Не кричи на меня: видишь, ребенок от этого страдает!»);
- Непоследовательность в отношениях с ребенком: от максимального принятия до максимального отвержения. Ребенка то приближают к себе, то отдаляют, независимо от особенностей его поведения;
- Отсутствие в семье единых требований к воспитанию ребенка (например, родители запрещают ребенку идти на дискотеку, а бабушка разрешает);
- Невовлеченность членов семьи в жизнь и дела друг друга (все рядом, но не вместе);
- Директивный стиль отношений и эмоциональное отвержение.

Особенно необходимо обращать внимание на так называемые «капризные семьи», в которых конфликты, насилие, жестокое отношение к детям, наркотическая или алкогольная зависимость являются привычной формой существования.

Общий психологический закон можно сформулировать следующим образом: чем сильнее закамуфлированы и глубже вытесняются, подавляются и прячутся факты и причины семейного кризиса, тем острее проявляется неблагополучие детей.

### **Этапы развития семьи**

Выделяются следующие этапы развития семьи:

- Встреча супругов, взаимоотношения до брака;
- Принятие и развитие супружеских ролей;
- Рождение ребенка. Переход от диодных отношений супругов к триодным отношениям. Социально-психологические и клинические исследования показали, что нежеланные дети чаще оказываются вовлечены в употребление психоактивных веществ;
- Введение детей во внесемейные институты (детский сад, школа, интернат и др.);
- Принятие подросткового периода;
- Уход детей из семьи, принятие их ухода, жизнь супругов вдвоем, без детей;
- Принятие факта ухода на пенсию и старости.

В динамике отношений в семьях, где члены семьи детского и подросткового возраста втягиваются в наркотизацию, можно выделить следующие стадии:

- 1) семья до момента обнаружения факта наркотизации (стадия латентной наркотизации);
- 2) семья в период «открытой» наркотизации (от момента обнаружения факта наркотизации до обращения за психологической помощью);

3) семья в период терапевтической помощи ребенку и различных форм его реабилитации. Каждый из этих этапов обладает своей спецификой.

В подавляющем большинстве случаев в среде наркотизирующихся детей и подростков, мы имеем дело с одним из типов проблемных семей.

На стадии латентной наркотизации дети и подростки могут прибегать к наркотикам как средству ухода от давления семейных конфликтов и других психотравмирующих ситуаций.

### **Структура семьи.**

При оказании помощи семье специалисту всегда необходимо понять иерархию отношений, союзов и коалиций в семейной системе. Наиболее функциональным семейным союзом является такой союз, в котором иерархия осознается всеми: родители могут представлять часть одного союза, чей голос более весом, чем голос детей-подростков, которые, в свою очередь, имеют больше веса (но не ценности), чем младшие дети. Важно понять, в какие союзы объединяются члены семьи. Каждый союз занимает в структуре семьи свое место, обеспечения ощущение порядка.

У каждого человека, живущего в семье, есть представление о том, кто еще входит в состав его семьи. Это представление и задает границы семьи. У людей, живущих в одной семье, представление о ее границах может быть разным. Например, мужчина женился на женщине со взрослым ребенком и они живут вместе. Мужчина считает, что его семья состоит из двух человек – его самого и его жены. Жена считает, что ее семья состоит из трех человек – ее самой, сына и мужа. Несовпадение представлений о границах семьи может быть источником серьезных разногласий.

Границы семьи могут быть проницаемыми или более закрытыми. Проницаемость границ задает стиль жизни в семье. Расстановка границ семейных подсистем определяет коалиции, существующие в семье.

Функциональные коалиции – это супружеская подсистема и детская подсистема. Остальные варианты коалиций, как правило, дисфункциональны. Дисфункциональные коалиции, указывающие на наличие проблем в семье, это, например, подсистема мамы и ребенка, который начал употреблять наркотики, с одной стороны, и папы, отстранившего от этой проблемы и занимающегося своими делами, - с другой стороны. Или мама с одним ребенком против папы с другим ребенком. Или жена со своими родителями. Семейные коалиции указывают на структуру и иерархию в семье, а также на семейную проблему.

### **Устойчивые семейные стереотипы.**

Это застывшие способы поведения, паттерны, которые в неблагополучных семьях, как правило, немногочисленны и отличаются жесткостью..

Профилактическая антинаркотическая помощь при работе с проблемными семьями заключается в управляемом разрешении подавленного семейного кризиса. Однако реальность такова, что в поле зрения специалистов такие семьи попадают уже, как правило, в период открытой наркотизации ребенка,

когда в большинстве случаев психологическая зависимость от наркотика принимает ригидный характер и начинает поддерживаться формирующейся физической зависимостью.

Типичными чертами детско-родительских отношений в этот период становятся:

- Делегирующая позиция родителей (когда ответственность и вина за употребление наркотиков приписывается исключительно ребенку);
- Тотальный контроль, недоверие и подозрительность;
- Манипулирование чувствами друг друга;
- Чувство вины родителей перед ребенком и друг другом.

Задача минимум – изменить семейную ситуацию и сделать принципиально невозможным возврат к прежней системе отношений.

Задача максимум – нормализовать и реконструировать основные функции семьи.

Суть личностно-ориентированного подхода заключается в переносе акцента с проблемы наркомании к проблемам ребенка, употребляющего наркотики.

### **Характер взаимоотношений в семье.**

Специалисту важно получение хотя бы минимальных сведений, которые позволяют определить возможную стратегию работы, выбрать тактику установления продуктивного контакта с ее членами, отобрать приемы работы на начальном этапе социально-психологической помощи.

Нарушение характера воспитания в семьях подростков, злоупотребляющих ПАВ, отмечают практически все исследователи. К числу особенностей семейного воспитания детей и подростков, склонных к употреблению наркотиков относятся:

- Авторитетность отношений в семье, жесткий контроль;
- Недоверие к подростку;
- Противоречивое отношение к его самостоятельности;
- Требование уважать родителей и отказ в уважении к нему;
- Неустойчивый тип воспитания;
- Воспитание по типу гипоопеки и эмоционального отвержения;
- Воспитание по типу гиперопеки;
- Эмоциональная деривация (отсутствие эмоциональной теплоты и заинтересованности в ребенке; психологический дискомфорт и пр.);
- Жестокие отношения в семье;
- Отсутствие взаимопонимания с родителями.

### **Базовый семейный миф.**

Семейный миф – это форма описания семейной идентичности, некая формообразующая и объединяющая всех членов семьи идея, или образ, или история. Это знание, разделяемое всеми членами семейной системы и отвечающее на вопрос «Кто мы?»

В мифе содержится знание о том, что принято, а что не принято в семье думать, делать и говорить, чувствовать, осуждать, ценить. Формула мифа «Мы – это...». Можно привести в пример несколько мифов, наиболее характерных для семей, столкнувшихся с проблемой употребления ребенком наркотиков:

«Мы – семья, в которой не может быть никаких проблем»,  
«Он (ребенок) неуправляемый и специально заставляет всю семью страдать»  
и т.д.

Некий миф, описывающий семейную идентичность, существует в любой семье, но и обычных случаях это знание смутно, плохо структурировано, редко используется. Миф необходим тогда, когда границы семьи находятся под угрозой. Это бывает в тех случаях, когда в семью входит посторонний человек, когда семья меняет окружение или в моменты каких-то серьезных перемен. Кроме того, семейный миф ярко проявляется в случае семейной дисфункции.

На определенном этапе семейные мифы могут стать фокусом психологической работы. Семейные мифы выявляются через анализ вербальных и невербальных оценок членов семьи, которые таким образом помогают диагностировать особенности семейного мифа и вести работу по реконструкции того или иного его фрагмента в ситуации «здесь и теперь». Что позволяет семейному терапевту создавать психотехники изменений, адекватные для конкретной семьи.

В процессе семейной консультационной работы специалисту необходимо осознать семейный миф, потому что нередко именно миф ответствен за семейную дисфункцию и пока он не будет выявлен и представлен семье, ничего не изменится.

### **2.2.3. Техники работы с семьей.**

#### **Составление генограммы семьи.**

Семейную историю удобно и эффективно прослеживать с помощью техники генограммы. Эта техника позволяет проследить стереотипы взаимодействия всех ветвей семьи в трех поколениях, вычислить сценарии и подводные камни семейной жизни. Семейный терапевт расспрашивает семью о родственниках и строит генеалогическое дерево семьи в трех поколениях. Затем необходимо выяснить особенности взаимоотношений членов семьи друг с другом, семейные предания, истории, которые передаются из поколения в поколение. Специалист расспрашивает о характерах людей, истории их знакомства, истории рождения детей, переездах и других изменениях в судьбах. Из всего этого складывается история семьи, которую он (семейный терапевт) затем интерпретирует семье, показывает связь той проблемы, с которой семья обратилась, с прошлым этой семьи.

Семейная генограмма помогает выявить факторы, оказавшие влияние на становление системы семейных ценностей, правил жизни и стереотипов поведения. Такое выявление осуществляется в ходе беседы, которую

целесообразно проводить с каждым из членов семьи индивидуально. Результатом беседы становится семейная генограмма. Для составления генограммы не первой консультации целесообразно задать следующие вопросы:

**О клиенте (родителях ребенка):** «Как вас зовут?», «Сколько вам лет?», «Когда вы вступили в брак?», «Какие у вас отношения с супругом (супругой)?», «Довольны ли вы своей работой?»

**О детях:** «Как их зовут?», «Сколько им лет?», «Какие отношения складываются у родителей с детьми?», «Как дети относятся друг к другу?»

**О родителях родителей:** «Как зовут ваших родителей?», «Сколько им лет?» (возможный вариант – год рождения каждого из них), «Чем они занимаются?» (если умерли, то когда и по какой причине), «Какие взаимоотношения между матерью и отцом сейчас?», «Какими они были, когда вы росли?»

**О братьях и сестрах родителей:** «Какие отношения существуют между вами и вашими братьями и сестрами?», «Как ваши родители относятся к вам и вашим братьям и сестрам?», «Как сложилась судьба ваших братьев и сестер? Где они сейчас?», «Чем они занимаются?», «Какова их семейная ситуация?»

Задавая эти и подобные вопросы ( в реальной беседе они звучат не так жестоко и однозначно), специалист выслушивает человека, наблюдает за его поведением, отмечает особенности и скорость ответов на различные вопросы, какие ключевые слова он употребляет).

Кроме беседы можно использовать и графические приемы: составление генеалогического дерева или семейной генограммы (Р.Ричардсон, К-Ч. Тойч). Форма генеалогического дерева всем хорошо известна. В генограмме, как правило, клиенты с помощью символов изображают историю семьи.

### **Циркулярное интервью.**

Это широко используемая техника. Специалист задает по очереди членам семьи особым образом сформулированные вопросы или один и тот же вопрос.

Список тем, которые необходимо затронуть в беседе с семьей с помощью круговых вопросов, может быть приблизительно следующим:

- С какими ожиданиями пришла семья? Задаются вопросы о том, кто их направил на консультацию, к кому они обращались прежде. (Например, семья обратилась за помощью по направлению школьного психолога. Семья обеспокоена изменениями в поведении ребенка. Он стал избегать контактов с родителями, прогуливать школу, поздно приходить домой. У родителей вызывает опасение компания, с которой общается ребенок).
- Как семья видит свою актуальную проблему? (Например, ребенок поздно приходит домой, в кармане ребенка нашли наркотики, с ребенком стало невозможно общаться)
- Какая ситуация в семье в настоящее время? (Например, ребенок не живет дома, в семье угроза развода).

- Как раньше семья справлялась с трудностями и проблемами? Какие способы решений конфликтных ситуаций существовали? (Например, не выпускали ребенка на улицу, контролировали все контакты ребенка).
- Как семья взаимодействует по поводу текущей проблемы? (Например, все в семье действуют согласованно, в семье нет единодушного мнения по поводу проблемы и способов ее решения).
- Как семья понимает проблему и причины ее возникновения? (Например, ребенок стал употреблять наркотики после смерти брата. Ребенок стал крайне груб с родителями после того, как поменял школу).
- Как может развиваться ситуация наихудшим образом? Как можно усугубить проблему?
- Какие есть положительные стороны проблемы? (Например, ребенок стал поздно приходить домой и мать, чтобы его контролировать ушла с работы, которая не приносила ей никакого удовольствия. Ребенок был замечен в употреблении марихуаны, и родители, посоветовавшись, решили все выходные проводить вместе, приобщать ребенка к спорту и совместным туристическим походам).
- Вопросы о психологических ресурсах каждого. Например, мать так измотана, что находится на грани нервного срыва).
- Вопросы о том, как каждый представляет себе будущее с проблемой и без нее.
- Какая была бы жизнь семьи без проблемы, без симптома?

### **Методика «Жизненный путь».**

Применяется в ходе индивидуальной работы с одним из членов семьи. Эта методика предполагает письменное изложение своей истории в контексте истории семьи. Такой прием помогает человеку осознать, каким образом прошлое повлияло на настоящее и как это влияние продолжает сказываться до сих пор. Выполнение задания помогает увидеть повторяемость семейных стереотипов поведения и принять решение о «прощании с прошлым», освобождении от стереотипов, которые не соответствуют новым жизненным условиям. Предлагаемые вопросы помогают исследовать, каким образом события и люди повлияли на жизнь.

Инструкция:

1. Сначала кратко опишите внешние события Вашей жизни (время и место рождения, социально-экономическое положение вашей семьи, число братьев и сестер, каким по счету родились вы, общие социальные условия, в которых вы жили). Как эти внешние обстоятельства повлияли на Ваше развитие?
2. Излагать свою биографию можно по-разному. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о своей жизни год за годом, другие предпочитают начинать с того момента, который, по жизни год

за годом, другие предпочитают начинать с того момента, который, по каким-то причинам, является для них значимых. Можно сначала набросать общий план основных событий в хронологическом порядке, а затем подробно остановиться на том, что больше всего Вас волнует, и вновь вернуться к плану, чтобы не упустить важные моменты жизни.

3. Описывая свою жизнь, будьте откровенными. Обратите внимание на те моменты своей жизни, которые вызывают яркие, живые эмоции. Эти события могут иметь как позитивную, так и негативную окраску: их осмысление поможет многое понять, лучше осознать свою жизнь. Если текст покажется Вам слишком длинным и бессвязным, можно сделать на его основе более короткий и сжатый вариант. Такая работа поможет Вам лучше увидеть собственные стереотипы.
4. Опишите поворотные моменты, во время которых происходили изменения в Вашей жизни.
5. Опишите замеченные Вами стереотипы или конфликты, которые повторялись в различных жизненных ситуациях, а также уроки, которые Вы вынесли из своего жизненного опыта.
6. Опишите свои самые ранние воспоминания.
7. Отметьте любые события, которые травмировали Вас (например, болезни, несчастные случаи, смерти, расставания, насилие, сексуальные оскорбления и т.д.). Как они повлияли на Вас?
8. Подумайте, как бы Вы назвали книгу о своей жизни, если бы написали ее.
9. Придумайте миф или сказку о своей жизни и проиллюстрируйте ее рисунками.

При обсуждении «жизненного пути», следует обратить внимание на следующее: принимает ли человек свой жизненный опыт или относиться к нему отрицательно?

### **Техника положительного переформулирования.**

Это техника подачи обратной связи семье после того, как семейный терапевт утвердился в своей гипотезе на текущий момент работы с семейной проблемой.

Техника заключается в следующем: специалист рассказывает семье о том, как он воспринял и понял содержание семейной дисфункции.

Рассказ строится по определенным правилам:

1. Рекомендуются снять тревогу семьи по поводу происходящего. Это дает людям определенность и надежду, связанную с тем, что их проблема не уникальна, что профессионалы имели дело с подобными проблемами и знают, как к ним подступиться.
2. Фокусировка на положительной стороне дисфункции. Любая дисфункция, существующая в семье, имеет не только отрицательную, но и положительную сторону. В этом смысле любая семейная дисфункция «работает» как стабилизатор. Положительно переформулировать можно не только текущий симптом, но и любые

прошлые события. Например, подросток скрывает от родителей, что общается с компанией, употребляющей наркотики. «Он скрывает эту компанию от Вас, потому что понимает, что употребление наркотиков - это плохо. Он любит Вас и не хочет показаться плохим в Ваших глазах».

**Техника: «Семейные роли».**

Цель техники: осознание и обсуждение ролевой структуры семьи, вклада каждого члена семьи в организацию совместной жизни (роли-обязанности), типичных вариантов поведения, в том числе в организации конфликта (роли взаимодействия).

Участники заполняют анкету индивидуально. Даже все члены семьи сравнивают свои анкеты и обмениваются чувствами и впечатлениями относительно ролевой структуры своей семьи.

Дается инструкция:

Впишите имена членов вашей семьи и отметьте количество звездочек, насколько перечисленные роли характерны для каждого из них:

\*\*\* - его (ее) постоянная роль

\*\* - довольно часто он (она) это делает

\*- иногда это относится к нему (к ней)

Некоторые из упомянутых ролей не свойственны Вашей семье или никогда не исполняются тем или иным ее членом. В том случае оставьте графу пустой. Возможно, в Вашей семье есть свои уникальные роли, отсутствующие в общем списке, - допишите их.

<b>РОЛИ/ИМЕНА</b>				
<b>Роли – обязанности</b>				
Организатор домашнего хозяйства				
Закупщик продуктов				
Зарабатывающий деньги				
Казначей				
Плохой исполнитель своих обязанностей				
Убирающий квартиру				
Вносящий мусор				
Повар				
Убирающий со стола после обеда				
Ухаживающий за животными				
Организатор праздников и развлечений				
Мальчик на побегушках				
Человек, принимающий решения				

Следящий за порядком				
<b>Роли взаимодействия:</b> Буфер, посредник в конфликтах				
Любитель поболеть				
Сторонник строгой дисциплины				
Всеобщий любимец				
Одинокий волк				
Утешающий обиженных				
Уклоняющийся от обсуждения проблем				
Создающий другим неприятности				
Держащийся в стороне от обсуждения проблем				
Приносящий жертвы ради других				
Семейный вулкан				
Затаивающий обиду				
Шутник				
Главный обвинитель				

### **Техника: «Прояснение коммуникаций»**

Техника применяется при организации переговорного процесса с супружеской или детско-родительской парой клиентов. Техника особенно эффективна в ситуации острого кризиса, когда клиенты испытывают сильные и противоречивые чувства по отношению друг к другу. Техника позволяет организовать конструктивное выражение этих эмоций и добиться более глубокого принятия клиентами друг друга.

Родителей просят обсудить одну из семейных тем, например, тему подозрения ребенка в употреблении наркотиков. По мере того, как диалог между ними становится все более и более эмоционально насыщенным, возникает удобный момент для прояснения коммуникаций. При этом терапевт пересаживается, располагаясь чуть сзади и сбоку от своего клиента-родителя, и озвучивает их переживания от первого лица, помогая выразить эмоции более полно, не прибегая к защитным маневрам. Семейный терапевт время от времени останавливает клиентов и просит оценить, насколько верно он отражает их сообщения друг другу.

Сообщения партнеров становятся более ясными, проявляются скрытые ранее страхи, они переходят к реальному живому диалогу, все больше продвигаясь в понимании себя и друг друга.

Одновременно происходит научение членов семьи через моделирование процесса открытого обобщения. Терапевт трансформирует критические «Ты-высказывания» клиентов в «Я - высказывания», что позволяет управлять

переговорным процессом, сдерживать поток обвинений и взаимных нападок, обучая их более конструктивному взаимодействию.

### **Техника: «Незаконченные предложения»**

Цель: прояснение взаимных претензий.

Техника помогает видоизменить характер коммуникаций членов семьи, а именно:

- Стимулировать диалог дистанцированных членов семьи;
- Структурировать общение двух человек и сделать его более безопасным для них (формулировки в виде «Я – высказываний», баланс выражения негативных и позитивных чувств, обозначение направления изменений). Озвучивание позитивных характеристик особенно важно в ситуации семейного конфликта, когда члены семьи обмениваются в основном негативными подкреплениями, провоцируя нарастание ссоры.

Техника обеспечивает равный вклад каждого в разговор и дает возможность высказаться каждому члену семьи.

Выбираются два члена семьи, отношения между которыми предполагается прояснить. Их просят расположиться друг напротив друга и поочередно заканчивать следующий ряд незавершенных предложений:

Мне нравится, что ты...

Я расстраиваюсь, когда...

Я злюсь, когда...

Я благодарен тебе за...

Мы могли бы по-другому...

Члены семьи должны пройти по этому списку 3-4 раза.

Часто подростки говорят, что впервые услышали от своих родителей о себе что-то хорошее.

### **Техника: «Круг влияний»**

Инструкция: Начертите небольшой круг в центре листа. Впишите в него свое имя. Расположите вокруг людей, которые оказали влияние на Ваше взросление и воспитание до 18 лет. Их влияние может быть как позитивным, так и негативным. Проведите линии к этим людям от Вашего круга. Чем их влияние больше, тем соединительные линии должны быть толще и короче. Чем влияние меньше, тем линия длиннее и тоньше. Линии можно делать цветными карандашами: красная линия – позитивное влияние, синяя – негативное. Это упражнение помогает прояснить отношение к значимым людям.

Напишите:

- Имена этих людей
- Их роль по отношению к Вам (мать, отец, друг, сосед и пр.)
- Прилагательное или короткую фразу, описывающую то, как Вы переживали их влияние.

### **Техника: «Семейная хронология»**

Эта техника дает возможность членам семьи лучше узнать друг друга, узнать о значимых событиях в жизни друг друга, а также позволяет ребенку получить информацию о своих дедушках, бабушках, прадедушках и т.д.

Проведение: Каждого члена семьи просят составить список дат, фактов и событий, начинающихся с рождения Ваших дедушек, бабушек и до настоящего времени.

Эта хронология должна содержать все даты и события, которые, по Вашему мнению, объясняют, каким Вы являетесь сегодня. Вы можете точно не знать, как именно это событие повлияло на Вас, но если чувствуете, что это событие важное и повлияло на ваше формирование, тогда запишите его.

Например, семейное предание или миф могут быть не менее важны, чем просто даты рождения, смерти и браков, изменений в карьере и пр.

Разделите хронологию на 3 секции: семья матери, семья отца и семья, в которой Вы родились.

Когда Вы не знаете точно дату или факты, поставьте знак вопроса рядом с ними.

Семья матери	Семья отца	Моя семья

Когда Вы закончите задание, напишите, какие чувства оно у Вас вызвало.

### **2.2.4. Приемы, используемые при консультировании родителей.**

#### **Информирование.**

Расширение (изменение, корректировка) информированности родителей, повышение психологической грамотности в области обсуждаемых вопросов.

#### **Применение метафор и сказки.**

Суть приема заключается в использовании аналогий – образов, сказок, притч, случаев из жизни, пословиц, поговорок – для иллюстрации актуальной ситуации (темы, вопроса). Метафора оказывает косвенное влияние на установки, стереотипы, мнения человека, позволяет взглянуть на ситуацию как бы со стороны. Благодаря этому снижается субъективная значимость проблемы, исчезает ложное ощущение ее уникальности, дополнительную удаётся разрядить напряжённую атмосферу консультирования.

В сказкотерапии используются разнообразные жанры: притчи, басни, легенды, былины, саги, мифы, сказки, анекдоты.

Притча является носителем глубинной жизненной философии. Жизненный урок в притчах не завуалирован, а прямо сформирован. Обычно одна притча посвящена одному уроку. Притчу можно использовать в работе

как с взрослыми, так и с подростками в случаях, когда требуется философское осмысление какой-либо ситуации или явления.

Притча чаще всего посвящена духовным аспектам жизненных уроков. На основе таких произведений часто создаются басни, однако при этом многие скрытые философские смыслы теряются. В баснях Эзопа чистых нравочений почти нет. В сказкотерапии полезно использовать именно их, как первоисточник этого жанра.

Использование мифов полезно для исследования сложных взаимоотношений, а также для познания окружающего мира и общих закономерностей его устройства.

Сказки отражают общие закономерности развития событий, явлений, поступков, исходов. Сочиняя сказки о своей прошлой, настоящей и будущей жизни, человек метафорически описывает реальные события.

### **Установление логических взаимосвязей.**

Специалист вместе с родителями устанавливают последовательность событий, выявляют влияние внутренних (субъективных) факторов на происходящее и их взаимосвязь. Данный способ позволяет расширить и уточнить понимание проблемы.

### **Проведение логического обоснования.**

Данный прием позволяет рассмотреть не один, а разные варианты решения актуальной жизненной задачи за счет логического анализа, показывающего последствия (эффективность) разных путей решения.

### **Конкретное пожелание.**

Пожелание может содержать рекомендацию попробовать какой-либо конкретный способ действия при решении актуальной задачи. Такие пожелания не должны снижать ответственность родителей. Они сами принимают решения, оценивают приемлемость предлагаемых способов, планируют шаги для их реализации.

### **Помощь в отреагировании неконструированных эмоций.**

Применение данного способа актуально при острых эмоциональных состояниях. Отреагирование может выражаться в форме смеха, слез, выговаривания, активного действия (походить, постучать, побить подушку, потопать ногами, нарисовать, написать) Отреагирование позволяет снять (разрядить) напряжение, вызванное негативной эмоцией.

### **Релаксация.**

Релаксация может осуществляться в форме медитации, аутотренинговых и релаксационных упражнений.

### **Повышение энергии и силы.**

Этот прием нужно применять, когда человек чувствует себя обессиленным, «выжатым», демонстрирует отсутствие сил (энергии). Конкретные двигательные упражнения, перевоплощение, мысленное «подключение» к различным источникам энергии – все это приемы позволяют повысить активность и работоспособность консультируемого.

### **Переоценка.**

Переоценка негативных чувств и мыслей позволяет выработать новый взгляд на ситуацию – «сменить рамку». Переоценка включает выявление негативных переживаний (мыслей, образов), их фиксацию, поиск положительного(трансформацию в положительное),концентрацию на положительном и объединение положительного с негативным, с целью изменения (переоценки) негатива.

### **Домашнее задание.**

В качестве домашнего задания даются различные действия, о которых договариваются специалист и консультируемый. Это могут быть наблюдения, опробование новых способов поведения, ведение дневника, отработка какого-либо навыка и пр.

### **Позитивный настрой.**

Позитивный настрой позволяет укрепить веру в свои возможности по разрешению возникшего затруднения, он концентрирует сознательные и подсознательные силы для достижения поставленной цели.

### **Ролевое проигрывание.**

Данный прием предполагает моделирование различных реальных и идеальных ситуаций для тренировки (отработки) новых способов поведения.

### **Анализ ситуаций.**

В ходе консультирования можно проводить совместный анализ как реальных жизненных ситуаций, так и ситуаций из жизни других людей, включая примеры из литературных произведений. Вместе с информированием это помогает повысить психологическую грамотность. А также развить навыки использования психологической информации при анализе ситуаций.

### **Внутренние переговоры.**

Этот прием используется для устранения внутренних конфликтов. Для этой цели выделяются конфликтующие стороны (субличности), дается их наименование и осуществляется диалог между ними. Семейный терапевт может помочь осознать конфликтующие стороны и организовать внутренние переговоры, ведущие к компромиссу.

### **Трансформация личной истории.**

Задачи трансформации – целенаправленное погружение в собственную историю для мысленного завершения субъективно незакрытых событий прошлой жизни, для изменения навязанных программ и сценариев. Подобные мысленные действия способствуют также снятию напряжения, создаваемого эффектом незаконченного действия. Если нельзя изменить реальные события жизни, то можно изменить отношение к ним. В тех случаях, когда человек страдает от мыслей, что он не сказал или не сделал чего-то, можно предложить ему сделать это, актуализировав соответствующую ситуацию в ходе психологической работы (мысленно или реально в игровой модели).

### **Наполнение смыслом «обыденных» жизненных событий.**

Этот прием предполагает работу по повышению значимости происходящих событий, наполнению смыслом выполняемых действий. Такая работа имеет большое значение для ребенка, которому жизнь кажется скучной, все занятия – неинтересными.

### **Социальные пробы.**

Освоение различных конкретных действий, как в специально запланированных жизненных ситуациях, так и в игровых процедурах. Такое обучение позволяет лучше понять собственные возможности, освоить новые формы и способы поведения.

## ***РАЗДЕЛ 2.3.***

Информирование родителей о проблемах детской наркомании – необходимая составляющая профилактической программы.

Примерный перечень тем лекций:

1. Факторы риска, способствующие употреблению наркотиков и токсических веществ детьми и подростками.
2. Мотивы употребления наркотиков, токсических веществ детьми и подростками.
3. Как противостоять наркомании.
4. Как защитить своих детей?