

УДВ
УЧЕБНИК
ДЛЯ ВУЗОВ

БАКАЛАВРИАТ



Б.С. Волков, Н.В. Волкова

ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

ВЛАДОС

Б.С. Волков, Н.В. Волкова

ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

*Учебное пособие
для педагогических вузов
(бакалавриат)*



Москва



2017

УДК 159.923/37
ББК 74.90
В67

Рецензенты:
Доктор психологических наук,
профессор **А.Ф. Ануфриев**
Кандидат психологических наук,
профессор **В.Г. Степанов**

Волков Б.С., Волкова Н.В.
В67 Психология семейных конфликтов: учеб. пособие
для педагогических вузов (бакалавриат) / Б.С. Вол-
ков, Н.В. Волкова. — М.: Издательство ВЛАДОС,
2017. — 238 с.

ISBN 978-5-906992-01-7

В пособии раскрываются вопросы создания и функциониро-
вания семьи. Дается содержательный анализ типичных причин
конфликтов в современной семье и способов их разрешения. Рас-
сматриваются стереотипы, сложившиеся в обществе в отношении
возникновения семейных конфликтов.

Приводятся описания большого количества различных ситуа-
ций, необходимых для осмысливания семейных конфликтов.

Рекомендуется студентам педагогических учебных заведений
(бакалавриат).

УДК 159.923/37
ББК 74.90

ISBN 978-5-906992-01-7

- © Волков Б.С., Волкова Н.В., 2017
- © ООО «Издательство ВЛАДОС», 2017
- © Художественное оформление.
ООО «Издательство ВЛАДОС», 2017
- © Оригинал-макет. ООО «Издательство
ВЛАДОС», 2017

Оглавление

Предисловие	5
1. В семье оптимисты и пессимисты	8
2. Семейные отношения — изначально конфликтные	39
3. Кризисные периоды семьи	42
Первый кризисный период	42
Второй кризисный период	51
Третий кризисный период	55
Четвертый кризисный период	57
Пятый кризисный период	58
Шестой кризисный период	59
4. Типичные причины конфликтов в семье:	60
5. Игры, в которые играют люди	75
6. Общение между супругами, приводящие к конфликтам	80
7. Способы ухода от разрешения конфликтов	85
8. Косвенные методы урегулирования конфликтов	90
9. Стереотипы	96
10. Конфликты детско-родительских отношений	115
11. Рассмотрим ситуации	121
12. Проверьте себя	149
13. Снятие эмоционального напряжения	190

<i>Приложение</i>	191
Практикум.....	191
Контрольные вопросы.....	219
Темы рефератов	220
Краткий терминологический словарь	222
Список литературы	236

Предисловие

Учебное пособие создавалось с учетом педагогической деятельности работников образования. Создание и функционирование семьи связаны со многими социально-психологическими вопросами.

Центральная идея, положенная в основу пособия, связана с рассмотрением семьи как особой системы, характеризующейся определенной цикличностью процессов становления и развития.

Развитие семьи происходит не без противоречий и конфликтов. Поэтому важно уметь разрешать их. Как обычно, успешные семьи — это семьи не бесконфликтные, но умеющие правильно взаимодействовать и разрешать свои разногласия.

Проблемы, трудности, споры и возникающие в связи с ними конфликты нельзя воспринимать как признак личной или профессиональной несостоятельности взрослого, будь то воспитатель, учитель, отец или мать.

Конфликт конфликту рознь. Он может нести не только негативную, но и позитивную функцию. Надо так организовать свое поведение в семье, чтобы извлечь максимальную пользу из любого конфликта. Для этого надо обогащать свой семейный опыт разнообразными подходами к их разрешению, используя конфликт как источник жизненного опыта, самовоспитания и самообучения. Полезно мысленно проигрывать прошлые конфликты: что привело к разногласию, как развивались события, какими были обстоятельства и люди, участвовавшие в них. Это хорошая школа познания и себя, и вовлеченных в конфликт людей. В будущем эти знания помогут всем членам семьи правильно строить взаимоотношения в разных ситуациях, в том числе и критических.

Учебное пособие содержит большое количество информации, относящейся к функционированию семьи в разные периоды ее существования

Нами собрано и обобщено множество примеров, которые наглядно иллюстрируют разрешение конфликтных ситуаций в тех или иных условиях функционирования семьи.

Подчеркнем, что разрешение конфликтных ситуаций — процесс творческий, в котором большую роль играет наличие необходимых представлений о причинах зарождения конфликтов.

В целях изучения членов семьи, их поведения в конфликтных ситуациях предлагаются задания с использованием разных методов: бесед, наблюдений, анкет, тестов.

Учебное пособие снабжено контрольными вопросами, списком тем рефератов, терминологическим словарем и списком литературы.

В разделе «Проверь себя» приводится большое количество примеров конфликтов и ориентировочные способы их разрешения.

Надеемся, что предлагаемое пособие поможет будущим работникам образования в освоении их нелегкой, но очень важной для общества педагогической деятельности.

Данное учебно-практическое пособие подготовлено в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и предназначено для студентов, обучающихся по образовательным программам бакалавриата по направлению подготовки 050100 «Педагогическое образование».

В результате изучения материала студент должен:

— **знать** научный статус конфликтологии, ее объекта и предмета, проблемного поля и категорий, связей с другими научными дисциплинами, изучающими конфликт;

— **уметь** определять объективные и субъективные причины, вызывающие конфликт в семье, общие и специфические механизмы возникновения и развития конфликтов, их динамику, этапы их зарождения и протекания;

— **уметь** распознавать противоречия и знать об их влиянии на развитие общества в целом и на отдельные его компоненты;

— **владеть** инструментарием конфликтологического анализа и прогнозирования, методиками и техниками эмпирических исследований конфликта;

— **уметь** различать особенности протекания конфликта в различных сферах жизнедеятельности семьи, разрабатывать методики предупреждения, разрешения и послеконфликтной адаптации, разрабатывать меры профилактики конфликта;

— **уметь** анализировать конкретный конфликт и «проектировать» среду обитания.

В учебно-практическом пособии дается теоретическое изложение материала с последующим закреплением его в схемах и ситуациях.

Пособие содержит контрольные вопросы и задания, которые студенты могут выполнять самостоятельно или обсуждать их на семинарских занятиях вместе с преподавателем; практические ситуации, использующиеся при осмыслении учебного материала, связанного с темой «Семейные конфликты»; темы рефератов и закрепления изученного; перечень литературы, необходимой для усвоения теоретических вопросов и совершенствования практических умений и навыков при разрешении конфликтов.

Данное учебно-практическое пособие поможет будущим работникам образования в освоении вопросов функционирования семьи, профилактики и разрешения конфликтов.

*Б.С. Волков,
заслуженный работник высшей школы РФ*

*Н.В. Волкова,
заслуженный учитель школы РФ*

1. В семье бывают как оптимисты, так и пессимисты

Анекдот

Обувная компания, рассматривая перспективы продажи обуви в Африке среди аборигенов, послала для исследования рынка двух специалистов. От первого вскоре пришло сообщение: «Перспектив никаких, тут никто вообще не носит обуви». Это — пессимист. От второго пришло другое послание: «Колоссальные возможности для продаж: тут еще ни у кого нет обуви!!» Это — оптимист.

Итак, люди могут быть оптимистами и пессимистами.

Давайте рассмотрим особенности каждой такой категории.

1

Ситуация. Часто даже любящие и заботливые родители сталкиваются с проявлениями пессимизма и недовольства ребенком. К примеру, Митя (6 лет) расплакался потому, что получил на день рождения не такую машинку, о которой мечтал, а Игорь (7 лет) не радуется успеху, хотя получил второе место в конкурсных выступлениях.



Почему это происходит?

Решение. Неоправданные ожидания вызвали у детей разочарование. Они столкнулись с непреодолимыми препятствиями на пути к цели. Одни дети в таких ситуациях умеют держать себя в руках, а другие — нет. Душевное равновесие потеряно порой надолго. Потребность не удовлетворена.

Если ребенок находится в постоянном напряжении, которое проявляется в виде вспышек гнева и ярости, родителям стоит задуматься.

В противном случае у детей может развиваться пессимизм, неверие в свои возможности. Такие барьеры взрослые могут не замечать или даже считать полезным для ребенка учиться их преодолевать. Но, чтобы он научился этому, родители должны ему помогать, учить его. Иначе ребенок мо-

1. В семье бывают как оптимисты, так и пессимисты

жет почувствовать себя бессильным и ненужным, это может сказаться на формировании характера.

Вырастет из ребенка оптимист или пессимист, зависит и от того, как он будет оценивать свои прошлый жизненный опыт.

Не так важно, что с ребенком происходило. Но важно, что оставалось в памяти ребенка. И здесь важную роль играет мнение родителей, их оценка. Например, если **во всех окружающих старшие видят только недостатки, то и их дети будут воспринимать людей так же.** Важно помнить, что одно и то же событие можно оценивать по-разному: оптимистически и пессимистически.

2

Вопрос. *Чему важно учить детей?*

Ответ. Детей нужно специально учить видеть не только плохие стороны событий, но и хорошие, следуя пословице «Не было бы счастья, да несчастье помогло». В любом случае трудности приносят оптимисту положительный опыт, закаляют, добавляют решительности и ответственности. Пессимисту же порой сложно найти выход из ситуации, он предпочитает обвинять окружающих, ссылаться на стечение обстоятельств или считать, что возникшие трудности непреодолимы.

3

Задание. На каждую неприятную ситуацию можно найти несколько вариантов «Зато...». Например, *ребенок переживает ссору с другом. Можно предложить ему такие варианты:*

- Зато ты понял важность дружбы и будешь ее больше ценить;
- Зато ты узнал, что ссора может быть из-за пустяка;
- Зато ты узнал особенности реагирования друга.

Главное: относиться к таким вещам нужно с пониманием.

1. В семье бывают как оптимисты, так и пессимисты

4

Ситуация. Как показывают опросы, нытики, пессимисты обычно с трудом вспоминают приятные моменты. Так происходит, когда «гормон радости» — серотонин — их организмом вырабатывается в недостаточном количестве.



Может быть, все дело в темпераменте?

Решение. Тут темперамент ни при чем. Человек может быть полным энергии, активным и настойчивым, но все равно воспринимать жизнь со знаком минус.

Чем чаще он будет рассказывать о своих неприятностях, тем меньше шансов, что он о них вообще когда-нибудь забудет. Он по природе пессимист.

5

Вопрос. *Чем оптимист отличается от пессимиста?*

Ответ. Характеристиками «оптимист» и «пессимист» мы часто награждаем наших знакомых. Что такое оптимизм и пессимизм на самом деле? Как они влияют на развитие человека и его работоспособность, на его самочувствие и здоровье?

Правильно было бы начать с определения характеристик. Но, к сожалению, точно сформулировать эти определения очень трудно. Поэтому мы попробуем описать их через сравнение.

Отличия оптимиста от пессимиста

Оптимист отличается от пессимиста *жизнелюбием и жизнерадостностью.*

Оптимист	Пессимист
Живется гораздо легче, ведь он во всем старается видеть только хорошее. Он радуется жизни и пребывает в хорошем настроении, что привлекает к нему людей. Жизнерадостность бьет в нем ключом, он любит делиться ею с окружающими людьми	Преуменьшает свое внутреннее ощущение счастья. Он опасается, что если покажет, что счастлив, то произойдет что-то плохое. «Счастливым быть нельзя!» — думает он и постоянно на что-то жалуется

1. В семье бывают как оптимисты, так и пессимисты

Как видим, два человека — два разных взгляда, два разных подхода к жизни.

Одному всегда чего-то не хватает, всегда есть на что посоветовать. Другой умеет радоваться, находить светлые моменты в любых ситуациях.

И дело здесь не в том, что имеет человек, а в том, как он **оценивает то, что имеет**.


Оптимист и пессимист по-разному объясняют причины своих неудач или успехов.

Оптимист отличается от пессимиста *большим зарядом энергии и большей работоспособностью*.

Оптимист	Пессимист
Более инициативен, энергичен, реже впадает в депрессию, результаты его деятельности обычно оцениваются положительно. Обычно добивается успеха в работе, в спорте и учебе, в личной жизни	Часто сдается в трудной ситуации и легко впадает в депрессию. Ожидание неприятности для него является мощным стрессовым фактором, особенно в условиях напряженного рабочего ритма

6

Ситуация. Каждому человеку знакомо состояние, когда настроение хуже некуда и все валится из рук. Как при этом поведут себя оптимист и пессимист?

 *От чего может зависеть дальнейшая судьба человека?*

Решение. Зависит от поведения человека, его беспомощности или работоспособности.

Практические профессиональные результаты (как и работа по дому) у оптимистов обычно выше, что можно предположить на основе тестов профессиональной пригодности (типа тех, что используют при принятии на работу). Такие собеседования для оптимистов чаще заканчивается успешно.

Для оптимиста и пессимиста характерно *различное отношение к успехам и неудачам*.

1. В семье бывают как оптимисты, так и пессимисты

Оптимист	Пессимист
<p>Успехи приписывает себе: «Это закономерно», «Это моя заслуга», «Я сделал это сам», «Это результат моих усилий».</p> <p>«Неудачи — стечение независящих от меня обстоятельств»</p>	<p>Успехи приписывает обстоятельствам: «Просто повезло», «Это произошло по воле других людей».</p> <p>Свои неудачи тоже связывает с другими людьми. Не рассчитывает на простое везение</p>

Оптимист отличается от пессимиста *лучшим состоянием здоровья*.

Оптимист	Пессимист
<p>Радуетя каждому прожитому дню, продлевая тем самым свою жизнь.</p> <p>Терпимое отношение к грустной ситуации, жизнеутверждающие мысли влияют на соотношение химических веществ в организме.</p> <p>Эндорфины — это всё, что нужно оптимисту для счастья, а гормон кортизол в крови увеличивает сопротивление болезням</p>	<p>Пребывает в постоянном стрессе, что приводит к повышенной выработке: адреналина и кортизола. Адреналин повышает артериальное давление, увеличивает вязкость крови — всё это создает условия для развития инфаркта миокарда, а кортизол способствует увеличению жировых отложений. Ранняя смертность у пессимистов на 60% выше, чем у оптимистов.</p> <p>Он реже бросает курить и чаще болеет</p>

Вопрос. *Так ли уж плохо быть пессимистом?*

Ответ. Обычно пессимист не склонен переоценивать свои возможности. Поэтому он точнее прогнозирует свои успехи и неудачи, тогда как оптимисты склонны свое будущее видеть в розовом цвете, как перечень побед. Поэтому они могут не обратить внимание на опасные моменты.

Замечено, что пессимисты отличаются от оптимистов более высоким интеллектом. Они лучше контролируют себя в разных ситуациях.

Таким образом, у каждого есть свои плюсы и минусы. Каждому человеку нужен не только оптимизм, но и доля здорового пессимизма.

Односторонний взгляд человека на мир и на себя не отражают реальную картину происходящего. Тогда человек живет лишь сегодняшним днем, не задумываясь о последствиях своих и чужих поступков.

Беспечность и эгоизм — вот плоды бездумного оптимизма.

Подводя итоги следует отметить, что оптимистический взгляд на жизнь хотя во многом и выигрывает у пессимистического, но имеет свои недостатки.

Пессимистам надо учиться радоваться жизни, оптимистам — реально смотреть на происходящее.

Марк Твен сказал: «Нет на свете более ужасного зрелища, чем молодой пессимист. Наверное, ужаснее только старый оптимист». Поэтому нужно уметь находить золотую середину — не преувеличивать неприятности и не тешить себя иллюзиями.

Как стать оптимистом?

Если вы стремитесь к успеху, рассчитываете его добиться, но при этом у вас преобладает пессимистическое настроение, впору задаться вопросом: «Как стать оптимистом?»

Пессимизм, как правило, ни к чему хорошему не приводит — это своеобразный тупик, как физический, так и эмоциональный.

Если вы постоянно будете думать, что ваша жизнь — сплошной ужас и мучение, то подсознание будет всеми способами подкреплять эту мысль.

Ясно, что при оптимистическом настроении и отношении к жизни люди бывают здоровее, дольше живут, лучше и моложе выглядят внешне, более успешны во всем. У них хороший сон, меньше вредных привычек, они ведут активный образ жизни и редко впадают в депрессию. Это качество можно и нужно в себе развивать. Сразу все не получится, но при настойчивости и повседневном внимании этого можно добиться.

Перестаньте жаловаться на жизнь

В школе В.А. Сухомлинского было запрещено жаловаться на здоровье и трудности.

Вам же не хочется прослыть нытиком. Поэтому перестаньте жаловаться на недостаток денег, на начальство, на собственную невезучесть. Начните строить жизнь такой, какой вы хотели бы ее видеть: радостной и успешной.

Прислушайтесь к тому, как вы описываете хорошие и плохие вещи, происходящие с вами. Мыслите и действуйте оптимистично.

7

Ситуация. Часто мы слышим: «Витя не хочет играть со мной, потому что я плохой!» Молодая мама сокрушается, что ее сын такой непослушный и обвиняет в этом себя: «Наверное, я плохая мать!» Саша сознается, что плохо учиться и т.д.



Много ли среди нас пессимистов?

Решение. Если прислушаться, то мы окружены пессимистами. Чем больше люди недовольны своей судьбой, тем больше она начинает совпадать с их негативными чувствами и мыслями.

Любому человеку стать оптимистом не так сложно. Нужно начать с того, что делать *сознательно* то, что у оптимистов получается *интуитивно*.

Мыслите оптимистично! Повторяйте это подобно тому, как вы выполняете физические упражнения.

Со временем голос внутреннего пессимиста будет звучать все тише и тише.

Программируйте себя сами. Никто не сможет убедить вас лучше, чем это сделаете вы. Скажите себе: «Я могу». Действуйте так, как будто вы вполне уверены в себе, даже если не ощущаете этой уверенности.

Вы меняете свое поведение, и тогда меняется ваша жизненная позиция, а уверенность в себе растет.

Занимайтесь аффирмацией — практикой позитивного мышления.

Постарайтесь видеть в жизни побольше светлых сторон.

Не раздражайтесь и не нервничайте из-за плохого настроения близких или знакомых, грязи на дороге, давке в метро — все это мелочи. Найдите плюсы в нерадостных ситуациях. Найдите достоинства у окружающих.

8

Задание. Несколько дней подряд говорите людям только приятные вещи. Ищите в них положительное.

Оптимист даже в плохой ситуации ищет что-то хорошее. **Просто нужно сфокусироваться на решении проблемы.** Если у вас появилась какая-то проблема или вы попали в трудную ситуацию, вместо того чтобы укорять себя или оставаться в нерешительности, сфокусируйтесь на решении проблемы. Подумайте: «Это уже произошло, и ничего назад не вернешь. **Что я могу сделать, чтобы с наименьшими потерями выйти из этой ситуации?**»

Смена акцента с проблемы на ее решение даст вам ощущение движения вперед, вселит в вас оптимизм.

9

Ситуация. Измените отношение к своим успехам и неудачам. **Хвалите себя.** Вам все удалось, а значит, это ваша заслуга. Признавая собственные достижения, вы становитесь оптимистом...



Следует ли искать виновных в своих неудачах?

Решение. Это привычка пагубная. Если в своих неудачах вы обвиняете других, то, значит, признаете, что не в силах влиять на ситуацию. Отсюда и рождается неуверенность в себе, пессимизм и депрессия.

Оптимисты принимают проблемы как «исторически сложившиеся» — неприятности бывают у всех, и в этом не ничего страшного. Проблемы надо не переживать, а решать. А потому старайтесь изменить отношение к неудаче, принять неудачу как нечто неизбежное. И не думать о возможных негативных последствиях. Лучше направьте все силы на то, чтобы оперативно их предотвратить.

Живите ради того, чтобы жить.

10

Ситуация. Пессимисты, как правило, оправдывают свою неудавшуюся жизнь отсутствием задач и целей.



Что в этих случаях надо предпринять?

Решение.

Надо чем-то увлечься. Занятому человеку скучать и хандрить некогда.

Важно научиться грамотно планировать свое время, в противном случае стрессы и неврозы неизбежны.

Ищите себе занятие по душе будь то новая работа или новое увлечение. Треть нашей жизни мы на работе, поэтому ее надо любить, тогда все жизненные процессы будут оптимальными, а на душе радостно, без «болячек». Работу легче полюбить, если она дает и материальное удовлетворение, и возможность творческого приложения способностей, если ощущается положительная оценка со стороны общества. Если работник чувствует свою ценность, это прибавляет ему уверенности в себе.

Но не забывайте и об отдыхе — это отличный способ набраться положительных впечатлений, которых вам хватит надолго. Старайтесь как можно реже отказывать себе в каких-то желаниях, избегайте жестких рамок, иначе нервные срывы вам гарантированы. И главное — получайте удовольствие от каждого мгновения своей жизни!

11

Ситуация. Стоит подумать о круге своего общения. Кто эти люди? Какую энергетику они вам несут: позитивную или отрицательную? Если окажется, что в вашем окружении одни пессимисты и нытики, то откуда же у вас появится хорошее настроение?



Насколько важен для вас круг общения?

Решение. Старайтесь больше общаться с весёлыми и жизнерадостными людьми. И врача выбирайте такого, который несет положительную энергетику.

1. В семье бывают как оптимисты, так и пессимисты

Учтите, что довольно часто наше мировосприятие невольно подстраивается под настроение окружающих.

Если вам приходится общаться с пессимистами, старайтесь не поддаваться их влиянию. Попробуйте переходить с негативных тем на нейтральные и позитивные.

Выполняйте дыхательные упражнения.

Оказывается, учёные установили, что оптимисты по-другому... дышат! Дело в том, что носовое дыхание человека происходит по принципу поляризации. То есть при вдохе положительно заряженные ионы попадают в дыхательные пути и лёгкие через правую ноздрю, а отрицательные частицы преимущественно через левую!

В течение дня несколько раз закурпьте пальцем правую ноздрю, подышите левой. Почувствуйте оптимистом. Эффект подъёма настроения вы ощутите не сразу...

Есть еще несколько правил-приемов, которые помогут вам постоянно находиться в хорошем расположении духа, а следовательно, помогут стать оптимистом:

Для поддержания хорошего настроения больше заботьтесь о своем здоровье. Спорт — замечательный фактор, благотворно сказывающийся на настроении, что соответственно отражается и на работоспособности.

Улыбаясь чаще, и вам понравится, когда кто-либо в ответ улыбнется вам, а те, кому вы улыбаетесь, также чувствуют себя лучше. Если же часто улыбаться самому себе, то хорошее настроение и здоровье обеспечены.

Научитесь правильно расслабляться. Тогда медитация сможет принести вам максимум пользы: восстановятся силы, пополнятся запасы энергии, появится хорошее настроение.

Вы едете в метро, удобно сидите. Вспомните случай, принесший вам радостный случай, и заново переживите его в воображении. У каждого из нас в запасе есть коллекция подобных воспоминаний, переживаний, но мы часто забываем об этом.

1. В семье бывают как оптимисты, так и пессимисты

Слушайте классическую музыку. Ученые пришли к выводу, что классическая музыка благотворно воздействует на наше настроение, способствует развитию памяти, а также социальных и языковых навыков.

Перед сном попытайтесь избавиться от неприятных мыслей, потому что в противном случае они будут роиться у вас в подсознании всю ночь. А следствием будет беспокойный сон, кошмары, скверное настроение утром и предрасположенность к еще худшему настроению днем.

12

Ситуация. Пессимистическое настроение — это привычка, от которой можно избавиться.



Как это сделать?

Решение. Надо изменить взгляд на жизнь. Это доступно каждому, кто решил стать оптимистом. В ваших силах изменить себя и посмотреть на мир более светлым взглядом.

Чтобы изменить свою жизнь изменяйте словарный запас.

Быть «чистым» оптимистом — значит несерьёзно относиться к жизни, ее проявлениям, быть легкомысленным.

Пессимизм помогает более трезво оценить обстановку и предусмотреть неприятные варианты развития событий.

Ежедневно находите вокруг себя что-то хорошее и искренне радуйтесь этому. Пусть это будет красивый цветок, хорошая погода, простые добрые слова в разговоре с продавцом, хорошее впечатление от чего-то увиденного. Запоминайте все эти моменты и складывайте в свою «копилку достижений».

Отсутствие негатива — уже достижение.

Сравните, насколько вы счастливее, например, людей с ограниченными возможностями. Пусть девизом вашей жизни будет «**Живи и радуйся!**»

Оптимизм — это качество, очень важное для того, чтобы побеждать, достигать поставленных целей. Он помога-

ет справляться с неожиданными проблемами и стрессами и противостоять разочарованиям.

Оптимизм — это то, что помогает нам учиться на своих ошибках, и не расстраиваться из-за поражений. Позитивное отношение к жизни не только делает нас счастливыми, но и вселяет уверенность в свои силы.

Единственное, что нам мешает быть оптимистом и радоваться жизни — это наши внутренние убеждения и негативное отношение к миру, которое у нас формировалось с детства и от которого мы не сумели избавиться?

Надо верить в свои возможности.

Например, человек, стоящий пререк каким-то препятствием, которое он должен преодолеть. Но он думает, что не сможет это сделать, и в результате не преодолевает.

Помните о своих достоинствах. Заведите тетрадь, куда вы будете записывать свои размышления. Перечитывайте их и снова размышляйте, совершенствуя свой оптимизм.

Выберите несколько своих наиболее удачных фотографий и разместите на видном месте.

Вдохновляйтесь собственным примером. В течение дня выделяйте несколько минут на то, чтобы спросить себя: «Что хорошего я сделал сегодня?» Перечисляйте всё, любую мелочь, которая сделала вашу жизнь или жизнь окружающих людей лучше.

Помните, что есть разница между оптимистом и мечтателем. Оба они думают о своей цели, верят в лучшее, но разница между ними в том, что оптимист действительно стремится к успеху, а мечтатель продолжает бездействовать, погруженный в мечты.

Оптимист обычно знает, чего он хочет и как этого достичь. Мечтатель же может сказать: «Я надеюсь сделать это когда-нибудь».

Поднимают настроение воспоминания о счастливых прошлых днях. Вспомните радостный случай из своей жизни и улыбнитесь. Попробуйте вновь испытать эмоции, заставившие вас радоваться. Учитесь моделировать свое хорошее будущее.

1. В семье бывают как оптимисты, так и пессимисты

Психологи утверждают, что приятные воспоминания помогают моделировать удачное будущее.

Активно двигайтесь вперед и только вперед.

От последствий стресса избавляйтесь с помощью физических нагрузок: сделайте пробежку по стадиону, поплавайте в бассейне, поиграйте в спортивные игры — и плохое настроение покинет вас... Хороша и прогулка в быстром темпе. Свежий воздух, энергичные шаги хорошо настроят вас на позитивный лад.

Красота мира способна примирить человека с жизненными неудачами. Чаще смотрите на облака, деревья, травы, восход и закат солнца. Полезно смотреть на струи бегущей реки, морской прибой. Созерцание природы — древний рецепт спокойствия и благополучия.

Постоянно находите вокруг себя что-то хорошее и искренне радуйтесь этому.

13

Ситуация. Сегодня с вами грубо разговаривал сосед. Почему он так повел себя? Поставьте себя на его место. Попытайтесь увидеть какое-то событие с позиции другого человека.



Что сделать, что бы он встречал вас с улыбкой?

Решение. Возможно, его считают плохим работником и поэтому не ценят. Вероятно, на него мало кто обращает внимание. Обратите на него внимание!

14

Ситуация. Пессимисты эффективно поддерживают пришедшие им тип восприятия. Об этом пишет психотерапевт П. Вацлавик на примере старой девы. Проживавшая на берегу реки почтенная дама пожаловалась в полицию, что группа ребятишек повадилась купаться «в чём мать родила» прямо под окном её дома.

Шеф полиции тут же направил на место происшествия одного из своих подчинённых, и тот порекомендовал детям избрать для своих чересчур вольных купаний другое, более отдалённое от жилища пуританки место.

Но на другой день в полицейский участок вновь поступила жалоба: дети по-прежнему оставались в зоне видимости блюстительницы нравов.

Вновь для переговоров был послан полицейский, и место купания сорванцов переместилось дальше вверх по реке.

Однако не прошло и трёх дней, как возмущённая старая дева вновь появилась в полицейском участке:

«Стоит забраться на крышу дома, вооружиться хорошим биноклем — и юные бесстыдники опять видны как на ладони!» — негодовала она.



Какие особенности восприятия старой девы проявились в данной ситуации?

Решение. У старой женщины проявились присущие ей особенности восприятия. При желании старая дева могла бы сознательно направлять и корректировать их.

Человек может приучить себя путем тренировок концентрироваться на светлых аспектах действительности — на том, что нам нравится, социально позитивном. Но можно научиться концентрироваться также на том, что для нас нежелательно. И одновременно — скользить беглым взглядом по темным сторонам, не заостряя на них внимания.

Показательный пример того, как можно изменить фокусировку восприятия с негативной на позитивную, продемонстрировал в одной из телепередач психолог Андрей Курпатов.

15

Ситуация. Согласно заданию, участник телепередачи Виктор по дороге на работу заснял свой путь на видеокamerу. А затем, прокручивая ролик, рассказал, что он видел.

Видел он *исключительно* плохое — лужи и грязь на улицах, алкоголиков, бомжей, мрачные угрюмые лица и т.д.



Что наглядно показал А. Курпатов?

Решение. Психолог в конце сеанса наглядно показал молодому человеку его своеобразную «слепоту».

Прокрутив тот же ролик, он обратил его внимание на симпатичную девушку, миловидную женщину с ребенком, красивую улыбающуюся молодую пару.

Надо было видеть, как просветлело ранее мрачное лицо парня.

1. В семье бывают как оптимисты, так и пессимисты

В заключение он получил задание учиться *сознательно* находить и сосредотачивать свое внимание на светлых сторонах жизни и доводить это умение до автоматизма.

Что-то похожее можно реализовать в своей семье: ввести правило, запрещающее во время разговоров жаловаться на здоровье или на трудности жизни.

16

Задание. Запишите необычные впечатления, ситуации, наблюдения, которые случились вчера, сегодня:

*Я увидел(а) ...

*Я заметил(а) ...

*Я услышал(а) ...

*Я почувствовал(а) ...

*Я удивился(ась) ...

*Я рассмеялся(ась) ...

*Я сделал(а) радостное открытие ...

Те, кто систематически проделывают такой анализ дня, сказали, что их восприятие окружающего мира ощутимо изменилось в лучшую сторону.

17

Задание. Поработайте с восприятием собственных недостатков и достоинств.

В течение 10 мин. в левой части листа перечислите свои недостатки, нумеруя их.

В правой части листа обозначьте свои положительные качества, переформулировав свои недостатки. Например:

*лень — созерцательность;

*неумение отказать — уступчивость;

*доверчивость — внутренняя чистота;

*обидчивость — чувствительность;

*вспыльчивость — энергичность;

*слабоволие — мягкость характера;

*склонность к депрессии — серьезность;

*торопливость — активность.

В том, что и как мы делаем, также важно уметь видеть позитивные, сильные аспекты.

18

Ситуация. Две студентки проходят практику в школе.

Первая говорит: «Наверное, мне дали 6 “В” потому, что я молодая и не могу отказаться. Это самый неуправляемый класс в параллели. Я тщательно готовилась, но всё равно было очень страшно. И не зря. Какие бы интересные факты я ни приводила, подростки шумели, отвлекались и не хотели отвечать на вопросы».

Вторая говорит: «Несмотря на то что я молодой неопытный преподаватель, мне доверили провести урок в 6 “В”. Коллеги рассказывали, что это очень сложный класс. Понимая, сколь ответственное дело мне предстоит, я готовилась очень тщательно. Нашла много интересного материала.

Класс, действительно, оказался очень темпераментным. Тем не менее я смогла удержать логику изложения материала и даже привести несколько интересных примеров из дополнительного материала. Хотя было очень трудно, я довела урок до конца без дополнительной помощи».



В чем различие подготовки к уроку этих студенток?

Решение. Первая акцентировалась на дефицитарных характеристиках подростка. Вторая — на ресурсных, сильных аспектах. Наглядно виден результат.

19

Ситуация. В одном из проводимых исследований выявлялась связь между адекватностью человека в оценке собственных способностей и особенностями его эмоциональной сферы. Наиболее адекватную оценку своим способностям давали испытуемые, склонные к депрессивным состояниям. Этот феномен получил название «депрессивного реализма».

Человек в состоянии депрессии, оказывается, становится «печальный, но мудрым».

А люди, имеющие позитивный эмоциональный фон, обычно переоценивают свои возможности (компетентность, внешность), они воспринимают свое прошлое в розовом цвете и верят, что будущее преподнесет им много хорошего и мало плохого.



Какой из этого следует вывод?

Решение. Выходит, что для хорошего жизненного тона-са необходимо иметь в своем арсенале «розовые очки», чтобы, глядя через них, оценивать мир и себя в нем. Но только чуть-чуть розовые. Похоже, что секрет здорового оптимизма кроется в этом «чуть-чуть».

Иллюзия должна быть минимальной, как хорошая ретушь (чрезмерно высокая самооценка характерна для людей, имеющих серьезные личностные проблемы).

Благотворное влияние «чуть-чуть переоценивания» мы находим повсюду.

Матери воспринимают своих младенцев более разумными, чем те являются на самом деле. Общаясь с ними, они ожидают более высокого уровня понимания, чем тот, на который малыши способны. Это рассогласование способствует развитию малыша.

Эффективные педагоги видят в своих учениках больше позитивного, чем их более реалистичные, но менее продуктивные коллеги.

20

Ситуация. Возможно, вы узнаете много интересного, наблюдая за сыном. Может быть, вы обнаружите, что ранее от вашего внимания ускользали его положительные качества, скрывавшиеся за видимыми недостатками. Например, у мальчика есть способности к рисованию. Возможно, что это качество пока просто не находит применения.

Мать вдруг может осознать, что сын не только ей не грубит, но старается быть вежливым, что дается ему непросто. А все потому, что мать стала замечать, как сама к нему обращается.

Чтобы легче удавалась настройка на позитивный лад, добавляйте к своему восприятию происходящего немного юмора.

«Пессимист видит трудность в любой возможности: оптимист — видит возможность в любой трудности» (У. Черчилль)

21

Ситуация. Лючинда Бассет приводит пример из собственной жизни.

Записавшись в группу слаломистов, она поехала в горы. И обнаружила, что научиться кататься с горы ей будет весьма непросто, потому что на вершине её охватывает панический страх перед спуском.

Но, вот одна из лыжниц, весёлая женщина-толстушка начала спуск первой.

Она подбадривала себя громким Ого-го-го-о-о!». Клич этот был полон радости и наслаждения жизнью.

Это поразило начинающую, объятую страхом и повторяющую: «Сейчас переломаю себе все кости...».

После первого спуска она подошла к излучающей радостное возбуждение оптимистке и спросила: «Почему, когда вы спускаетесь вниз, вам так хорошо и, по всей видимости, совершенно не страшно?»

А у меня душа в пятки уходит, сердце из груди выскакивает и даже ладони потеют?» Ответ был неожиданным: «Я чувствую то же самое, что и вы. И сердце так же бьётся, и ладони потеют, и дышать трудно».

Но для меня это — весёлая авантюра, а для вас — неприятная, страшная обязанность.

Представьте, что вы участвуете в захватывающем приключении, и у вас будут совершенно другие ощущения».



Как были восприняты слова лыжницы?

Решение. Л. Бассет поразились: да ведь женщина права! На вершине она твердила уже совершенно другое заклинание: «Хорошо-хорошо, — сердце бьётся, ладони вспотели, я возбуждена! Замечательно! От всего этого еще никто не умирал. Это даже здорово! Прекрасные ощущения! Вот это приключение!» — и буквально летела к подножию горы.

С этого момента она полюбила горные лыжи и поняла всю их прелесть.

1. В семье бывают как оптимисты, так и пессимисты

О чем идет речь в этом примере? О том, как может себя чувствовать человек, решившийся на непростое для него дело.

Дело в том, что люди определяют для себя нормы не только на **то, как «должно» поступать, но и на то, как «необходимо» себя чувствовать** в определённых ситуациях. Например, что нужно быть **уверенным в себе**, тем более, если собрался спустить с горы.

А ведь в такой ситуации гораздо интересней «открыть ворота» потоку чувств, позволить себе испытать их разные оттенки.

Но, пожалуй, самое хитрое долженствование — **быть всегда позитивным**.

Когда человек «должен» мобилизоваться, он подгоняет себя словом. Это форма самобилизации.

Когда наш внутренний голос произносит: «Ты должен...», то мы не получаем удовольствия, наоборот, испытываем напряжение.

Чтобы помочь себе справиться со сковывающим действием долженствования, нужно выполнять следующее упражнение.

22

Задание. Выполните упражнение «**Должен — хочу**»

На левой стороне листка напишите то, что вы «должны».

Например, «Я должна хорошо выглядеть», «Я должен вовремя приходить на работу», «Я должна ежедневно проверять уроки сына».

А теперь сделайте колонку справа, в которой будут формулировки со словом «хочу».

Напротив каждого долженствования нужно написать «Хочу ...» и сформулировать, какое желание, какой мотив стоит за словом «должен».

Например:

«**Я хочу** иметь на работе хорошую репутацию и свободу действия».

«**Я хочу**, чтобы семейный вечер был наполнен комфортом и удовольствием».

«**Я хочу** получать от себя эстетическое удовольствие и чувствовать, что доставляю его окружающим».

23

Ситуация. Психотерапевт Н. Пезешкиан для лучшего понимания проблемы принятия решения предлагает следующую восточную притчу.

Царь решил подвергнуть испытанию своих придворных, чтобы узнать, кто из них способен занять в его царстве важный пост. Толпа сильных и мудрых мужей обступила его. «О вы, подданные мои, — обратился к ним царь, — у меня есть для вас трудная задача, и я хотел бы знать, кто сможет решить ее». Он подвел присутствующих к огромному дверному замку, такому огромному, какого ещё никто никогда не видывал. «Это самый большой и самый тяжелый замок, который когда-либо был в моем царстве. Кто из вас сможет открыть его?» — спросил царь.

Одни придворные только отрицательно покачали головами. Другие, которые считались мудрыми, стали разглядывать замок, однако вскоре признались, что не смогут его открыть. Остальные решили, что раз мудрые оказались бессильны, то они откажутся от попытки открыть замок.

Лишь один визирь подошёл к замку. Он стал внимательно его рассматривать и ощупывать, затем пытался различными способами сдвинуть с места и, наконец, одним рывком дернул его. И о чудо, замок открылся! Оказалось, что он не был защелкнут.

Надо было только попытаться понять, в чем дело, и смело действовать

Тогда царь объявил: «Ты получишь место при дворе, потому что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но надеешься на собственные силы и не боишься сделать попытку».



Что отражено в этой метафорической истории?

Решение. Отражена стратегия неделания и делания.

Рассмотрим, каковы могут быть стратегии у пессимистов и оптимистов.

23а

Задача. На основе личного опыта написать и опубликовать статью по теме «Мои знакомые оптимисты и пессимисты».

1. В семье бывают как оптимисты, так и пессимисты

Пессимист	Оптимист
Захотел. Подумал кое-как, не вдаваясь в подробности. Придумал кучу «да, но». Заранее испугался. Еле-еле преодолел страх, чтобы сделать одну попытку. Потерпел неудачу. Сильно испугался. Отказался от новых проб навсегда. Стал мысленно возвращаться к прошлому и мучить себя вопросом: «А может, стоило попробовать еще раз...». Тем более, что у других получилось.	Обстоятельно изучил вопрос. Как следует подумал. Преодолеl страха. Спланировал. Подготовился. Попробовал несколько раз. Оценил результаты. Решил, стоит ли продолжать. Начал действовать в полную силу, уже вооруженный предварительным опытом успехов и неудач. Получил опыт. Решил, стоит ли повторить или достаточно, поскольку «это не мое».

Рекомендация проста: вспомните свое типичное поведение в ситуациях когда «и хочется, и сомнение берет».

24

Ситуация. Многие студенты не всегда ставят перед собой конкретные цели научного исследования. Это может быть описание собственных психолого-педагогических наработок, пусть даже пока «в портфель». Главное, чтобы смысл исследования был интересным и значимым для самого автора.



Чем он полезен этот смысл?

Решение. Тем, что студент с удовольствием учится не только будущей профессии, но и приобретает универсальные навыки, необходимые в любой деятельности — трудовой, познавательной, исследовательской, мыслительной, творческой.

С началом работы в школе, учитель постоянно вносит в урок новые наработки. Уроки становятся интереснее. При этом расширяется и кругозор учителя.

25

Задание. Давно ли к вам последний раз подходили коллеги, ребята с предложением что-то обсудить, принять участие в совместном деле.

Как вы на это реагировали? Как вы к этому относились?

Если отрицательно — это тревожный сигнал. Особенно, если таких предложений давно не было. Вы встали на путь превращения в пессимиста. И чем дальше, тем меньше у вас будет сил что-либо предпринимать, заниматься творчеством.

Природа щедро наделяет энергией лишь тех, кто ее активно тратит. Перед вами люди. Обратите внимание на тех, кому и нет 50, а они уже ходят с тросточкой. Но можно увидеть и людей, которым за 70, но они ведут себя на зависть молодым. Подумайте почему так? Сделайте вывод в пользу здорового оптимизма.

25

Вопрос. Как относятся пессимист и оптимист к безопасности?

Ответ. Безопасность — важнейший «камень преткновения» у оптимистов и пессимистов.

Для пессимиста безопасность — когда его не трогают. А не трогают тогда, когда живешь скромно, ведешь себя тихо, «не высовываешься», личного мнения не высказываешь. А еще лучше — вообще не имеешь.

Любые перемены для такого человека — признак надвигающейся опасности, а потому он их избегает, опасаясь, как бы чего не вышло.

В чем же опасность такого толкования безопасности? в том, что она — прямой путь к творческой бездеятельности

Для оптимиста безопасность тоже важна. Его активность ставится в определенные рамки правил.

Если оптимиста пригласят отправиться вместе с группой туристов в горы, он не отвергнет это предложение из-за потенциальной опасности.

Оптимист изучит вопрос, узнает все о руководителе, пройдет тренировочный курс и пойдет в горы.

А после похода переполненный впечатлениями будет рассказывать о нем своему другу-пессимисту, не осмелившемуся сделать решительный шаг.

27

Ситуация. Человек регулярно грубит окружающим людям. Не стоит удивляться, что в конце концов люди перестанут с ним общаться, обращаясь только по делу.



В чем причины такого результата?

Решение. Даже если это человек неплохой, он не доставляет окружающим «роскоши человеческого общения», а скорее создает дискомфорт.

28

Ситуация. Оптимист, стремясь понять мир, познать его таким, каков он есть, начинает воспринимать его более объективно и содержательно. И мир начинает щедро подпитывать оптимиста своими энергиями, давая ему силы от общения с людьми, с природой и т.д.



Почему пессимист сам лишает себя этого?

Решение. Пессимист думает о том, что должно было бы быть, а не о том, что есть. В результате он мало что дает миру и соответственно ничего хорошего не получает.

Если человек активен в поиске информации и усвоении её, происходит расширение границ его мировосприятия.

29

Ситуация. Человек объехал полмира, но не заметил ничего стоящего его внимания. Все ему казалось серым и однообразным. **Это типичный пессимист.**

Как правило, мир в глазах таких людей примитивен, убог, скучен и ни на что не вдохновляет. Это отнюдь не способствует развитию творческой активности и оптимизма.



В чем причина такого «критического» настроения?

Решение. Учась в школе, ученик с презрением игнорировал историю, литературу и прочие гуманитарные дисциплины как непрактичные, никому не нужны. Нужны ему были те знания, которые непосредственно связаны с его профессией. Так он стал типичным пессимистом.

Теперь, оказавшись в группе туристов, искренне и с затаенным дыханием любующихся древними стенами средневекового замка, он не может понять, что получают эти туристы. Ведь они созерцают камни. Потому что эти реальные «камни» не «накладываются» ни на что в его душе. В результате он не испытывает столь свойственной образованным людям радости узнавания и открытия.

30

Ситуация. Сознательно стремящийся расширять границы своего мировосприятия, человек сможет получить массу новых впечатлений от простой поездки на экскурсию, или в другой город. А мир огромен. И потребность в познании можно удовлетворять бесконечно.



О чем обычно в таких ситуациях говорят друзья?

Решение. Говорят человеку его друзья, чтобы утешить и взбодрить его. Опираясь на его собственные знания о мире и жизни, люди обращают его внимание на факты из его прошлого опыта жизни. Словом, говорили о том, что человеку было близко и с чем он мог себя идентифицировать.

Например: с чего ты взял, что не справишься? Вспомни, были у тебя проблемы и похуже. Тоже сперва ныл. А потом брался за них и решал. Сегодняшняя проблема не страшней? Отдохни, успокойся, подумай и — вперед...

Если человек — оптимист, ему такие разговоры помогают. Мир пессимиста всегда тесен. В нем не помещаются сразу и настоящее, и прошлое, и будущее.

31

Ситуация. Острые семейные ссоры супругов порой удается прекратить простым просматриванием семейных альбомов. э



На основе чего возникает положительный эффект?

Решение. В альбоме запечатлены лучшие моменты жизни этих людей, когда в глазах горела любовь, не затуманенная мелкими придирками и обидами.


Просмотр фотографий заставляет задуматься, не погубят ли бытовые конфликты прекрасное чувство, которое по-прежнему есть.

Там, где пессимист придумал сам себе помехи, оптимист добьется успеха.

32

Ситуация. Маленький Ваня (первый ребенок) был спокойным ребенком, он редко плакал, и это давало возможность родителям много времени заниматься своими делами. Но малыш стал ощущать недостаток внимания, и это выразилось в плаче. Ваня понял: стоит ему заплакать — и родители бегут к нему.

Второго ребенка Сашу к слезливому поведению приучать не стали. Его воспитывали по-спартански: упал — вставай и иди дальше.

 *У кого из детей оказалось больше шансов стать нытиком, пессимистом?*

Решение. У Вани больше шансов стать пессимистом, а у Саши — оптимистом.

Роль «несчастливого» приносит его обладателю психологические льготы. В книге Э. Берна «Игры, в которые играют люди» описан подобный случай. Мало того, что «несчастливый» привлекает к себе всеобщее внимание, он еще и других выставляет в невыгодном свете, потому что скоро выясняется, что помочь ему никто не может. Диалог, по Э. Берну, выглядит примерно так: «У меня болит живот». — «Сходи к врачу». — «Там очереди». — «Тогда прими таблетку». — «А вдруг не ту?». И так далее по кругу. Кто же сам откажется от всеобщего внимания?

Неудивительно, что в итоге постоянный «герой дня» остается один: без друзей, без людей, желающих постоянно выслушивать его жалобы на жизнь.

33

Вопрос. Почему людей, желающих выслушивать постоянные жалобы пессимиста, становится все меньше и герой остается в одиночестве?

Ответ. Когда пессимист перечисляет свои неприятности, его собеседник по ассоциации невольно вспоминает и о своих похожих проблемах. Градус «хорошего настроения»

начинает ползти вниз. Кому же это понравится? Вот люди и начинают интуитивно избегать такого собеседника.

Сам «нытик» себя таковым, как правило, не считает. Конечно, кто ж ему правду скажет? Обычно все отмахиваются от него как от назойливой мухи.

Древняя мудрость гласит: «Уметь наслаждаться прожитой жизнью — значит, жить дважды».

Что делать? Останавливайте себя (или разрешите это делать своим друзьям и близким), когда вам в очередной раз захочется «побыть». Более того, начните при встрече рассказывать своим знакомым что-нибудь смешное (случай из вашей жизни, анекдот и т.д.). Так вы приобретете новый опыт общения с людьми и вскоре вы удивитесь переменам!

34

Вопрос. Почему одни люди на вопрос: «Как дела?» с улыбкой отвечают: «Все нормально...», а другие начинают перечислять свои проблемы и напасти? «Хорошие» и «плохие» воспоминания спонтанно всплывают у обеих сторон.

Ответ. Встречаются такие люди, у которых, по их словам, всегда все плохо: на работе их не ценят, близкие не понимают, денег катастрофически не хватает и т.д. С ними часто случаются неприятности, а они болеют, лечатся, опять заболевают... Складывается такое впечатление, что в их жизни одна серо-черная полоса, без просветов. Это нытики, пессимисты.

35

Ситуация. Пессимистический настрой мешает людям. Он — следствие неудач и стрессов — приводит к плохим результатам.



Как поменять настрой и стать оптимистом?

Решение. Пессимист обычно говорит: «Какой уж тут оптимизм, если кругом одни проблемы? Исправить это невозможно».

Но здесь многое будет зависеть от самого человека: решить проблемы, может быть, и нельзя. Но исправить ситуа-

1. В семье бывают как оптимисты, так и пессимисты

цию по силам каждому. Облегчить свое будущее можно уже сегодня. Успех превращает человека в оптимиста, поэтому старайтесь настраивать себя на победную волну. Проявление инициативы — это путь от пессимизма к оптимизму. Есть три пути: уединение, сделать друзей-пессимистов оптимистами, сменить окружение пессимистов на оптимистов.

Чтобы стать оптимистом, первым делом следует перейти от минора к мажору. Как известно, «от улыбки станет всем светлей». Таким образом, чтобы стать оптимистом, не требуются сверхусилия, достаточно лишь изменить свое поведение.

36

Ситуация. Восьмилетний Коля — неуверенный в себе человек. Ему кажется, что у него все не так, как у других.

Но вот отец мальчика настоял, чтобы ребенок пошел в секцию единоборств, причем в силовой вид. Мать была в ужасе! Думала, что ее ребенка там совсем сломают... Но оказалось, что тхэквандо — это именно то, что нужно Коле. Появились личные достижения, он даже за год сумел защитить два пояса!



Как изменилось авторитет Коли среди товарищей?

Решение. Колю стали приглашать на соревнования. Он стал учиться лучше. За год родители не узнали своего ребенка. От нытья не осталось и следа! Конечно, каждому ребенку нужен свой путь развития. И помочь найти этот путь должны родители.

Особенности логики мышления

*«Концы с концами можно сводить без конца»
(Л. Леонидов)*

Логика пессимистов на первый взгляд кажется бесспорной.

37

Ситуация. Сотрудники одного из предприятий в выходной день выехали за город на пикник. И вдруг один из них,

очевидно, выпив лишнего, начал упрекать коллег, что они, вместо того, чтобы готовить отчет, веселятся, поют песни, купаются. «Чем тратить время впустую, лучше бы за отчеты сели. Что делать будете, если их не примут?» — ныл он.



Каков итог этого пикника?

Решение. Испорченное настроение и растерянность.

Зная психологию, вы не поддадитесь на подобную провокацию. Например, **простым ответом может быть:** «Да, отчет нам предстоит. Он потребует много сил. Их надо где-то брать».

Вот мы и берем: от солнца, воздуха, воды, от приятного общения, от шашлыка и т.д.»

Прежде, чем начать учиться подобным контрударам, стоит понять, в чем суть логики пессимистов, их аргументации, в чем слабые места их рассуждений.

Такую логику называют формальной.

Простейший пример такого (формально-логического) рассуждения: «А» больше «В», «В» больше «С», значит «А» больше «С». Есть сомнения в правильности? Нет.

Пессимисту удобно думать, что жизнь такая же очевидная и предсказуемая, как элементарная математика. А ее события подчиняются линейной логике.

В таком случае можно всё заранее просчитать. И получить иллюзорную гарантию защищённости.

Формальная логика может быть хорошим оправданным инструментом мышления при решении задач из области математики, физики и точных наук, только там, где условия задачи исчерпывающи и могут пониматься как однозначные факты.

Реальная жизнь семьи — иная. В ней крайне мало бесспорных фактов и их однозначных взаимосвязей.

Жизнь семьи вероятностна, а не «однозначна».

Это означает, что у человека нет 100% -й гарантии того, что он не заболеет, приобретет нужное лекарство, попадет на прием к начальнику, увидит новый кинофильм. Участвуя в событии, которое может иметь разные последствия и т.д. Все в жизни человека и семьи имеет свою вероятность — ниже 100% — 90–80–70–60 и т.д.

Жизнь семьи, как и отдельного человека, вероятностна, а не однозначна.

Каждое событие может иметь несколько последствий, более или менее вероятных.

В четкие планы постоянно вмешиваются факторы, не предсказуемые с точки зрения формальной логики.

Логическая простота далеко не так разумна, как кажется на первый взгляд.

На поверку она часто оказывается неэффективной. Пример неразумной простоты: тот, кто делает мне добро (то, что мне приятно), тот мне друг. А тот, кто делает зло (то, что мне неприятно), тот мне враг.

До вчерашнего дня Николай делал мне добро и был другом, но вчера сделал зло и теперь он мне враг.

Теперь я буду поступать с ним как с врагом до тех пор, пока он не начнет снова делать мне добро. Тогда снова станет другом... Вот такая логика.

В жизни такие рассуждения встречаются часто и не приводят ни к чему хорошему. Могут быть разговоры, извинения и примирения.

Можно часто прийти к неутешительным выводам. Например: муж вечером молчалив, не замечает вкусного ужина (а ведь жена так старалась!). И она делает логический вывод: «Он меня не любит!».

Цепочка логических заключений может завести пессимиста к неутешительным выводам и пожизненному диагнозу.

А это значит, все безнадежно. При этом бедняге в голову не пришло, что надо было просто отдохнуть и отвлечься — в линию его логики этот аспект не уместается.

Собрав в кулак свой разум, человек начал рассуждать так: предварительную проверку я провалил, хоть и готовился. А сейчас готовиться и вовсе не могу. Значит, провалю основную.

Пессимист перед своей аттестацией думает: «Раз провалю, значит, на это место с интересной работой не попаду.

А значит, и на другие аналогичные вакансии навряд ли смогу претендовать. Придется идти на какую-нибудь неквалифицированную бесперспективную работу. И так — всю жизнь, ведь на примитивной работе ничему полезному не научишься. И жизнь потом вся будет убогая. И зачем такая жизнь?

В данном случае — это пример самосбывающегося пророчества, когда пессимист, столкнувшись с проблемой, начинает не действовать.

Вместо действия он сидит сложа руки, объясняет, почему он ничего не делает, предсказывает, что в результате произойдет, и это действительно происходит.

Причина проста — отказываясь от активных действий с негарантированным результатом («нелогичных»), мы превращаемся в пассивный объект, «плывущий по течению».

Осложняет положение то, что, что аргументы, которыми пессимисты оперируют в своих рассуждениях, кажутся неопровержимыми, очевидными и стопроцентными.

Это вирус «пессимизма».

Причина этого проста: на работу нашей памяти огромное влияние оказывает инстинкт самосохранения, задача которого — зафиксировать любой сигнал, предупреждающий об опасности.

38

Ситуация. Домашнее хозяйство и воспитание детей — дело ответственное и трудное, поэтому не каждая женщина соглашается на эту роль.

«Витя опять подрался с соседом. А Марине подавай новое платье. Самый старший “двойку” из школы принес... Как все это надоело, бросить бы все».

Так, стоп, что это я тут нюни развела?.. Ну, устала за неделю, бывает... Выходные впереди... Отдохну — и все нормально будет. Силы появятся, и все решу».



Как находить выход из подобных ситуаций?

Решение. Надо учиться сознательно утилизировать и выбрасывать из своего сознания негативную информа-

1. В семье бывают как оптимисты, так и пессимисты

цию и связанные с ней эмоции. Кроме вреда, они ничего не несут.

Например, что надо делать, если вас переполняет чувство обиды и даже ненависти, связанные с конкретным событием?

Надо пресечь развитие негативных мыслей.

«Стоп, что за подлые мысли в голову лезут?»

Можно переключаться на другие более актуальные мысли и проблемы.

Можно довести негативную мысль до абсурда, а затем выбросьте ее на помойку.

Чего не стоит делать ни в коем случае.

Первое: не говорите себе что-то вроде: «Да, это плохие мысли, но они — часть меня, часть моей души, без них я буду ощущать себя неполноценной личностью, поэтому лучше я оставлю их при себе. В действительности же по своим свойствам эти мысли подобны гнойникам на теле.

Пользы от них нет, их необходимо удалять.

Второе: не держитесь за экспериментально опровергнутый, но по-прежнему живучий миф, будто полезнее открыто «выплескивать» наружу накопившиеся негативные мысли и чувства («срывать» на окружающих, «колотить» подушку или боксерскую грушу).

В действительности такой прием лишь усугубляет ситуацию. Эксперименты показали, что у любителей срывать злость на других или на груше **негативные эмоции и мысли никуда не уходят, а лишь слегка затухают**, переходя от **стояния кратковременной буйной ярости к слабой, но постоянной тоскливо-навязчивой злобе, гложущей изнутри**. В результате в организме человека начинают вырабатываться специфические гормоны, медленно, **но верно разрушающие его** (одна из типичных развязок — инфаркт).

Кроме того, любители поорать от души постепенно теряют способность контролировать эмоции, а сами эмоции становятся все сильнее и разрушительнее.

Учитесь узнавать и отбрасывать так называемые мертвые вопросы.

Примеры мертвых вопросов: *как он мог? кто виноват? как после такого можно жить? куда мы катимся? а что бы я сделал, если бы?*

Как правило, к таким вопросам склонны люди мнительные, любящие пофилософствовать и поискать «глубинные предпосылки и причины», скрывающиеся за самыми обыденными простыми фактами (а также любители прикрывать свое безделье умными словами).

Почему называются такие вопросы мертвыми? Потому что они медленно умерщвляют душу. Ведь обсуждать их можно бесконечно долго (попутно вспоминая старые, забытые обиды, недомолвки и все больше злясь на себя и друг на друга). **Само обсуждение отнимает много времени и сил.** В результате их не остается на решение главного вопроса: *что делать?*

Что же действительно делать?

Отдохнуть после завершения дела, набраться сил, сделать несколько простых практических выводов, а затем начать планировать и жить дальше с полным пониманием одного простого факта: жить полностью без риска невозможно, а значит, пытаться понять и предвидеть все на основе прошлого опыта — глупо.

Особенности принятия решений

«Жизнь — это процесс постоянного выбора. В каждый момент человек имеет выбор: или отступление, или продвижение к цели. Либо движение к ещё большим страхам, либо выбор цели и рост духовных сил.

Выбрать развитие вместо страха раз десять в день — значит десять раз продвинуться к самореализации».


А. Маслоу

2. Семейные отношения — изначально конфликтные

В самом механизме функционирования семьи как малой социальной группы заложены противоречия. А конфликт, будучи формой проявления и разрешения этих противоречий, обнаруживает себя во взаимоотношениях и взаимодействии членов семьи.

39

Ситуация. Вступающие в брак знают, что конфликты в семье — это плохо. В связи с этим они предлагают друг другу: «Давай никогда не ссориться!»

 «Верно, что можно прожить всю жизнь и ни разу не ссориться?»

Решение. Ожидание того, что жизнь — это сплошной праздник — иллюзия. Отсутствие споров — плохой «психологический климат». Сила личности (коллектива) не в бесконфликтности, а в конструктивном разрешении внутренних противоречий на путях сплочения. Однако для многих молодых мужчин и женщин конфликты оказываются неожиданными, а ссора кажется признаком крушения любви. Левин из романа «Анна Каренина» не мог себе представить другие отношения с женой, кроме нежных, любовных. Конфликт, спор — это *выяснение позиции другого человека*. Разговор о собственных проблемах — путь к взаимопониманию.

Сама конфликтная ситуация — не разлад, просто *мужчина и женщина отстаивают разные позиции*. Споря, муж и жена не собираются расставаться. Они принимают решение *увидеть себя и другого иным, новым*.

Конфликт говорит: прежние рамки отношений стали узкими, необходимо искать новые формы общения. Конфликт — это всегда точка роста для людей, которые борются за сохранение семьи.

Семейные конфликты подразделяются на:

- конфликты между супругами;
- конфликты между родителями и детьми;
- конфликты между супругами и родителями каждого из супругов;
- конфликты между бабушками (дедушками) и внуками;
- конфликты между детьми.

Классификация семейных конфликтов

п/п	Основание классификации	Тип конфликта	Основная причина
1	Субъекты конфликта	Супружеские конфликты	Весь спектр причин семейных конфликтов: взгляды на семью, потребности, ожидания, взаимоотношения, дети, работа, отдых, быт и др.
		Конфликт между родителями и детьми	Издержки в воспитании детей; ригидность семейных отношений; возрастные кризисы детей; личностный фактор
		Конфликт между родственниками	Авторитарное вмешательство родственников
2	Источник конфликта	Ценностные конфликты	Наличие противоположных интересов, ценностей
		Позиционные конфликты	Борьба за лидерство в семье. Неудовлетворенные потребности в признании значимости «Я» одного из членов семьи
		Сексуальные конфликты	Психосексуальная несовместимость супругов
		Эмоциональные конфликты	Неудовлетворенные потребности в положительных эмоциях (отсутствие ласки, заботы, внимания и понимания со стороны одного из членов семьи)
		Хозяйственно-экономические конфликты	Противоположность взглядов супругов на ведение домашнего хозяйства и участие в этом процессе каждого из них, а также других членов семьи. Тяжелое материальное положение семьи

3. Кризисные периоды семьи

Окончание табл.

п/п	Основание классификации	Тип конфликта	Основная причина
3	П о в е - д е н и е конфликтующих сторон	Открытые конфликты (открытый разговор в подчеркнуто корректной форме, взаимные словесные оскорбления, битье посуды и т. п.)	Индивидуально-психологические особенности членов семьи; уровень воспитанности; содержание причины конфликта
		Скрытые конфликты (демонстративное молчание, резкие жесты и взгляды, говорящие о несогласии, и др.)	Причины те же, что и в предыдущем случае

Подчиняются ли семейные конфликты каким-либо закономерностям? Или они непредсказуемы?

Конфликт заложен в самой основе брака.

Есть так называемые кризисные периоды, которые периодически возникают в каждой семье. В эти периоды:

- а) недостатки характеров обостряются;
- б) обостряются отношения между членами семьи;
- в) неверное поведение затягивает конфликт.

3. Кризисные периоды семьи

Первый кризисный период

«Узнавание»: Я + Я = мы.

В этот период происходит «притирка» супругов друг к другу. Вероятность разводов в этот период составляет до

30% от общего числа браков. Для кризисного периода характерны следующие признаки:

— Разочарование в партнере: *«Как же я этого не замечал раньше»*.

— В связи с самоорганизацией семейной жизни исчезает романтичность, свойственная добрачному периоду.

— Трудности в становлении ролевой структуры семьи.

— Сложности построения отношений молодых супругов с их родителями.

— Конфликты из-за вкусов, привычек, взглядов на жизнь.

— Реже — конфликт на бытовой почве, в частности из-за плохих жилищных условий.

40

Ситуация. Оля и Николай в добрачный период допустили незапланированную беременность. По этому поводу возникли переживания.



Какие могут быть последствия этих переживаний?

Решение. Добрачная беременность нарушает процесс адаптации жениха и невесты к браку. Из нормального хода развития взаимоотношений мужчины и женщины выпадает стадия освоения супружеских ролей, становления ролевой структуры семьи.

Исследования показывают, что в этом случае вероятность распада семьи примерно в 2 раза выше, чем при отсутствии этого фактора. Распад семьи может быть связан не только с беременностью, но и с «вынужденным» и «поспешным» браком.

Добрачные факторы, влияющие на стабильность брака

Прямо коррелирующие со стабильностью брака	Обратно коррелирующие со стабильностью брака
<ol style="list-style-type: none">1. Высшее образование мужа.2. Социальное положение семьи в целом.3. Положительная оценка респондентами успешности семейной жизни родителей.	<ol style="list-style-type: none">1. Ранний возраст вступления в брак у мужчин и у женщин.2. Поздний возраст вступления в брак.3. Превышение возраста жены над возрастом мужа.

Прямо коррелирующие со стабильностью брака	Обратно коррелирующие со стабильностью брака
4. Продолжительность до-брачного знакомства, уходаживания. 5. Взаимное положительное первое впечатление друг о друге. 6. Знакомство в ситуации работы, учебы. 7. Период уходаживания (год — полтора года). 8. Инициатива о заключении брака со стороны мужчины. 9. Принятие брачного предложения после непродолжительного (до двух недель) обдумывания. 10. Сопровождение регистрации брака свадебными торжествами	4. Высшее образование жены. 5. Более высокое образование жены, чем мужа. 6. Гетерогенность социального положения супругов. 7. Городское происхождение супругов или городское происхождение у жены (мужа) и сельское — у мужа (жены). 8. Воспитание в неполной семье. 9. Отсутствие братьев (сестер) у будущих супругов. 10. Неустойчивость отношений в период знакомства. 11. Наличие добрачной беременности. 12. Отрицательное отношение к браку со стороны родителей. 13. Национальная гетерогенность супругов

41

Ситуация. Отношения между женихом и невестой складывались самым оптимистичным образом. Совет да любовь! Но после вступления в брак все изменилось.



Зачем вступать в брак, если он убивает все самое интересное, существовавшее в добрачный период?

Решение. Это вопрос мотивации при вступлении в брак. Сексуальные дисгармонии часто закладываются именно в момент создания брачного союза. При обсуждении проблемы дисгармонии в сексе выясняется: беременность до брака, возраст подошел, поэтому нужно было выйти замуж (жениться), друзья советовали, не было других претендентов, спасибо, что этот мужчина (юноша) предложил, спасибо, что эта девушка (женщина) согласилась.

42

Ситуация. Девушка описывает достоинства, которые ей нравились в партнере. Это обычно достаточно скромный перечень, но когда речь заходит о том, что бы ей хотелось изменить в своем мужчине, этот список может быть длинным. В частности, она полагала, что сумеет сделать из алмаза — бриллиант.



Сбудутся ли такие мечты?

Решение. Нет, не сбудутся. Прежде всего надо изменять себя, а не другого.

43

Ситуация. Девушка видит в своем партнере ряд положительных моментов — не пьет, не курит, хорошо зарабатывает, есть перспективы роста, любит и т.д.



Какого весомого качества нет среди названных?

Решение. Девушка может забыть поставить перед собой еще один весомый вопрос: сексуальное чувство обязательно рождается из посыла «мне с ним интересно», «мне хочется его видеть». Через некоторое время у нее должна появиться потребность в ласках, прикосновениях. Женщина должна желать объятий, мечтать о поцелуях... Пробуждение эротического либидо свидетельствует о том, что совместная жизнь может сложиться хорошо. Вот она, важная основа для брака.

44


Вопрос. Рекомендуется ли испытывать партнера в сексе до брака?

Ответ. Это вовсе не гарантия будущей гармонии. Серьезные патологии встречаются редко. Поэтому что там проверять? Большинство при этом рассуждает примерно так: давай попробуем, может быть, понравимся друг другу. Кстати, мужчины, которые знакомятся на сайтах, на первом свидании часто рассматривают женщин как товар: пошли ко мне, покажешь, на что ты способна. Понравится — может, будем встречаться. Что характерно: 60% девушек идут на это не раздумывая...

Какими бы правильными ни были мотивации и испытания до брака, сексуальная дисгармония, а стало быть и конфликты, может заявить о себе буквально в самом начале совместной жизни...

45


Ситуация. Вступая в супружеские отношения, люди чего-то ждут друг от друга. Они не знают, какой будет реакция на то, что они будут открывать в своем партнере. Жить вместе начали абсолютно разные люди — с разными установками, разным воспитанием, разным сексуальным опытом.

 *Должны ли муж и жена стараться прийти к единому мнению?*

Решение. Да, должны. Из двух отдельных сценариев нужно написать один, общий. Каждому при этом от чего-то придется отказаться, а что-то добавить.

46

Ситуация. Выбирая спутницу (спутника) жизни, как советуют психологи, хорошо провести вместе время отдыха, побыть в домашней обстановке, совместно потрудиться, заняться спортом, туризмом, альпинизмом и т.д.

 *Какую информацию друг о друге можно получить в подобных ситуациях?*

Решение. Вдали от привычной, повседневной жизни двоим предстоит открыться друг другу без прикрас: совпадают ли желание побыть на природе, на необитаемом острове или в шумном экзотическом городе, или в комфортном отеле? Что каждый предпочитает: курорт или шалаш на берегу озера или реки?

Теперь речь идет не только о том, чтобы провести вместе несколько часов. Предстоит быть постоянно вместе. И нельзя будет скрыть беспорядок, макияж, бритье, позднее или раннее пробуждение и т.д.

Отправляясь на отдых вдвоем, люди добровольно идут на ежедневное совместное пребывание все двадцать четыре часа в сутки.

Решение. Испытать себя в совместной жизни вдвоем — серьезный шаг навстречу друг другу.

А что, если они ошиблись? Уживутся ли? О чем будут говорить все это время?

47

Ситуация. Совместное путешествие позволяет нам не только остаться с глазу на глаз с партнером, но открыть себя и узнать своего партнера в обстановке человеческой близости. Можно с уверенностью утверждать, что два человека созданы друг для друга лишь после подобного испытания.



Почему это нужно делать именно во время отпуска?

Решение. В отпуске — люди свободны от повседневных дел и обязанностей. Отпуск вдвоем — время максимальной близости, оно дает уникальную возможность партнерам понять подлинные желания, характер и особенности поведения другого.

Тут формируется стиль отношений, выясняется, могут ли люди найти обоюдный компромисс или будут доказывать, что партнер не прав и «подминать» его под себя.

48

Ситуация. Нина (30 лет) рассказывает: «С будущим мужем мы встречались больше двух лет прежде чем у нас появилась возможность совместить наши отпуска». Они отправились в поход по горному маршруту. Нина боялась, что будет быстро уставать, что ей будет скучно вдаль от цивилизации, но муж ее уговорил.



Каков был итог путешествия?

Решение. Нина во время путешествия увидела будущего мужа другими глазами и... влюбилась по-настоящему. Она думала, что он — самый обычный парень, но хороший человек. А он оказался удивительным — заботливым, умелым, сильным. «Не понимаю, — говорит Нина, — как я могла считать его обыкновенным!»

49

Ситуация. Путешествие вдвоем — это также решающий этап, от которого во многом зависит будущая сексуальная жизнь супружеской пары.



Почему именно во время отпуска?

Решение. Отпуск — это время наибольшей сексуальной близости партнеров, когда можно сосредоточиться на процессе, а не на результате. Это возможность побыть сексуальным гурманом, прислушаться к желаниям партнера и своим собственным. Можно «отпустить» влечение, предаться изысканным удовольствиям, постараться лучше согласовать свои сексуальные ритмы. Таким образом, возникает основа, на которой впоследствии будут держаться отношения, когда пара вернется в ежедневный рабочий ритм.

50

Ситуация. Спустя полгода после знакомства Игорь и Нина решили вместе поехать в отпуск в Турцию. Игорь был уверен, что они прекрасно проведут время вдвоем, ведь они были влюблены, им хотелось быть рядом. Но поездка обернулась кошмаром!



Что же оказало такое негативное действие на влюбленную пару?

Решение. В Москве Нина была деловой, активной девушкой, а во время поездки за рубеж валялась в постели до полудня, ее невозможно было вытащить дальше пляжа, ей все было неинтересно, а стоило пройти пешком десять минут, как она начинала жаловаться, что устала... Хорошо, что все это обнаружилось достаточно рано, пока отношения не зашли слишком далеко!

51

Ситуация. Создавая семью, молодым людям предстоит адаптироваться:

- физиологически, в том числе в сексуальном отношении;
- к характеру и темпераменту партнера;
- к новым обязанностям, выполнению семейных ролей;
- к интересам, потребностям, привычкам партнера.



Как следует решать эти вопросы?

Решение. Если вы поняли, что с какими-то особенностями партнера, его привычками вы можете смириться, то се-

мью следует создавать. Например, жена не умеет ни шить, ни вязать, но она имеет другие привлекательные особенности, которые вам важнее.

Если же вы не можете принять какие-то особенности партнера, то семью лучше не создавать — будут конфликты.

52

Ситуация. Многие считают, что спустя некоторое время после заключения брака, а чаще всего после рождения ребенка, удовлетворенность браком у обоих супругов повышается.



Следует ли в связи с этим торопиться с рождением ребенка?

Решение. Нет, не следует. Само собой ничего не происходит.

Для улучшения удовлетворенности браком необходимо приложить усилия. Семью надо создавать, а не ждать, что что-то само собой появится.

53

Вопрос. Как строится образ идеального партнера по семейной жизни?

Ответ. Образ идеального партнера обычно строится на основе опыта, литературного и киногероя, социального стереотипа или своей референтной группы.

Идеальный образ регулирует отношения в супружеской паре в первое время (до 1,5 лет). Затем отрицательные характеристики партнера перемещаются в центр и при этом сопоставляются с начальным образом.

Здесь в развитии отношений мужчины и женщины могут быть варианты:


— будут ли они ориентироваться на несуществующий образ, стремясь «подогнать» под него особенности своего партнера;

— или же, напротив, начнут корректировать свое поведение, приближаясь к реальному полжению вещей.

Многое зависит от партнеров, их индивидуальных особенностей.

54

Ситуация. В настоящее время распространены «гражданские браки», т.е. браки, не зарегистрированные в ЗАГСах. Одним из аргументов сторонников такой формы совместной жизни — попробовать построить взаимоотношения с человеком без официального оформления. А в случае неудачи разойтись без юридических хлопот.

 *Стоит ли продумать все аргументы «за» и «против» такого брака?*

Решение. Да, стоит основательно проанализировать возможные варианты настоящего и будущего такого брака. С гражданским браком связан целый комплекс отрицательных психологических состояний. Это прежде всего неуверенность в себе. Отношение между мужчиной и женщиной всегда непростые. И чтобы взаимоотношения были хорошими, надо приложить усилия. Конфликтов, как правило, не избежать, но надо искать в себе силы их преодолевать. При неуверенности в себе в гражданском браке легко «разбежаться».

В гражданском браке обычно присутствует мотивация неудачи. Это характерно для неактивной личности. Но когда речь идет о факторах, определяющих активность человека, его цели и способы их достижения, то характерна мотивация на успех, желание во что бы то ни стало добиться построения семьи.

Если иметь в виду локус контроля, то для гражданского брака характерен внешний локус контроля, когда человек надеется на внешние силы: судьбу, Бога, экономическую ситуацию и т.д.

Считается, что любить легко, нужно лишь встретить достойного человека. То есть проблема любви видится во внешних обстоятельствах. Это тупиковое суждение.

Человек с внутренним локусом контроля надеется только на себя, на свои силы и возможности. Такие люди настойчивы и последовательны в анализе сложившихся ситуаций и способов их преодоления.

Безусловно, в гражданском браке встает вопрос и об уважении к своей фамилии, своей родословной. Как правило, при рождении ребенка в таком браке в паспорте записывают фамилию матери. Фамилия — это атрибут, отражающий принадлежность человека к своему роду, семье.

Человеку очень важно принадлежать к какому-либо сообществу.

Второй кризисный период связан с появлением детей

Я + Я + ребенок

С рождением ребенка женщина начинает уделять меньше внимания мужу, так как ее физические нагрузки существенно возрастают. Это может привести к конфликту.

Еще не решены все прежние проблемы, но уже появились новые в связи с родительскими ролями. Возможны несогласия супругов и их родителей по вопросам воспитания ребенка. Возможности профессионального роста супругов становятся ограниченными.

Уменьшается время для занятий спортом, хобби и т.д. Могут обостриться и жилищно-материальные затруднения.

55

Ситуация. Семья для ребенка — это место рождения и основная среда обитания. Это место, где он может быть принцем, а может и нищим. Семья может оказаться интеллигентной, ответственной, а может быть и деструктивной.



Какое это имеет значение для ребенка?

Решение. Самое существенное. От этого зависит его психическое развитие. В разных семьях дети получают разные возможности развиваться.

Специфика семейного воспитания основана на любви, на взаимоотношениях ее членов, проявлении нежности, ласки, заботы, терпимости, великодушия, умения прощать, на чувстве долга. В лице родителей ребенок получает авторитетных воспитателей, советчиков, помощников, защитников. Реализация этого зависит от стиля воспитания, компетентности родителей, знаний, умений, ответственности и т.д. От них зависит, что получит ребенок для своего развития. Так, ребенок, недополучивший родительской любви, часто вырастает недоброжелательным, озлобленным, черствым, дерзким, неуживчивым в коллективе сверстников, а иногда — чрезмерно застенчивым.

3. Кризисные периоды семьи

Выросший в чрезмерной любви, заласканный ребенок рано становится эгоистом, избалованным, нередко с признаками зазнайства, лицемерия и т.д.

Таким образом, с одной стороны, воспитание может быть авторитарным, эмоционально-жестким, а с другой — чрезмерно либеральным. Обе эти крайности нежелательны. Разумное, воспитание находится где-то посередине.

Особенностью каждой семьи является ее разновозрастной состав. А это значит — разные ценностные ориентации, критерии оценок, разное отношение к жизненным явлениям, ожиданиям.

Подрастая, ребенок включается в жизненно важные виды деятельности — познавательную, интеллектуальную, трудовую, общественную, творческую, игровую. Он получает навыки общения с близкими и сверстниками.

Семейное воспитание имеет широкий временной диапазон воздействия: оно продолжается всю жизнь.

Однако оно таит в себе и определенные сложности.

56

Ситуация. Родители с низким уровнем развития чаще прибегают к крикам, жалобам и ругани.



Как ведут себя успешные, заботливые родители?

Решение. Такие родители стремятся использовать убеждения, чтобы добиться послушания, обосновывают разумную точку зрения, обсуждая ее с детьми, выслушивают их аргументацию.

57

Ситуация. Э. Арутюнянц считает, что инфантилизм молодежи — это следствие воспитания в детоцентрической семье. В настоящее время этот тип воспитания очень распространен.



В чем причины распространения детоцентризма?

Решение.

1. Уменьшается число детей в семье.
2. Практические связи в совместном труде заменяются эмоциональными; отношения инфантилизируются.

3. Нет четких норм в отношениях родителей и детей, что приводит к утере дистанции между ними.

4. Увеличение продолжительности образования детей, которым необходима родительская помощь.

Дети импульсивны, и когда у них не выработано чувство независимости и ответственности, в сложных ситуациях они становятся агрессивными. Такие дети отличаются незрелостью суждений, поступков, низким уровнем самоконтроля, заниженной самооценкой. Однако при этом они часто проявляют недовольство.

58

Ситуация. Супруги, решив иметь ребенка, приступили к обсуждению вопросов его воспитания. Муж склонен воспитывать ребенка как натуралиста, нудиста, а жена против. Они разошлись во мнении о половом воспитании ребенка и естественности нудизма и в результате поссорились. Конфликт налицо, и жена обращается к окружающим с просьбой поддержать ее точку зрения, так как считает нудизм злом.



Может ли быть разрешен данный конфликт?

Решение. Взгляды людей на воспитание в духе натурализма диаметрально противоположны. Часто путают естественность и сексуальность. Решение этих вопросов с помощью обсуждений невозможно, чем больше обсуждений, тем больше каждый укрепляется в правильности своих суждений. Психологически вопрос связан с убеждениями каждого, которые сформировались в результате воспитания их в разных условиях.

Даже если кто-то и поступится своей точкой зрения, то практически будет проводить в жизнь свой подход. В результате должного воспитания ребенок не получит.

В этой ситуации женщина должна следовать своим убеждениям. Ведь ее основное предназначение быть матерью.

Но если один из супругов упорствует в своих убеждениях, то лучше разойтись.

Возможны конфликтные ситуации в случаях когда ребенок становится свидетелем сексуальной жизни родителей. Ситуации складываются по-разному, в зависимости от возраста ребенка.

3. Кризисные периоды семьи

Возрастные особенности реакции ребенка на секс родителей

Возраст	Реакция ребенка	Действия родителей
До 12 мес. Ребенок узнает папу и маму, но его пугают громкие необычные звуки	Ребенок, внезапно проснувшись, может заплакать, потому что на него не обращают внимания	Нужно взять ребенка на руки, покачать, дать грудь, отвлечь игрушкой — малыш быстро успокоится. В таком возрасте громкая ссора, скандал могут напугать ребенка
1–7 лет. Дети что-то знают о сексе, но психологически не готовы к пониманию. Они воспринимают увиденное по-своему	Возможен испуг, стресс, психическое расстройство. Ребенку кажется, что папа обижает маму. Он может разнимать родителей, переживая увиденное, замыкается в себе или ведет себя вызывающе, устраивает истерики	
8–14 лет. Понимают, что такое секс и и запретность темы.	Ребенок уже может подавить свои эмоции (страх, испуг, желание расплакаться), поэтому он может некоторое время наблюдать за родителями, не будучи при этом замеченным. Ребенок может возбудиться и начать мастурбировать. Потом это вызовет у него чувство вины, стыд, неловкость, негодование, что родители занимаются чем-то стыдным	Родители при этом не могут преодолеть свое смущение
14–18 лет Понимают, что родители занимаются сексом	Подростки осознают, что секс — это нормальная составляющая любой семейной жизни, где люди любят друг друга. Они не будут врываться в жизнь родителей	Оказавшись невольными свидетелями секса родителей, они не получают психологической травмы. Они испытывают смущение, неловкость от того, что видели «это»

Третий кризисный период

Средний возраст (монотонность семейной жизни)

Появляется дефицит чувств. В результате многократного повторения одних и тех же впечатлений у супругов наступает насыщение друг другом, «сытость» от старых впечатлений и «голод» по новым.

— Поиск новых форм общения часто приводит к конфликтам.

— Идет расширение рамок семьи, попытка убежать от скуки.

— Занятие развитием собственной индивидуальности порождает дефицит любви.

59

Ситуация. Во время эксперимента исследовалось 20 пар (все супруги любили друг друга и говорили, что для них «с милым рай в шалаше»). Каждой паре была предоставлена квартира, где не было только телевизора и телефона. Предлагалось в течение одного месяца не выходить из дома и не принимать друзей.



Чем закончилось данное исследование?

Решение. Эксперимент оказался жестоким. За это время супруги так устали друг от друга, что больше половины пар расстались.

Таким образом, некоторая дистанция в отношениях и отдых друг от друга могут оказаться полезными даже в самых благополучных ситуациях.

60

Ситуация. Ссоры становятся частью жизни семьи, супруги изматывают ссорами друг друга, страдают от них, но тем не менее ссоры повторяются.



Становятся ли ссоры в семье желательным явлением?

Решение. Обычному человеку бессмысленность ссор кажется очевидной. Ссоры зависят от позиции человека. Вместо того чтобы видеть в поступках другого хорошее

3. Кризисные периоды семьи

и возвышать его, люди часто ожидают и даже хотят найти в поведении другого нечто недостойное худшее с целью доказать свою правоту, свое умственное или житейское превосходство. И каждый день рождает новые поводы для претензий и ссор. А ссоры возникают на пустом месте. Ссоры зависят от позиции человека, его видения той или иной ситуации и отношения к ней.

50

Ситуация. В семейной жизни важно определить границы близости, приемлемые для обоих супругов, ведь каждому необходима доля личного времени и пространства. Понятно, что в расслабленной обстановке отдыха и влюбленности легко идеализировать отношения.

Двое мечтают побыть вместе подольше, и они «кидаются» в эту близость, а потом обнаруживают, что подустали друг от друга.



Какими критериями нужно руководствоваться в такой ситуации?

Решение. Нужно уловить момент, когда супруг (супруга) хочет побыть в одиночестве. Если партнер рассеянно отвечает на вопросы, погружен в свои мысли, возможно, пора дать ему «передышку».

Слишком сосредотачиваться друг на друге рискованно. Возникает ощущение (у одного или обоих), что в этом бесконечном слиянии происходит потеря своего «Я». И это вполне естественно, ведь каждый из нас — социальное существо. Но и собственная индивидуальность важна не меньше. Партнер может стать источником дискомфорта, и очень легко неосознанно начать обвинять его в этом. Возникает конфликт. Каждый решает: насколько близко он готов подпустить к себе другого.

Связывая свою жизнь с другим человеком, важно не потерять себя.

Четвертый кризисный период

Разочарование и отчуждение

Пик разводов

Новые взаимоотношения в любви (ревность, измена).

Перенос энергии в деятельности (например, увлечение работой).

Новые проблемы — новые конфликты. Обнаруживаются разные взгляды на вещи, растет напряженность. Оказывается, что сохранить любовь труднее, чем полюбить.

Спады и подъемы взаимоотношений в семье помогают как сохранить независимость «Я», так и усилить тяготение друг к другу.

62

Вопрос. Что толкает супругов к писку новых знакомств?

Ответ. Ф. Ларошфуко подметил, что к новым знакомствам супругов толкает не столько усталость от устоявшихся отношений или любовь к переменам, сколько то, что близкий человек недостаточно восхищается им. И он надеется компенсировать это в отношениях с другим человеком.

При длительных отношениях у супругов возникает привычка к взаимно высоким оценкам, она снижает чувствительность к поощрениям, исходящим от другого, но вызывает обиду при проявлениях неодобрения.

При общении с новыми людьми человек склонен испытывать сильную симпатию в ответ даже на слабое одобрение.

Таким образом, близкому человеку бывает труднее, чем постороннему, вызвать положительные чувства партнера в ответ на свои действия — у него больше шансов вызвать отрицательную реакцию.

63

Ситуация. Маленький принц (герой Сент-Экзюпери) отправился искать счастье только потому, что его прекрасная роза была усеяна шипами.



Что понял Маленький принц в результате поисков?

Решение. Постранствовав, он начинает понимать, что пусть роза не единственная в мире (а она ему об этом твердила), пусть она тщеславна и у нее шипы, и вообще она не верх совершенства, он все равно продолжает ее любить вопреки всем ее недостаткам, а может быть, благодаря им. Он стал мудрым, Маленький принц. Теперь он склонен наслаждаться тем, что у него есть, и не беспокоиться о недостатках тех, кто отдал ему свою любовь.

Пятый кризисный период семьи наступает после 18–24 лет совместной жизни

Основная причина семейного кризиса в этот период связана с усиливающейся эмоциональной зависимостью жены, с переживаниями по поводу возможных измен мужа, а также стремления мужа проявить себя на стороне, «пока не поздно».

64

Ситуация. Со временем происходит ослабление сексуальных потребностей. У мужчин это начинается через 25–30 лет нахождения в браке и особенно через 40 лет. И, конечно, бывает обидно, если это происходит раньше в результате монотонности, однообразия половой жизни.



Что может предпринимать женщина?

Решение. Обычно до 30–32 лет мужчина — главный в сексуальных отношениях, он как бы задает тон. Женщина же подстраивается под привычки мужа. Однако, если он при этом не прислушивается к тому, как откликается на его действия партнерша, возникает дисгармония.

Теперь мудрая женщина должна перехватить инициативу и повести мужа за собой. Она начинает соблазнять его красивым бельем, косметикой, вкусной едой, всем своим поведением. Она должна быть постоянно новой, при этом хорошо понимая, что супругу нужно. Если для мужчины секс важен, а жена это игнорирует, то найдется другая женщина, которая поведет его за собой.

Шестой кризисный период семьи

Этот период связан с уходом из семьи последнего ребенка. Он особенно тяжело переживается семьей, если основным совместным видом деятельности мужа и жены было воспитание детей. Возникают конфликты из-за отсутствия общего дела.

65

Ситуация. Женственные супруги, реализуя «истинно женское предназначение быть матерью и хранительницей домашнего очага», часто переживают экзистенциальный кризис (состояние тревоги, дискомфорта) в период отделения повзрослевших детей от семьи.



В каких случаях так происходит?

Решение. В литературе этот феномен описан как «синдром пустого гнезда». Опустевшее гнездо — это период в семейном цикле, который наступает после того, как младший из детей покидает родительский дом. Если раньше вся жизнь женщины была насыщена заботой о детях, то теперь, когда привычное течение жизни нарушается, возникает ощущение пустоты, собственной ненужности, бессмысленности жизни. В этом случае необходимо найти другой смысл жизни.

Какие стороны характера, лучшие или худшие, раскроются в браке — зависит от партнера, от его поведения.

66

Ситуация. Исследования показывают, что 67% жен критикуют мужа при знакомых, причем 13% делают это очень часто. И только 31% жен не критикуют своих мужей.



Приводит ли к положительным результатам критика женами своих мужей?

Решение. Суровая критика не дает результатов, но вера в силу «кну́та» у женщины не исчезает. Акцентировать внимание на положительных качествах партнера и помогать их развивать. Пришвин писал: «Ты люби, и я постараюсь быть

4. Типичные причины конфликтов в семье

лучше себя». Таким образом, эффективнее не «выжигать» недостатки, а выращивать достоинства, т.е. признавать индивидуальность партнера.

4. Типичные причины конфликтов в семье

1	Неподготовленность к жизни в семье.
2	Образ мужа (жены), который формируется в семьях, может быть разным.
3	Проблема доминирования, распределения ролей.
4	Нетерпимость к привычкам другого.
5	Стремление подчинить себе другого («стань таким, как я хочу»).
6	Несбывшиеся мечты.
7	Рассогласование потребностей мужа и жены.
8	Потребность в самоактуализации «Я».
9	Различие темпераментов.
10	Отсутствие единого дела.
11	Негативное влияние внешней среды.

Первая причина конфликтов — неподготовленность к жизни в «семье»

Семья — это не только любовь двоих. Это и дети, которых надо воспитывать. Это дом, который нужно вести. Это еда, которую надо готовить. Это повседневная уборка и многие другие бытовые обязанности. К этому надо быть готовым психологически, владеть многими умениями и навыками, необходимыми в быту.

Рассмотрим ситуацию в кинофильме «Экипаж». Семья: мужчина, женщина, ребенок, мать.

Жена. Алик, ты ешь... Что это за «чуча?» Скажи: «Хочу чаю»... Скажи правильно.

Муж. Не хочет он есть... Не надо было шоколад давать.

Жена. Значит, я виновата? Вот ты умеешь воспитывать, а я нет! Попробовал бы отказать ребенку, когда он плачет... Тебе хорошо... Поиграешь в игры дурацкие... и считаешь, что ты занимаешься с сыном. Вот он и льнет к тебе...

4. Типичные причины конфликтов в семье

Муж. Я же работаю.

Жена. Не знаю я... работаешь ты или нет... Может быть, нашел кого-то и летаешь к ней.

Муж. Ну что ты плетешь! (Жена плачет, рвет фото).

Муж. Ну что ты творишь? Ведь завтра жалеть будешь.

Жена. А я об одном жалею, что дура была, когда позволила тебе жизнь мою испортить. Уходи — о тебе никто не пожалеет.

Как видим, семейные отношения нарушены, при этом меняется качество жизни, возникают бесконечные ссоры, взаимные претензии.

Кинофильм «Экипаж» (сцена вторая). Семья: отец играет с сыном. Ребенок смеется.

Жена (смотрит на них и ревнует). Ты за квартиру заплатил?

Муж. Заплатил.

Жена. А за свет заплатил?

Муж. Да!

Жена. Алик, деточка, иди сюда. Иди, маму поцелуй! Алик, ну кому я говорю. (*Алик убежал.*)

Жена. Мама, его надо постричь.

Мать. Что, прямо сейчас же?

Жена. А когда же? Алик, иди сюда сейчас же. Садись. (*Раздраженно.*) Кому я говорю!!!

Муж. Ну что ты делаешь? На меня злишься, а на нем срываешь? Сынка, ты не плачь. Я сейчас покажу тебе, что я привез. Посмотри... это не обычная мышь... это «нутрия».

Жена. Ты чего на стол крысу ставишь? Убери сию же минуту. Мама, ну почему, когда я занимаюсь с ребенком, он мне каких-то крыс показывает. Нарочно!! Чтобы на нервах поиграть!

Муж. Ты замолчишь когда-нибудь? Что за жизнь пошла!

Жена. Что, тебе не нравится... Да уходи. Никто не заплачет. Разведемся, и дело с концом. Надоело мне!

Одна из причин разлада в семейной жизни — разная подготовленность к ней супругов.

67

Ситуация. Ира, готовясь к семейной жизни, прослушала специальный курс «Семья», прочитала много книг по этой теме.



Значит ли это, что Ира готова к семейной жизни?

Решение. Конечно, прослушать такой курс полезно. Но надо еще суметь реализовать рекомендаций в семейной жизни! И здесь очень важно наследование традиций семьи родителей.

4. Типичные причины конфликтов в семье

Вторая причина конфликта: образ семейных отношений, который формируется в семьях, может быть разным.

Этот образ формируется на основе опыта родителей, их рассказов, чтения книг, просмотра кинофильмов. К примеру, юноша перед созданием семьи должен обратить внимание на положение в семье отца и матери своей избранницы. Это поможет ему понять, на какое же положение в своей будущей семье он может претендовать.

68

Ситуация. Ваня воспитывался в семье, где роль его матери была связана с уютом в доме, порядком и заботой о детях. Надя выросла в семье, где взаимоотношения мужа и жены были основаны на равенстве и партнерстве.



Если Ваня и Надя составят супружескую пару, то каких конфликтов можно ожидать?

Решение. Можно ожидать конфликты по поводу решения вопросов: должен ли муж заниматься домашним хозяйством?, должна ли жена работать?

Конфликты будут возникать в связи с разными представлениями Вани и Нади об одной и той же роли — роли жены в семье.

Третья причина конфликта: проблема доминирования, распределения ролей.

Кто хозяин в доме? Хуже, когда на эту роль претендуют двое. (Не поделив власть, супруги вступают в конфликт.) При анкетных опросах перед заключением брака 90% девушек отвечают, что главой семьи будет муж. Однако в семейной жизни подчас не оценив необходимых для этого способностей мужа, жена берет в свои руки бразды правления. Она взваливает на себя всю домашнюю работу и в результате семьи — сильно устает. В результате жена начинает упрекать мужа, что он ей не помогает. Но муж уже привык к позиции «второго ребенка», ему так легче. В создании этой конфликтной ситуации виновата жена.

Неумение или нежелание выполнять свои ролевые функции в семье приводит к конфликтам. Для построения здоровых отношений супругам необходимо жертвовать частью

своих благ. Рождение детей приводит к появлению дополнительных нагрузок. При этом особые трудности испытывают выходцы из неполных семей. У них о роли отца (матери) могут быть довольно смутные представления.

69

Ситуация. Две подруги, Ира и Надя, завели разговор о своих семьях. Ира сказала, что в ее семье глава — муж. «Но ведь он был не очень активным человеком», — удивилась Надя. «Да, но я поставила его на пьедестал главы семьи», — ответила подруга.



Как решаются вопросы руководства в семье у Иры?

Решение. Ира поставила дело так, что муж стал ощущать себя главой семьи. Она хвалила его за любую даже и не очень хорошо выполненную работу. Он, приобретая навыки, становился опытнее и увереннее в себе. Тем самым Ира подкрепляла в муже чувство мужского достоинства. А что необходимо делать в семье, определяла Ира, говоря, что она — «шея» и поворачивает «голову» туда, куда считает нужным в данный момент. Так кто же у них глава семьи?

Четвертая причина конфликта: нетерпимость к привычкам другого.

70

Ситуация. Он — сильный, нежный, остроумный, но никогда не закрывает колпачком тюбик с зубной пастой. Она весела и очаровательна, но может положить мокрый купальник на крышку его ноутбука. Об этом им стоит поговорить — доброжелательно и без претензий,



У кого чаще возникают подобные претензии — у женщин или у мужчин?



Как относиться к досадным мелочам?

Решение. Оба раздражаются одинаково, потому что каждый из них с детства привык к определенным правилам и распределению ролей, которые были приняты в их семьях, к собственным «бытовым мелочам». Их привычки отражают весьма разный жизненный уклад.

4. Типичные причины конфликтов в семье

Влюбленные нередко предпочитают не замечать досадных бытовых мелочей, надеясь, что со временем все само собой исправится.

Говорить об этом часто не хочется из-за боязни выглядеть занудой. Но, подавляя негативные чувства, каждый рискует взорваться — неожиданно не только для партнера, но и для самого себя.

Когда раздражение накапливается, любая мелочь может стать последней каплей. Лучше всего доброжелательно, без претензий поговорить с партнером. Расспросить про то, как все было устроено в его семье, и рассказать, как было принято в вашей.

Огромное количество семейных лодок разбилося о вредную идею о том, что «если любит, то слова не нужны, он(она) должен(должна) и так все понять и почувствовать ...»

В процессе досемейной жизни у каждого сформировались разные привычки. Они автоматизированы и являются как бы «второй натурой».

Создавая семью, надо решить для себя:

1. С какими привычками партнера вы можете мириться, а с какими — нет.

Если у партнера много привычек, не нравящихся вам, то семью лучше не создавать.

2. Какие привычки вы возьмете с собой в новую семью?

Пятая причина конфликта: стремление подчинить себе другого («стань таким, как я хочу»).

71

Ситуация. Нередко жена требует от мужа стать умнее, спокойнее и вообще лучше. И немедленно.



Дайте психологический анализ данной ситуации.

Решение. Наши недостатки — продолжение достоинств. Задеть одно, не задев другого, нельзя. Например, жена хочет, чтобы муж был разговорчив и общителен, весел, при этом она же только что восхищалась спокойствием и сдер-

жанностью мужа как признаками мужественности. Это отличало его от суетливых болтунов-сверстников.

Или, например, жену раздражает неделовитость мужа. Но раньше она была довольна его мягкостью, терпимостью.

Как быть? Что требовать от другого? Если муж грубый, бестактный, пусть таким и остается? Если жена сварлива, это качество надо уважать? Нет!

Путь исправления — путь долгий! Он требует терпения, такта, уважения личности другого. И обязательно желание самого человека измениться. Вызвать это желание верой, поддержкой, поощрением, но не попреками.

Например, в пьесе Б. Шоу «Пигмалион» описывается превращение Элизы Дулиттл из вульгарной девицы в элегантную леди. Каким образом? Благодаря усилиям профессора Хиггинса? Нет, благодаря полковнику Питерингу, который вел себя с ней, как с леди.

72

Ситуация. Муж жалуется, что жена несдержанна в минуты раздражения.



Надо ли ему мириться с этим недостатком жены?

Решение. Поведение жены связано с ее повышенной возбудимостью. В основе этого же свойства нервной системы и проявление повышенной страстности в сексуальной жизни. Таким образом, лишаясь одного (несдержанности), муж может лишиться и другого (страстности). Встает вопрос: что для него важнее?

73

Ситуация. Надя пишет: «Мой избранник оказался подонком. Бедный провинциал, ходячий комплекс, просто учился в институте. Я его одела, обула, научила хорошим манерам. Через год его стало не узнать — просто “крутой” компанейский парень. И он меня бросил ради другой! Мне больно думать, что я была лишь средством от комплексов».



Дайте психологический анализ данной ситуации.

Решение. Надя сама виновата. Похоже, что она сделала «бедного студента» средством избавления от собственных комплексов и действовала по принципу «Стань таким, как

4. Типичные причины конфликтов в семье

я хочу» для самоутверждения. Неудивительно, что он расстался с Надей. Ей нужно, чтобы ее избранник чувствовал, что он у нее в вечном долгу. Ждать признательности от человека, которого Надя считает недостойным себя, бессмысленно. Это ей урок на будущее.

Шестая причина конфликта: несбывшиеся мечты

Для большинства мужчин и женщин вступление в брак — это надежда на любовь и счастье («Ты — только для меня»). И каждый ожидает от партнера, что мечты сбудутся.

74

Ситуация. Женщина пишет: «Я хочу встретить того, кто бы меня понял, мог бы принять мои женские слабости и капризы, понял мой внутренний мир. А я бы старалась быть хорошей хозяйкой и матерью, создала бы в семье уют».



Дайте психологический анализ данной ситуации.

Решение. Желание женщины быть понятой — это естественно. Но часто готовности понять другого у нее нет!

Переложить весь труд по созданию полноценной семьи на мужа — эгоистично! Года через 4 это женщина может написать: «Мой муж оказался грубым и равнодушным эгоистом. А ведь я могла бы выйти замуж за другого».

При обращении в семейные консультации можно слышать жалобы, что муж «не создал материального положения жене», или что он «не сделал карьеры».

Это случай, когда от другого члена семьи ждут много, а сами делают минимум: такое поведение может быть следствием неправильного воспитания в семье одного ребенка, когда он вырастает эгоистом.

В семье счастливым в одиночку быть нельзя. Либо оба счастливы, либо оба несчастны.

Седьмая причина конфликта: рассогласование потребностей мужа и жены.

75

Ситуация. Нередко можно слышать, как жена выговаривает мужу: «Ну что тебе еще надо? Ведь я сил не жалею, делаю все, а ты...»



Как можно проинтерпретировать данную ситуацию?

Решение. Можно делать всё, кроме необходимого! Значимость разных потребностей у людей разная. Если мы удовлетворяем не ту потребность, которая значима для другого, — возникает конфликт (рассогласование потребностей).

Как понять потребности другого? Спрашивать об этом не надо! Да и сами люди не всегда могут сказать, что именно им хочется.

Нужно уметь вглядываться, вслушиваться, поставить себя на место другого. Мужчине легче понять мужчину, а женщине — женщину.

Мужчины и женщины по-разному организованы

Мужчина	Женщина
Рационален, тверд	Эмоциональна, чувствительна, гибка
Логичен, суров	Интуитивна, отзывчива
Более постоянен	Склонна к переменам
Склонен к обобщениям	Склонна к постановке вопросов
Более решителен	Более осторожна
Агрессивен	Сострадательна
Впадает в аффект	Вся во власти настроения
Драматичен	Более оптимистична
Дерзновенен	Старательна

Следует иметь в виду, что на данные особенности мужчин и женщин влияют социальные и индивидуальные факторы.

Социальные	Среда, воспитание, образование, профессия, опыт, образ жизни.
Индивидуальные	Темперамент, характер, способности.

Мужчина и женщина всегда в чем-то контрастны, и это влияет на их взаимоотношения.

Индивидуальные особенности мужчины и женщины часто становятся более значимыми, чем возрастные и половые.

4. Типичные причины конфликтов в семье

Конфликт чаще возникает не из-за разных потребностей, а из-за отношения к ним.

Например, если один говорит, что любит рок-музыку, а другой — мемуары, то это не повод для конфликта. Но когда второй заявляет, что рок — это дурной вкус, это уже повод для конфликта.

Восьмая причина конфликта: потребность в самоактуализации «Я».

Это проявляется из-за разных причин: повышение уровня образованности и социального статуса, общественного признания. Если при этом партнер не высказывает одобрения, радости, то могут возникать конфликты.

76

Ситуация. Жена — преподаватель вуза, занимается исследовательской работой, муж — рабочий. С некоторых пор муж пьет, не ночует дома. Казалось бы, развод неминуем.



В чем могут быть причины сложившейся ситуации?

Решение. На консультации выяснилось, что муж переживает, считая себя неполноценным. «Жена напишет диссертацию и уйдет», — говорит он. Если у них разные уровни культуры, образованности, могут возникать конфликты. Ей трудно слушать — ему трудно говорить.

К конфликтам могут привести и различия в воспитании в семьях мужа и жены.

77

Ситуация. В семье растет мальчик. Стиль воспитания жесткий, авторитарный. Он знает, что папа самый умный, самый сильный и т.д. Папе перечить нельзя — накажет. И в мальчике копится агрессия.



Как будет вести себя этот мальчик, став взрослым, мужем, отцом?

Решение. Будучи юношей, став мужем и отцом, он скорее всего будет разряжаться на близких, давая себе волю. Но просто так разряжаться нельзя — он знает, что это плохо. Поэтому периодически его будет охватывать «справедливый» гнев. Если ему будет казаться, что в семье что-то

идет не так, что-то не то сделают, не так обходится с ребенком и т.д., то он ощущает право на агрессию, так как его партнер в семье действительно в чем-то виноват. Агрессия, которая длительное время не имеет выхода, адресуется близким людям. И если на работе нельзя разрядиться, то дома он это будет делать с удвоенной силой.

Если мы без всякой причины можем гневаться, то может возникнуть чувство вины, понимание, что это плохо

Если срыв произошел в ответ на какой-то проступок партнера, то человек считает, что поступил правильно и чувства вины не испытывает. Если же партнер не дает повода для агрессии, то можно его и выдумать.

Девятая причина конфликтов: различие темпераментов.

Из интервью с молодой семьей:

Жена. Я раскаляюсь очень быстро, а муж медленно, постепенно. Я знаю, что где-то нужно остановиться. И если я не совладаю с собой, то будет буря, взрыв. Я сначала не знала свойств характера мужа. Он очень спокойный вначале и бурный потом. Это интересно!

Муж. Я знал, что женщина эмоциональна. Но как ярко будет это проявляться, не знал. И это не выпад, это наступление. И не знаешь, как обороняться. Тебя начинают как-то тормозить. Иногда мне не хватает сил для сопротивления.

Жена. То, что он не отвечает, мне не нравится. Я говорю, говорю — все в пустоту. Мне надо, чтобы он отвечал!

Особенности темперамента и конфликты в семье

Поведение человека зависит от его темперамента. В семье различие темпераментов может быть причиной конфликтов. Рассмотрим типы темперамента.

Холерик

Это легко увлекающийся человек, с бурными эмоциональными проявлениями. Энергично берется за любое дело, но быстро остывает. Быстро движется, быстро действует. Не может долго заниматься однообразной работой. Часто отвлекается, переключается с одного дела на другое.

4. Типичные причины конфликтов в семье

Холерик не может слушать собеседника спокойно и внимательно. Он способен прервать разговор, вмешаться в разговор других людей. Говорит громко и быстро.

Такой человек способен в порыве гнева накричать на собеседника, оскорбить его, но быстро успокаивается и, как ни в чем не бывало, начинает снова разговаривать с человеком, на которого накричал. Холерик в любом деле хочет получить быстрый результат. Ему необходим успех. Если этого не происходит, холерик может выполнять работу кое-как.

Такой человек быстро обучается новому делу. Он энергичен, упорно стремится к цели, может легко и быстро справиться с заданием, смысл которого ему понятен, а конечный результат интересен.

У холерика часто меняется настроение, он может быть невыдержанным и вспылить по пустяковому поводу. Если ему кто-то попытается в резкой форме указать на ошибки, он начнет злиться, скандалить. Если такой человек почувствует, что скандалом можно чего-то добиться, он будет специально устривать ссоры.

Флегматик

Это спокойный и уравновешенный человек. В конфликтных ситуациях невозмутим и молчалив. Его душевное состояние нелегко понять и невозможно почувствовать. Он крайне редко бывает инициатором конфликта. Производит впечатление «толстокожего». Часто не умеет общаться, медлителен в обществе и дома.

При ограничении времени на работу не достигает успеха. Понятно, что если такого человека ругать и наказывать за медлительность, он начнет чувствовать себя ущербным и верить, что не способен к успешной деятельности. Так развивается неуверенность в своих силах и усугубляется настрой на неуспех.

При принуждении такие люди начинают верить, что они хуже всех справляются с заданием. Их деятельность превращается в безрадостную обязанность, причиняющую постоянные страдания.

Флегматики старательны, добросовестны. Им трудно включиться в работу: такой человек долго обдумывает, при-

кидывает прежде чем приступить к делу. Но если он берется за что-то, то всегда доводит до конца, действует со рвением, прилежанием. Понятно, что флегматика нельзя обвинять в медлительности, нельзя подгонять в работе.

Такой человек теряется, если в процессе работы меняются условия, он не сразу принимает новшества. Поэтому взаимодействие с ним требует терпения и выдержки.

Флегматик надежен в любом деле. За работу, которую ему поручили, можно быть спокойным. Но он быстро теряет веру в себя, поэтому может стать неудачником, не подготовленным к творческой деятельности.

Флегматики всегда консерваторы. Они стремятся сохранить сложившийся стиль и условия жизни, боятся перемен. Флегматик не способен к бурному проявлению чувств. Его отпугивают резкие перепады настроения, хотя он способен к преданной и сильной любви. Флегматик любит находиться в одиночестве: никто не мешает ему думать, не торопит, не отвлекает. Он освобождается от отрицательных эмоций, которые вызывают люди, не считающиеся с его особенностями. Положительные качества, которыми обладают флегматики, — трудолюбие, аккуратность, добросовестность, терпение, воля, выдержка, усидчивость.

Меланхолик

Впечатлительный, ранимый, глубоко переживающий обиды человек. Он часто замкнут, застенчив, стеснителен, необщителен. Когда меланхолик расстроен, он может совершить непредсказуемый поступок. В стрессовых ситуациях у такого человека парализуется воля, он становится скованным, порой невменяемым. Плохо контролирует свое поведение в этом состоянии.

Часто у таких людей развивается подозрительность, боязнь общения, стремление к одиночеству.

Если его обидели, он приходит в сильное волнение. Нередко у меланхолика занижена самооценка. Он не любит изменений в своей жизни, так как не знает, что люди подумают и как отнесутся.

Люди такого темперамента чувствуют себя комфортнее, увереннее, если окружающие деликатны и доброжелательны. В такой обстановке они бывают активны, энергичны.

4. Типичные причины конфликтов в семье

Достигают значительных результатов в деятельности. Людей этого склада надо оберегать от психологических травм.

Боязнь обид и упреков вызывает у меланхолика потребность добросовестно и эффективно работать. Сам никогда не будет искать повода для ссоры, не станет провоцировать конфликт, так как нуждается в обстановке, лишенной психотравмирующих факторов.

Сангвиник

Энергичный человек. Подвижный и в то же время уравновешенный, спокойный, он часто улыбается, действует открыто и доброжелательно. Сангвиник — оптимист, он страстно любит жизнь во всех ее проявлениях. Всегда чем-либо занят, не сидит без дела. Часто занимается любимым делом, т. е. имеет хобби, которому уделяет все свободное время.

Такой человек часто становится душой компании, он коммуникабелен, легко сходится с людьми. Может увлеченно рассказывать о своих интересах, полагая, что это будет интересовать окружающих. К неудачам относится легко, часто не конфликтует, но может высказать претензии, если почувствует, что его ущемляют в деле, которое его интересует. Иногда слушает только себя, не обращая внимания на упреки супруга — их он считает пустяками.

Типы темперамента нельзя разделять на положительные и отрицательные. Тем более что людей с чистыми темпераментами не бывает, и в процессе взросления человека его темперамент может изменяться. Но знание темперамента позволяет понять поведение партнера в семье, помогает правильно выбрать стиль общения. Определив тип темперамента человека, можно сделать прогноз относительно особенностей взаимоотношений с ним, скорректировать поведение.

Например, если муж и жена флегматики, их жизнь будет стабильной. Такие пары редко разлучаются, разводятся. В их семьях редко случаются конфликты. Но они могут находиться в состоянии холодной войны, поэтому необходимо избегать затяжных недомолвок.

Если один из супругов флегматик, а другой холерик или сангвиник, то конфликт может возникнуть из-за того, что флегматик не способен бурно проявлять чувства, его могут

4. Типичные причины конфликтов в семье

отпугнуть бурные ласки партнера с другим типом темперамента. И тогда возникают упреки в недостаточной любви и безразличии к супругу. Необходимо понять, что такие упреки несправедливы и приводят к усугублению конфликта. Оба супруга должны скорректировать свое поведение, найти компромисс.

Если оба супруга холерики, то можно ожидать повышенной конфликтности в семье. Если же один из супругов холерик, а другой — флегматик, то вспыльчивость и нетерпение одного могут натолкнуться на выдержку и ровное настроение другого. Холерик успокаивается, и ссора не возникает. Хотя в зависимости от обстановки один из супругов может сорваться, накричать. При взаимопонимании мужа и жены этого не происходит.

Если оба супруга меланхолики, то ситуация может осложниться тем, что каждый будет глубоко переживать события, которые происходят вокруг них. Если же меланхолик сталкивается на семейном поле с холериком или сангвиником, то резкое слово партнера может привести к охлаждению отношений. Общаясь с меланхоликом, необходимо быть осторожными в своих высказываниях.

Сангвиники относятся к жизни довольно легко. Это может привести к конфликтам на почве ревности, а также может породить обиды из-за кажущегося легкого отношения к чужим проблемам.

Возможные благоприятные и неблагоприятные союзы

Мужчина/ Женщина	Холерик	Флегматик	Меланхолик	Сангвиник
Холерик	—	+	—	+
Флегматик	+	+	+	+
Меланхолик	—	+	—	+
Сангвиник	+	+	—	+

«+» — положительные (благоприятные), «-» — отрицательные (неблагоприятные).

Конечно, эти сочетания весьма приблизительные, так как на темперамент накладывает отпечаток воспитания. Поэтому не стоит делать выбор спутника по данной таблице.

4. Типичные причины конфликтов в семье

Она приведена лишь для того, чтобы определить, в каких семьях по причине несоответствия темпераментов чаще могут возникать конфликты.

Десятая причина конфликта: отсутствие единого дела.

Совместный труд интегрирует семью и оказывает положительное влияние на подрастающее поколение.

Совместный труд — условие содержательного общения.

Общее дело	Нет общего дела
↓	↓
Сплачивает и активизирует цели жизни	Обостряется чувствительность — к слову, — к жесту, — к мимике. В результате может возникнуть конфликт

78

Ситуация. Семья Никитиных жила в селе. У них было большое хозяйство, они много работали сообща. Семья считалась дружной. Однажды им показалось, что они слишком устали от работы и не видят, что жизнь проходит мимо. Супруги решили продать всю живность и пожить в свое удовольствие. Сказано — сделано. Но через некоторое время и муж, и жена начали замечать, что между ними начали возникать конфликты. Дело едва не дошло до развода.



Дайте психологический анализ данной ситуации.

Решение. Конфликты в семье Никитиных стали возникать из-за отсутствия общего дела. Продав живность, они не побеспокоились о создании другого общего дела, которое бы увлекло обоих.

Одиннадцатая причина конфликтов: негативное влияние внешней среды.

Особые трудности для семьи создают рыночные отношения. Нередко надо менять профессию, место жительства и т.д. Одни это делают и выживают. Другие оказываются в нужде и тревоге.

79

Ситуация. Когда началась перестройка, муж удачно вписался в ситуацию, стал много зарабатывать, а жена добровольно перешла в разряд домохозяек. Через некоторое время их интересы стали расходиться. У мужа появилось много соблазнов, а жена оставалась прежней. Она с детьми как бы осталась на берегу, от которого все дальше уплывал отец семейства.



Что делать женщине в таких ситуациях?

Решение. Во-первых, жене необходимо осознать ситуацию и подумать о своих возможностях. Очень важно, чтобы супруги имели общее дело, общие точки соприкосновения. Жене следует подумать, какой вклад она может сделать в дело мужа.

Есть случаи сохранения семьи, когда жена создает свой бизнес и общается с мужем на равных.

Худший вариант — когда жена начинает укорять мужа, выяснять с ним отношения. Между тем отказ от истерик и колкостей приносит положительный эффект, но здесь нужен упорный душевный труд.

Зная возможные причины возникновения конфликтных ситуаций, можно предвидеть их проявление и последствия и эффективно их разрешать.

5. Игры, в которые играют люди

Эрик Берн написал книгу «Игры, в которые играют люди», в которой раскрыл, что люди в ссорах могут удовлетворять свои скрытые потребности, а поэтому провоцируют конфликты. Рассмотрим несколько ситуаций.

80

Ситуация. Муж пришел с работы и возмутился отсутствием ужина. И это было уже не первый раз. Может быть, ему давно хотелось сказать, что он много работает и ему не хватает внимания дома. А жена, не приготовившая ужин,

5. Игры, в которые играют люди

в свою очередь, хотела подчеркнуть, что устает на работе и не может дожидаться внимания мужа.



Чем закончится ссора?

Решение. Муж, упрекнув жену, хлопнул дверью и ушел в пивную. Ради пива он и расшумелся. В противном случае жена его туда не пустила бы.

81

Ситуация. Мужу нужно обдумать, как выполнить какую-либо работу в спокойной обстановке. Но сделать это ему не дает жена.



Что может предпринять муж?

Решение. Муж затеял ссору, чтобы полдня не разговаривать. Ему, таким образом, внутрисемейный конфликт может быть выгоден.

Эрик Берн считает, что такие конфликтные ситуации возникают:

- из-за отсутствия подлинной искренности, интимности;
- из-за отсутствия доверия.

Каждый из супругов может манипулировать действиями другого, навязывать ему определенную роль, чтобы удовлетворить собственные потребности:

- в самоопределении;
- в одиночестве;
- в независимости.

Такие отношения выливаются в определенного рода игры, когда один играет на чувствах другого, добиваясь определенного результата для себя.

Эрик Берн описал много таких игр.

Игра «Угол». Жена предлагает пойти в кино. Муж соглашается. Жена нечаянно касается темы ремонта квартиры. Муж сердится, так как недавно объяснял, что в этом месяце это не получится из-за его занятости на работе. Жена обижается и говорит, что если он недоволен, то пусть в кино идет один, что муж и делает, оставив жену в одиночестве.

Парадоксальность игры заключается в том, что каждый из супругов играет в игру другого.

Жена знает, что не следует принимать всерьез раздражение мужа по поводу ремонта. На самом деле муж хочет, чтобы она оценила его заслуги на работе.

Если бы жена сказала, что восхищается им, они пошли бы в кино, но жена отказалась играть в игру, предложенную мужем.

Муж знает, что если бы он начал уговаривать жену, сказал бы, что он ее любит, то они пошли бы в кино. Но жена отказалась признать его заслуги. Муж, в свою очередь, отказался играть по правилам, предложенным женой.

Муж и жена истолковали слова другого буквально, делая вид, что не понимают их скрытого смысла. В результате муж загоняет жену в угол, не оставляя выхода.

Игра «Алкоголик». Эта игра возможна в семьях, где один из супругов (например, муж) бессознательно стремится избежать ответственности за свои поступки — ответственности, которую каждый взрослый человек должен нести. Поэтому муж строит свое поведение так, чтобы навязать жене роль няньки, а себе — роль беспомощного ребенка, с которого спрос невелик.

Проще такую роль исполнить в состоянии опьянения. Тут жене волей-неволей приходится ухаживать за ним, взваливать на себя бремя семейных забот.

И вот, не испытывая тяги к алкоголю, муж является домой пьяным.

Жена должна раздеть его, уложить спать, утром — побранить. Муж винится в своих поступках, обещает исправиться — и продолжает в том же духе.

Так он реализует свою потребность во внимании. Эта потребность сохраняется у людей, воспитанных авторитарными родителями, или в неполных семьях.

Игра «Из-за тебя я не...» в ходе игры один из участников (например, жена) стремится представить дело так, что другой является препятствием для осуществления ее жизненных планов и способностей. (Например, она не может защитить диссертацию.)

На самом деле муж ни в чем не виноват, а надежды жены не сбылись по ее собственной вине. В свое время у жены не было уверенности, что она может достичь желаемого в науке. И она вышла замуж, чтобы иметь оправдание для отказа от борьбы. А теперь ей выгодно представить дело так, что виновата в этом не она, а ее муж.

Все названные игры действуют на семью разрушающе. Трудности семьи усугубляются. Вместо честного разговора навязывается определеннй тип поведения. Выйти из игры трудно, в то время как, выяснив суть противоречий, легче искать средства для их преодоления.

При конфликтах в семье надо идти не к подругам и родителям, а к психологу.

Психолог не будет вырабатывать у супругов какие-то навыки, не будет оценивать вклад каждого в семье, например, кто сколько почистил картошки. Он будет перестраивать отношение к той же картошке, поможет пересмотреть отношение к каким-то ценностям семейной жизни. Он поможет супругам увидеть себя в жизненных ситуациях со стороны: с помощью других людей, с помощью видео, с помощью тренингов.

Члены семьи должны знать способы разрядки агрессии.

1. Можно мысленно представить себе агрессию: «Как бы я его...». Но словесно этого делать нельзя: если это проговорить, то агрессия возрастает.

2. Физический способ разрядки: выместить раздражение на подушке, чучеле и т.д.

3. Переключиться на работу или развлечение, например, посмотреть кинофильм.

71

Ситуация. В некоторых семьях споры по любому поводу — явление частое. При этом каждый из супругов занимает «боевую позицию», считая, что ссора должна завершиться его победой.



Рождается ли истина в споре?

Решение. Истина в споре не рождается, а мнения поляризуются: жена утверждает одно, муж — другое. В споре позиции уточняются, и у каждого появляется уверенность в своей правоте.

Спор не должен быть победой одного и унижением другого. В споре должна быть решена проблема.

В рамках семейных отношений нужно учиться справляться с агрессией.

Игра «Неуправляемый взрыв» (по Р. Баху).

Психотерапевт побуждает семейную пару кричать (по сигналу) друг на друга, говорить друг другу какие угодно обидные слова. Через 3 минуты игра прерывается.

Как только супруги начинают кричать друг на друга, они перестают слышать партнера. Они слышат только себя, поэтому их оскорбления до другого не доходят. Примерно через 3 мин. агрессивность сменяется хохотом. На глазах происходит разрядка накопившейся агрессии.

Результат. На 2–3-й день супруги говорят: «Я по-новому смотрю на то, как я строю отношения с другими людьми (с женой)». Или «Я по-новому смотрю, как люди и общество взаимодействуют». Или «Я вижу возможности, о которых раньше не подозревал...»

Желательно проиграть несколько типичных конфликтных ситуаций, показать, как нужно выходить из семейных конфликтов.

Конфликтная ситуация № 1

Жена. Опять ты читаешь газету?

Муж. Опять.

Жена. Это продолжается каждый вечер.

Муж. Что, я не могу почитать газету? Я каждый день вкалываю. Почему нет ужина на столе?

Можно предсказать, чем это закончится, если оба обиделись друг на друга и разбежались по углам.

Конфликтная ситуация № 2

Жена. Мне все это надоело. Я не для того выходила замуж, чтобы работать с утра до вечера.

Муж. А я что, не работаю?

Жена. Я что, для тебя, домработница?

Муж. Я зарабатываю деньги... Но давай все обсудим.

Жена. От обсуждений ничего не изменится.

Муж. Ну, хорошо, поругайся!

Сначала было обострение конфликта. Затем: конфронтация. Далее надо переходить к конструктивному диалогу. Но при обсуждении разногласий и решении конфликта переключиться на диалог трудно (конфронтация увлекательна).

Конфликтная ситуация № 3. Переход от конфликта к конструктивному диалогу.

Жена. Ты пришел с работы раньше меня и мог бы вымыть за собой посуду. Почему я все должна делать сама? И готовить, и мыть, и стирать. Я работаю, как и ты.

6. Общение супругов, приводящее к конфликтам

Муж. А что, мыть посуду, стирать — это мужское дело?

Жена. А чье? Сейчас эмансипация. *Можно было бы делать работу по дому вместе.* (Начинается выход из конфликта.) А что ты делаешь дома, кроме просмотра телевизора?

Муж. Конечно, ты права. Ну, давай спокойно обсудим. Что тебе конкретно не нравится?

Жена. Я согласна. Разберемся! Ты не замечаешь, что дома грязно, не убрано... Не видишь, что надо делать...

Муж. Ты не права, не так уж все и плохо. Ладно, я согласен. Я буду тебе помогать. Это же мелочи. Это же не главное у нас с тобой. Ты для меня — самое дорогое сокровище.

Увы, не все люди имеют качества, необходимые для семейной жизни. Нельзя помочь феминизированным мужчинам и маскулинизированным женщинам. Нельзя помочь при аномалиях характера.

6. Общение супругов, приводящее к конфликтам

Кому-то повезло: они выросли в счастливой семье, где папа и мама любят друг друга, и переняли от родителей правила правильных супружеских взаимоотношений. Но большинству приходится учиться на своем, часто печальном опыте.


Например, вы ужинаете, общаетесь, и все вроде бы замечательно, как вдруг ваш любимый вскакивает из-за стола и уходит.

«Почему он обиделся? Нет причины? Причина есть! Что-то жена сказала, не подумав, как ее слово отзовется».

Вот некоторые типичные ситуации, которые должны знать молодожены.

83

Ситуация. Жена говорит мужу: «Ты опять ушел гулять с друзьями и бросил меня одну, как тем летом, когда ты уехал в поход, а я сходила с ума».

 *Хорошо ли припоминать ошибки, сделанные когда-то?*

Решение. Припоминать ошибки неэффективно и крайне деструктивно для отношений. Что бы мужчина ни натво-

рил, он уже не может вернуться в прошлое и все исправить, даже если очень хочет. В семейном общении лучше долго помнить хорошее и быстро забывать плохое.

Помните, что не ошибается только тот, кто ничего не делает, и прощайте своему любимому его оплошности.

Если мужчина сделал что-то такое, что вы не можете легко вычеркнуть из памяти, лучше честно скажите: «Ты меня очень расстроил, пока я не могу тебя простить».

Былые ошибки припоминать не следует.

84

Ситуация. Жена говорит мужу: «Ты всегда бросаешь свою рубашку где попало! Ты, неряха!»



Какой будет реакция мужа на эти обвинения?

Решение. Такое обобщение вызовет у мужа защитную реакцию. Кроме того, задета его личность. Можно говорить только о действиях. Здесь уместнее «Я-общение» (Мне обидно, что мне приходится убирать за тобой).

Никогда не обобщайте. Опирируйте конкретными случаями.

74

Ситуация. Пришла пора родить ребенка. И тут выясняется, что по ряду вопросов мнения супругов не совпадают: он хочет мальчика, а она девочку, он предлагает воспитывать, по одной системе, она — по другой.



Что важно учитывать, если у супругов разные взгляды на одни и те же вещи?

Решение. Конфликты могут возникать не из-за разных точек зрения. Супруги часто не готовы признать право другого иметь мнение, отличное от его.

Как бы вы ни были убеждены в своей правоте, оставьте мужчине право сохранить свое мнение. Если вам очень важно, чтобы он принял вашу точку зрения, можете спросить:

6. Общение супругов, приводящее к конфликтам

«Как я могу тебя убедить, что права и надо сделать так, как я говорю?» Если мужчина хочет остаться при своем мнении, вам придется признать, что ваш супруг — такая же личность, как и вы. И то, как мы выражаем свое состояние, что говорим и как себя ведем — в нашей власти. Поэтому если вы расстроены, честно скажите о причине этого мужу.

Не считайте свою точку зрения единственно верной.

86

Ситуация. Обсуждается вопрос о летнем отдыхе. Жена пытается соглашаться с мужем. Но он видит, что его план ей не очень нравится. Поэтому когда жена с кислой миной произносит «Я не обижена», муж не верит.



Надо ли скрывать свои чувства?

Решение. Не надо скрывать свои чувства. Эмоции возникают помимо нашей воли. И не надо стесняться выражать их. Но для этого надо найти подходящие слова, не травмировать человека.

Не скрывайте негативные эмоции.

87

Ситуация. Жена часто высказывает свои претензии мужу, когда тот возится с тостером для хлеба. Муж воспринимает это как очередные придирки. «Вот ты опять... Ты нарочно говоришь под руку!»



К чему это может привести?

Решение. Долбить, пока не будет виден результат, — это хорошая стратегия для дятла, но не для жены, которая мечтает о долгой и счастливой жизни со своим любимым.

Поэтому, если жена чувствует, что рискует завязнуть во взаимных упреках и придирках, она должна заставить себя замолчать. Поначалу это будет сложно — ведь столько еще нужно высказать, ведь он так не прав! Но со временем она научится не только сдерживать поток слов, но

и переводить разговор на другую, спокойную, нейтральную тему.

Не привыкайте к упрекам. Ищите рациональное решение.

88

Ситуация. Жена недовольна беспорядком в квартире и говорит об этом мужу. Он воспринимает критику в штыки и парирует: «Да ты сама мух разводишь! Не можешь поставить мусорное ведро с крышкой?» И начинается... Через пару часов оба обнаруживают, что все еще ругаются из-за пригорелой рыбы, хотя проще было взять и почистить сковородку. Но оба не хотят уступить и продолжают настаивать на своем, добавляя накал страстей.



Как выходить из создавшегося положения?

Решение. Во-первых, мозг мужчины «настроен» на беспорядок, и это надо учитывать. Лучше рассмотреть конкретный случай, не переходя на личности.

Не говорите постоянно об одном и том же. Ищите конструктивный выход.

89

Ситуация. Мы повышаем тон автоматически, когда злы или если хотим продемонстрировать правильность своей точки зрения...

Но правда заключается в том, что, чем громче мы высказываемся, тем меньше нас слышит другой. Наш мозг воспринимает крик как сигнал опасности.



Как мы реагируем в такой ситуации?

Решение. Мы либо атакуем в ответ, проявляя агрессивность, что нежелательно — возникает конфликт. Либо мы замолкаем и убегаем. Это тоже порождает конфликтное противостояние.

Разумное решение только в конструктивном диалоге.

Никогда не повышайте голос и тем более не кричите.

90

Ситуация. Когда мы возбуждены, обижены или расстроены, то порой говорим резкие слова в адрес любимого, навешиваем на него ярлыки типа «Тряпка», «Лентяй», «Неудачник» и т.д. Потом мы горько сожалеем об этом, но сказанного не вернешь. Возникает конфликт.



Какой может быть реакция мужа?

Решение. Реакция мужа может быть разной. Он может ответить агрессией, а может поступить благоразумно — оправдать несдержанность жены и не вступать в противостояние.

Но самое разумное: женщина должна избегать этой проигрышной для всех ситуации, раз и навсегда запретив себе, какой бы ни была обида оскорблять и унижать мужчину, а также затрагивать болезненные для него темы. Пусть это будет кодексом чести, который нельзя нарушать ни при каких обстоятельствах.

Никогда не унижайте своего любимого — это себе дороже.

91

Ситуация. Жена говорит мужу: «Если ты и дальше будешь задерживаться, развлекаясь с друзьями, и приходишь с работы вовремя, я уйду!» Или: «Если ты хоть раз придешь поздно, я заберу ребенка и больше ты нас не увидишь!»



Можно ли разрешать конфликты с помощью угроз?

Решение. Это обычный шантаж. Угрозы (что-то сделать или не сделать) разрушили много браков. Угрозы не способствуют разрешению конфликта. Можно лишь на короткое время добиться успеха, но затем надо будет усиливать шантаж. И когда муж перестанет бояться последствий скажет вам: «До свидания», — вы окажетесь в крайне неприятной ситуации. Потому что чаще всего угроза звучит там, где в реальности не готовы к решительным мерам.

Все угрозы — не от любви и высокого интеллекта.

92

Ситуация. Жена говорит мужу: «Ты не заботишься обо мне». Или: «Ты намеренно обижаешь меня», «Ты осознанно делаешь пакость» и т.д.



Как лучше обратиться к мужу?

Решение. Мы не можем читать чужие мысли, и подобные обращения не решат сути вопроса.

Вместо фразы «Ты ничего не делаешь ради меня» скажите: «Я не чувствую твоей заботы». Возможно, вам покажется, что это одно и то же, но эти фразы будут восприняты по-разному. Когда мы приписываем другому человеку собственные мысли и чувства, он оценивает такое поведение как вторжение на собственную территорию и обороняется. Если же вы начнете беседу с «Я-общения» и станете говорить о себе, о своих чувствах, надеждах и ожиданиях, вы сильно повысите свой шанс быть услышанной.

Говорите о своих чувствах. Используйте «Я-общение».

93

Задание. Вспомните свои недавние ссоры с мужем и проанализируйте, в каких случаях и почему вы не добились успеха. Если вы осознаете свои «проблемные места», вам будет проще скорректировать собственное поведение, что поможет улучшить отношения с любимым человеком.

7. Способы ухода от разрешения конфликтов

Правильно выслушивать и принимать критику является ключевым навыком для счастливых и здоровых отношений.

Никто не любит, когда его критикуют. Никто не любит чувствовать свою вину, а тем более — быть неправильно оцененным.

7. Способы ухода от разрешения конфликтов

Вот несколько способов ухода от разрешения конфликта.

— Умиротворение, когда вы соглашаетесь с критикой партнера: «Да, дорогой, все в порядке. Все, что ты говоришь, — правильно».

— Обесценивание убеждает в том, что претензии партнера преувеличены. «Почему ты раздуваешь из этого невесть что? Здесь же нет реальной проблемы».

— Постоянная отсрочка — это попытка отложить обсуждение. «Ты действительно хочешь обсудить это сейчас? К сожалению, сейчас я занята и не могу об этом говорить».

— Переключение. Критика прекращается, когда партнер переключает разговор на чувства и страхи того, кто его в чем-то обвиняет. «Почему ты считаешь нужным говорить мне это? Что ты чувствуешь при этом?»

— Глобализация. Вместо того чтобы сосредоточиться на конкретной критике, человек гипертрофирует высказывания партнера, преувеличивает их, чтобы самому избежать ответа: «Конечно, я вообще никогда ничего не делаю правильно! Похоже, я всегда и во всем неправа».

— Прикрытие. Вместо того чтобы решить проблему, которая привела к конфликту, ответчик ищет себе оправдание: «Утром я так плохо чувствовала себя, что сказала, не подумав».

— Запугивание. Используется, чтобы остановить критические высказывания. Партнер может повысить голос, стукнуть кулаком по столу, чтобы прекратить разговор об этой проблеме.

— Игнорирование. В ответ на критику партнер выходит из комнаты или игнорирует критикующего.

— Передача ответственности. Партнер, который подвергся критике, перекладывает ответственность на другого. «Ты просто слишком чувствительный и критичный, поэтому болезненно относишься к моим словам».

— Ответные претензии. В ответ на критику партнер начинает высказывать свои претензии.

— Отрицание. Критика категорически отрицается. «Я не делал того, что ты мне приписываешь!»

— Нейтрализация. Тот, в чей адрес направлена критика, «нейтрализует» ее, объясняя свой поступок или высказывание тем, что его или ее неправильно поняли.

Предупреждение конфликтов в семье или управление ими

Конфликт легче предупредить в самом начале.

Заметив назревающий конфликт.

— несколько отстранитесь от партнера, попробуйте смягчить ситуацию;

— не заставляйте его идти на конфликт;

— не высказывайте обидных упреков, раздраженные фразы лишь усугубляют ситуацию;

— попытайтесь начать откровенный разговор;

— окажите партнеру особые знаки внимания и любви;

— устройте неожиданный небольшой семейный праздник.

В конфликтные дни не погружайтесь в мрачное настроение, займитесь каким-либо приятным делом, и этот период скоро пройдет.

Во время ссоры часто ли мы знаем, на что именно сердимся? Может быть, причина кроется в наших прошлых несчастьях?

Часто мы стараемся не решить проблему, а уязвить партнера, и сделать это побольнее. Мы хорошо знаем партнера, его слабые места и бьем именно по ним.

В результате: мы видим не уникальную личность, с которой нам предстоит жить, а «представителя класса мужчин» (или женщин). Отсюда вывод: «Все они одинаковы».

Управление конфликтами

Конфликтом надо уметь управлять. Он должен работать на благо семьи.

1. Начиная ссору, подумайте: «А стоит ли это делать?»

7. Способы ухода от разрешения конфликтов

2. Выясняя причину конфликта, не переходите на личности. Обсуждайте поступок, но не личностные качества.

3. Начинайте разговор с похвалы, а не с выражения недовольства: «Ты такой великодушный... Как же ты мог так поступить?», «Ты деликатная женщина. Я всегда восхищался твоей чуткостью. И вдруг!»

4. Не вспоминайте старое («Кто старое помянет, тому глаз вон»). Ссора не разрешится, если подбрасывать в ее костер новые оплошности: «А ты в прошлый раз...», «А ты сам...».

5. Лучше самому себя критиковать, чем выслушивать обидные слова.

Полезно признать свою вину сразу и чистосердечно: «Какой же я глупец! Как я мог об этом не подумать. Прости».

Чем искреннее вы будете «нападать» на себя, тем скорее партнер начнет вас защищать.

6. Не говорите: «всегда», «никогда»: «Ты никогда не кладешь вещи на место», «Ты всегда думаешь только о себе».

Пусть лучше проступок партнера выглядит случайным. Так его легче исправить.

В конфликте эмоции надо выражать! Чувства должны быть высказаны.

Мы привыкли разрешать конфликт путем логического осмысления, сдерживая чувства:

- из-за нежелания обидеть партнера;
- из-за страха быть непонятым;
- из-за страха принять на себя вину.

1. Чувства должны быть высказаны.

2. Чувства должны быть поняты, партнер должен знать о них. «Я уважаю твои чувства. Но и ты должен уважать мои чувства».

До тех пор, пока мы не научимся выражать все чувства полноценно (гнев, доверие, радость), мы не сможем выразить правильно любовные чувства.

3. Пусть партнер «победит» вас. Упорство — не союзник в ссоре. Разногласия лучше решаются в спокойной, дружеской обстановке.

4. Начинайте с того, что вас объединяет, с того, на что будет ответ «да».

5. Дайте партнеру высказаться. Высказывая свои чувства, партнер успокаивается, а выговорившись — он сам может решить проблему.

6. Проявите уважение к мнению другого, каким бы глупым несправедливым оно ни казалось, тогда он почувствует, что вы беседуете на равных.

7. Попытайтесь увидеть ситуацию глазами партнера. Встаньте на его точку зрения.

Ваша позиция может оказаться субъективной, хотя и казалась вам непогрешимой.

8. Будьте милосердны. Дайте партнеру сохранить свое достоинство. В тяжелой для него ситуации он сам себя накажет.

9. Задавайте вопросы вместо приказаний: «Кто сегодня сходит за покупками?», «Ты не мог бы починить кран?»

10. Не откладывайте выяснение отношений в «долгий ящик», иначе претензии будут возрастать и конфликт — разрастаться. Пожар потушить сложнее, чем пламя костра.

Совместный поиск выхода из конфликтных ситуаций возможен, если:

1) отделить реальные причины конфликта от формального повода для начала переговоров;

2) сконцентрировать внимание на проблемах, а не на личных эмоциях;

3) действовать по принципу «здесь и сейчас», т. е. решать проблемы, ставшие причиной данного конфликта, не вспоминая другие негативные события и факты;

4) создать обстановку равного участия в поисках возможных вариантов урегулирования конфликта;

5) говорить только за себя; уметь слушать и слышать другого;

6) проявлять уважительное отношение к личности оппонента, говорить о фактах и событиях, а не о качествах его личности;

7) создать климат взаимного доверия и сотрудничества.

Если в межличностном конфликте преобладает негативная тенденция (обида, неприязнь, недоверие, вражда и т. д.), оппонент не желает идти на диалог, то нужно использовать косвенные методы урегулирования конфликта.

8. Косвенные методы урегулирования конфликтов

1. Метод «выхода чувств». Дать высказать партнеру все, что наболело. Это снизит эмоциональное напряжение.

2. Метод «положительного отношения к личности». Правый или виновный — всегда страдалец. Выскажите ему свое сочувствие. Дайте положительную оценку его личности: «Вы человек умный...» Конфликтующий будет знать, что оппонент хорошего мнения о нем. Это подтолкнет к поиску решения.

3. Метод «авторитетного вмешательства». Стремясь оправдать положительную оценку, оппонент будет стремиться найти поддержку третьего лица. «Третий», пользующийся доверием, может оказать положительное влияние в урегулировании конфликта.

4. Прием «обнажения агрессии». В присутствии «третьего» дают возможность обоим поссорившимся высказаться по наболевшим вопросам. Напряженность может понизиться.

5. Прием «принудительного слушания оппонента». Конфликтующие должны внимательно слушать друг друга. Перед ответом следует воспроизвести последнюю фразу оппонента. Это трудно, так как спорящие обычно слушают только себя. Предвзятость становится очевидной.

6. Обмен позициями. Предлагается высказать претензии с позиций своего оппонента. Таким образом можно «выйти» за пределы своих личных обид.

7. Расширение духовного горизонта спорящих. Вывести оппонентов за рамки субъективного восприятия конфликта. Помочь им увидеть ситуацию в целом.

Важным условием разрешения конфликта является готовность сторон к его разрешению. Это помогает осознанию ситуации и переоценке ценностей:

- понимание бесперспективности противостояния;
- изменение отношения к ситуации, оппоненту и самому себе;
- перемене конфликтной установки.

Готовность к разрешению конфликта должна быть у обеих сторон. Сделать первый шаг трудно. Каждый считает, что уступить должен другой.

Соблюдая основные принципы семейной жизни, можно избежать многих ошибок, ведущих к конфликтам. Для этого нужно:

— реально смотреть на противоречия, которые возникают, все противоречия можно разрешить;

— не строить иллюзий в отношении будущего, которое может быть непредсказуемым;

— трудности семейной жизни нужно преодолевать, а не избегать их; это своеобразная школа познания друг друга;

— не навязывать свои требования и не пытаться «переделывать» партнера;

— иметь чувство юмора, спокойно и доброжелательно воспринимать критику. Помнить, что критика никому не нравится;

— постепенно приспосабливаться друг к другу;

— постоянно проявлять знаки внимания друг к другу, подкрепляя тем самым свою преданность в любви;

— следить за собой, обычно люди видят недостатки другого, своих же не замечают;

— быть терпимым, уметь прощать обиды и не напоминать о них;

— помнить, что из самых трудных ситуаций (например, измены) можно найти выход более разумный, чем развод.

Факторы, влияющие на стабильность брака

Прямо коррелирующие со стабильностью брака	Обратно коррелирующие со стабильностью брака
<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокие репродуктивные установки женщин. 2. Наличие в семье главы. 3. Совместное принятие основных семейных решений. 4. Равноправное распределение хозяйственно-бытовых обязанностей по уходу за детьми. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Употребление алкоголя одним из супругов. 2. Расхождение репродуктивных установок мужа и жены. 3. Расхождение установок супругов на профессиональную работу жены. 4. Расхождение установок супругов на характер главенства в семье. 5. Расхождение установок на распределение хозяйственно-бытовых обязанностей.

Прямо коррелирующие со стабильностью брака	Обратно коррелирующие со стабильностью брака
5. Совместное проведение супругами свободно-временно. 6. Сходство семейных ценностей. 7. Высокая ролевая адекватность. 8. Низкая конфликтность в разных сферах жизни. 9. Высокое уважение и эмоциональное принятие супругами друг друга. 10. Высокая адекватность восприятия супругами друг друга.	6. Расхождение установок супругов на совместность/раздельность домашнего (внедомашнего) проведения досуга. 7. Негативная оценка друзей/подруг другого супруга. 8. Ограниченность общения, увлечений, интересов. 9. Отсутствие адаптивного поведения и установок супругов. 10. Расхождение установок мужа и жены на характер духовного общения. 11. Неудовлетворенность сексуальными отношениями. 12. Отсутствие доверия и поддержки со стороны другого супруга. 13. Расхождение установок мужа и жены на характер помощи со стороны родителей.

Рассмотрим ситуации

Почему мы так часто ошибаемся в людях или неверно объясняем их поступки?

Как другие люди и общество в целом влияют на наши действия и решения?

94

Вопрос. Что влияет на формирование первого впечатления о человеке?

Ответ. При первом знакомстве с человеком мы оцениваем его внешность — физический облик, одежду, поведение.

Разные люди могут по-разному запечатлевать особенности человека. Это может зависеть в том числе и от опыта, который приобретается им в профессиональной деятельности. Интересно, что художник Жан Ренуар прежде всего обращал внимание на руки: «умные руки, руки буржуа, руки ребенка...»; хореографы отмечают осанку, походку.

Первое впечатление

1. Что влияет на первое впечатление?

1. Внешняя привлекательность. Естественно, что все красивое привлекает. Женщинам нравятся красивые мужчины, мужчинам — красивые женщины. Замечено, что окружающие склонны менее строго судить красивых за проступки, в то время как некрасивым могут приписывать отрицательные личные качества, считая нередко: «красивый — значит, хороший».

Когда дело касается не первого впечатления, а выбора партнера для знакомства или длительного общения, то внешняя привлекательность играет совсем иную роль.

Для общения, обычно выбирают партнера, чья привлекательность примерно соответствует собственной.

Молодые люди с высокой самооценкой проявляют больше внимания к красивым девушкам, а с низкой — к менее привлекательным.

Психолог Т. Шебутани писал: «Существуют красивые женщины и мужчины, которые не вызывают влечения... На человека действует не столько физические свойства, сколько экспрессивные (высота и резонанс голоса, ритм телодвижений, манера смотреть, улыбаться)».

Формируется экспрессия как результат типичного выражения личности: или человек сосредоточенно думает; или человек делает много добра людям, много смеется; или хмурится, много страдает и т.д.

Помните, что хорошее впечатление производят люди, генерирующие вдохновение, оптимизм и другие положительные эмоции. К таким быстро проникаются симпатией и начинают испытывать доверие, охотно идут навстречу их предложениям.

Установлено, что тип телосложения связан с некоторыми психологическими чертами.

— *Пикники* (см. словарь) обычно более общительны. Они склонны к комфорту, переменчивы в настроениях.

8. Косвенные методы урегулирования конфликтов

— *Атлеты* характеризуются высоким жизненным тонусом, любовью к приключениям,

— *Астеники* более сдержанны, молчаливы, спокойны.

В формировании физической привлекательности большую роль играет осанка.

Хорошая осанка ассоциируется с уверенностью и оптимизмом, а также внутренней силой и достоинством.

Плохая осанка воспринимается как проявление неуверенности, подчиненности.

В восприятии одного человека другим важную роль играет мимика — это движения мышц лица, отражающие внутреннее эмоциональное состояние. Именно мимика отражает то, что переживает человек: она несет в себе более 70% информации о психологическом состоянии человека.

Доказано, что левая сторона лица чаще выдает эмоции человека. Это связано с тем, что правое полушарие мозга, контролирующее эмоциональную жизнь человека, «отвечает» за левую сторону лица. Положительные эмоции отражаются более или менее равномерно на обеих половинах лица, отрицательные ярче выражены на левой.

Существуют сигналы, располагающие или не располагающие к общению.

Располагающие и не располагающие сигналы к общению

Располагают к общению	Не располагают к общению
<ul style="list-style-type: none">— улыбка, кивок,— наклон корпуса вперед при сидении на стуле,— свободная, расслабленная поза,— прикосновение (если на это получено согласие),— зрительный контакт,— обращенность к говорящему (ориентация на него корпуса),— открытые ладони и др.	<ul style="list-style-type: none">— взгляд, скользящий мимо говорящего, или «бегающий»,— вздохи, прищур глаз, нахмуренные брови,— скрещенные на груди руки,— отсутствующий взгляд,— руки на затылке,— покачивание ног в позе «нога на ногу» и др.

2. Глаза — зеркало души.

Взгляд способен сказать о многом, в частности об истинных чувствах собеседника.

Взгляд может сказать собеседнику, правдива ли информация, которая произносится вслух.

Замечено, что если человек пытается скрыть свою информацию или лжет, его глаза встречаются с глазами партнера менее $\frac{1}{3}$ времени разговора. Если же более $\frac{2}{3}$ — разговор более правдив, интересен и искренен.

Опытный собеседник всегда стремится приветствовать своего партнера, открыто глядя ему в глаза.

Позднее в разговоре он часто смотрит в глаза собеседника, чтобы подчеркнуть значение своих слов.

Помните, что

- взгляд способствует внушению так же, как и слово;
- если зрительный контакт при разговоре прерывается на длительное время, это может привести к прекращению разговора;
- когда один из партнеров говорит, слушающий не должен допускать «поединка» глазами.

Взгляд может быть:

деловой — когда он фиксируется в районе лба собеседника, что предполагает создание серьезной атмосферы делового партнерства;

светский — когда взгляд опускается ниже уровня глаз собеседника (до уровня губ), что способствует созданию атмосферы светского, непринужденного общения;

интимный — когда взгляд направлен не прямо в глаза собеседника, а ниже лица — на тело до уровня груди;

взгляд искоса — говорит, как правило, о подозрительном или критическом отношении к собеседнику.

Таким образом, язык взгляда весьма важен при распознавании отношения собеседников друг к другу или к ситуации, которая в данный момент обсуждается.

Величина зрачка зависит не только от освещенности, но и от того, на что смотрит человек, от его умственной активности и эмоций в данный момент.

Ученые выяснили, что зрачки расширяются в зависимости от того, насколько понравился объект. Это касается не только людей, но и живописи, товаров, пищи, напитков и т.д. Расширенные зрачки придают женщине привлекательность.

Любой взгляд можно охарактеризовать с точки зрения участия симпатической (возбуждающей) центральной нервной системы (ЦНС), когда глаза с расширенными зрачками и приподнятыми бровями, блестящие, с выпуклыми глазными яблоками.

Иначе, при участии парасимпатической (расслабляющей) ЦНС, когда взгляд: веки приспущены, зрачки узкие, глаза с «поволокой».

Кроме внешней привлекательности, на первое впечатление влияют наши стереотипы.

9. Стереотипы

Под стереотипом понимается устойчивое мнение о личных качествах групп людей, возникшее при общении с представителями этих групп. Например: «Женщины более эмоциональны, чем мужчины», «Англичане сдержанны и чопорны» и т.д.

Чем меньше у нас информации о конкретном человеке, тем в большей степени мнение о нем может определяться стереотипами, связанными с его полом, возрастом, национальностью, профессией и пр.

Выделяют три основные группы эталонов-стереотипов:

- *антропологические*, которые связаны с внешним обликом человека, его имиджем;
- социальные, связанные со статусом и родом деятельности;
- *эмоционально-эстетические*, связанные с опытом переживаний, чувством меры и красоты.

Эти эталоны и формируют нашу оценку.

95

Вопрос. Можно ли обойтись без стереотипов?

Ответ. Нет, потому что именно они позволяют нам формировать мнение о людях быстро и на основании небольшого объема информации.

Следуя стереотипу, мы упрощаем картину мира, делаем ее более понятной. Проблемы возникают тогда, когда стереотипы оказываются чрезмерно обобщенными или неверными.

Стереотипы могут действовать как на сознательном, так и на неосознаваемом уровне. Некоторые стереотипы общество не одобряет, и поэтому они на сознательном уровне не выражены. Однако это не значит, что они исчезли вовсе. Например, я купил на базаре орехи. Придя домой обнаружил, что меня обвесили. Продавцом был армянин и у меня уже готово обобщение, что все армяне — жулики. Это может не соответствовать действительности. Здесь затрагивать национальный вопрос нежелательно.

96

Вопрос. Что определяет формирование того или иного стереотипа?

Ответ. В их основе лежат реально существующие различия между женщинами и мужчинами, лицами разных профессий, возрастов, национальностей.

Информацию о них мы получаем из собственного опыта, от знакомых и близких, из средств массовой информации. Но информация может быть искажена.

Чрезмерная обобщенность стереотипов приводит к тому, что реально существующие небольшие различия между людьми разного пола, национальности и т.д. преувеличиваются.

3. Ограниченная информация, поданная в яркой форме, влияет на формирование стереотипов сильнее, чем более обширная и точная, но малоэмоциональная.

97

Ситуация. Вы подружились с молодым человеком сангвинического темперамента, но он в скором времени стал дружить с другой девушкой.



Как повлияет этот единичный случай на формирование стереотипа?

Решение. Вы обобщаете: все сангвиники непостоянны, ветрены. Мы подчас с легкостью обобщаем единичные факты до закономерности, но нам труднее применить общие закономерности к конкретным людям.

98

Ситуация. Вы покупали на рынке продукты, и вас обманули.



Как повлияет этот единичный случай на формирование стереотипа?

Решение. Обобщаем: все продавцы жулики.

Устойчивость стереотипов

Связана с тем, что информация, которая соответствует стереотипу, способствует его упрочению, а противоречащая — игнорируется.

Эксперимент. Молодым людям предложили оценить сексуальные достоинства негров и представителей других национальностей. Большинства отдали предпочтение неграм.

Воздействие стереотипов столь велико, что оно влияет и на восприятие даже чисто внешних характеристик человека, например, таких, как рост.

Эксперимент. Нескольким студенческим группам было предложено оценить рост человека, который одним был представлен как студент, другим — аспирант, третьим — как преподаватель, четвертым — как профессор. С каждым служебным «повышением» этот человек по оценке студентов «подростал» на несколько сантиметров.

99

Вопрос. Изменяется ли стереотип при тесном контакте с человеком не как с представителем пола, национальности, профессии и пр., а как с конкретной личностью?

Ответ. Да, изменится, при оценке личных особенностей, присущих конкретному человеку. Продолжая личный контакт, вы оцениваете человека более объективно.

Если же примеров, противоречащих стереотипу, достаточно много, то можно создать собственный стереотип, например, феминистки, существенно отличающийся от стереотипа «просто» женщины.

Сходство — очень важный фактор, определяющий как впечатление о человеке, так и отношение к нему.

Для первого знакомства важнейшую роль играет внешнее сходство: одежда, прическа, манера держаться и т.п.

100

Ситуация. Во многих организациях вводится для ее членов форма (военные, транспортники, школьники и т.д.), некоторые атрибуты-галстуки, шарфики и т.д.

Ответ. По внешнему виду можно определить «своего» среди незнакомых, что позволяет лучше ориентироваться в своих действиях. С другой стороны всякая форма дисциплинирует человека, так как она делает человека более открытым, доступным для восприятия окружающими.

Другой важный фактор сродства, определяющий симпатию, — сходство социальных характеристик: пол, возраст, проживание в одном городе, в одной стране, общность профессии и пр.

Внутригрупповая пристрастность.

Группе, к которой мы принадлежим (например, семья, профессия, мы приписываем ряд привлекательных качеств «Моя семья», «мой инстинкт» и т.д.).

При более продолжительной жизни в семье, члены ее приобретают сходство взглядов и мнений, интересов и вкусов.

Неосознаваемая информация.

Вот данные о влиянии двух таких факторов — прикосновения и запаха.

Эксперимент 1. В библиотеке выдававшая книги девушка прикасалась рукой к некоторым читателям. В этот же день все побывавшие в библиотеке оценивали ее сотрудников. Те, к кому библиотекарша притрагивалась, сочли ее более привлекательной, красивой и доброй, а также выше оценили ее ум и профессионализм.

Эксперимент 2. В воздухе расплылось особое вещество, выделенное из мужского пота. Испытуемые об этом не знали, но оценивали фотографии мужчин и женщин, которые им показывали. В театре женщины чаще садились на места, пропитанные этим запахом.

Симпатию или антипатию к человеку могут усилить тревога, опасность, «острые ощущения», если вы пережили их совместно.

Эксперимент. Одна и та же девушка проводила интервью с мужчинами на одном из двух мостов через бурную горную речку, — обычном или узком, висячем, раскачивающимся, находится на котором было страшновато. Она давала свой телефон каждому из участников интервью якобы для того, чтобы они могли узнать о результатах интервью.

Результаты. Те, кого девушка опрашивала на висячем мосту, проявили больший интерес к девушке и звонили чаще.

Добро и зло, которое мы причиняем человеку

Тех, кому мы сделали нечто хорошее (пусть даже случайно), мы оцениваем выше, чем тех, кому причинили зло, и наделяем их недостатками.

Вывод: мы больше любим тех, кто любит нас.

Дополнительные сложности в относительно объективное восприятие вносит так называемый эффект ореола.

Эффект ореола

Это распространение общего оценочного впечатления о человеке на восприятие его поступков и личностных качеств. Так, если первое впечатление о человеке в целом было благоприятным, то в дальнейшем все его поведение, черты и поступки начинают оцениваться положительно. И наоборот, если первое впечатление оказалось отрицательным, то в дальнейшем все его поступки оцениваются негативно.

Таким образом, первое впечатление о человеке, хотя и эмоционально сильное, может оказаться неточным.

Первое впечатление о человеке подвержено влиянию искажений, стереотипов и других факторов. Однако именно на него мы часто полагаемся в разных житейских ситуациях.

101

Ситуация. Точно так же, как мы оцениваем других людей, они оценивают нас. И хорошо, если их оценка не влияет на ваш успех и настроение. Но ведь бывают и такие поводы, как собеседование, знакомство с будущими родственниками и т.п.



Какой вывод мы должны сделать из этого?

Решение. Мы должны по-настоящему подготовиться к тому, чтобы создать благоприятное первое впечатление, помня о том, что оно может быть неточным, но зато — эмоционально устойчивым.

102

Вопрос. Как оценивают мужчины женщину при знакомстве?

Ответ. Мужчина прежде всего оценивает физическую привлекательность своей собеседницы. Грудь, ноги, бедра и лицо — первое, на что они обращают внимание.

Еще одна важная для мужчины деталь женского образа — это походка. Если она уверенная, красивая и сексуальная, то успех девушки у молодых людей обеспечен.

Более привлекательной кажется молодым людям девушка с большими глазами, миниатюрным носиком и красными губами, чистой кожей. По сути, это образ юной и здоровой девочки (большие глаза, свежая кожа), одобренный сексуальным подтекстом — алые губы. А все эти «мелочи» женщина может подчеркнуть с помощью косметики.

Мужчины подсознательно оценивают соотношение параметров грудь—талия—бедра. Это помогает им определить, насколько женщина готова дать жизнь здоровому потомству.

Однако, оценив внешние данные девушки, юноша может сказать: «Секс-бомба, но такая стержовная!». Так что не сто-

ит надеяться, что благодаря красивым ножкам успех обеспечен.

103

Вопрос. Как женщины оценивают мужчин?

Ответ. Оцениваются особенности мужчины, говорящие о возможности совместного с ним будущего. Это значит, что женщина оценивает не только внешние данные, но и его надежность, перспективность и пригодность для создания семьи.

Рассматривая мужчину как возможного любовника, девушка одновременно оценивает его здоровье, силу, красоту — его «генофонд», и качества, необходимые для совместного воспитания потомства, — доброту, надежность, финансовое положение и т.д.

Девушка обращает внимание на сексуальность и мужественность фигуры, млеет от низкого (а значит, поистине мужского) тембра голоса и просто-таки тает от исходящей от мужчины уверенности. И только затем она оценивает его манеру одеваться, аккуратность, положение в обществе и финансовые возможности.

Итак, вот на что обращает внимание женщина при первом знакомстве:

- приятное лицо и умные глаза;
- уверенность;
- мужественная фигура: широкие плечи (заметно шире талии), рельефные руки, аккуратный зад;
- низкий голос;
- ухоженность (чистые волосы, ногти и ботинки);
- материальная успешность (дорогие часы, хороший костюм и т.д.).

Первое впечатление зависит и от личности оценивающего.

1. Установки на восприятие другого человека.

Различают три типа установок.

Позитивная. Установка, при которой мы переоцениваем положительные качества человека, давая ему большой «аванс», который проявляется в неосознаваемой доверчивости.

Негативная. Установка, которая приводит к тому, что воспринимаются в основном отрицательные качества человека, что выражается в недоверчивости, подозрительности.

Адекватная. Установка направлена на то, что у каждого человека есть как положительные, так и отрицательные качества. Главное, как они сбалансированы и оцениваются самим человеком.

2. Фактор превосходства. Действие этого фактора начинается, когда человек фиксирует превосходство другого над собой по манере одеваться, поведения и др.

3. Уверенные люди при оценке незнакомцев чаще приписывают им положительные черты, а неуверенные склонны замечать всевозможные недостатки и недружелюбный настрой.

4. Нам нравятся люди, которые кажутся похожими на нас самих. Это относится и к физическим данным (схожие по спортивности фигуры, черты привлекательности и т.п.), и к предпочтениям в одежде (стиль одежды кажется нам адекватным и удачным), и конечно, к поведению и характеру — активным людям скорее понравятся люди яркие и смелые, нежели «серые мышки».

5. Люди, которые относятся к нам хорошо, кажутся нам значительно лучше тех, кто нас недолюбливает.

При этом доброжелательного человека мы оцениваем выше, чем человека «отстраненного».

Помните, что всем нравится невозможно, да и не надо. Постарайтесь нравиться тем, кто вам дорог и важен, тем, с кем вам по пути, кто способен вас понять и оценить.

При формировании мнения о человеке важно помнить, что первое впечатление не дает о нем точного представления. Следуйте афоризму французского писателя Жана Лабрюйера: «Не следует судить о человеке по лицу — оно позволяет лишь строить предположения».

Образ партнера, который создается при знакомстве, — это регулятор последующего поведения, он необходим для того, чтобы правильно и эффективно построить общение в дальнейшем.

Общение зависит от того, с кем мы общаемся, и для каждой категории партнеров существуют разные техники общения.

104

Вопрос. Почему многие взрослые не умеют разговаривать с малышами? И почему часто маленькие дети испытывают трудности в общении с незнакомыми взрослыми?

Ответ. Причина этих неудач — отсутствие у тех и других адекватной техники общения.

Выбор «техники» общения в каждом конкретном случае определяется характеристиками партнера. Важно определить, к какой категории принадлежит партнер. Это поможет овладеть соответствующей техникой общения.

105

Ситуация. Часто после развода с мужем жена убеждает дочку, что они проживут без мужчины в доме, что им не нужен.



Так уж ли не нужен этот мужчина в доме?



Как будет сказываться отсутствие мужчины в доме на развитии личности дочери?

Решение. Уже в 3–5 лет у дочери должно сформироваться ощущение своей нужности отцу, что он интересуется ее делами, понимает ее.

В 3,5 года у девочки появляется ощущение своей принадлежности к тому же полу, что и мать, а отца — к противоположному полу. Когда человек другого пола (отец) ее замечает, проявляет интерес и заботу, она чувствует, что принята мужским полом в целом.

Отношения с отцом в детстве накладывают отпечаток на всю жизнь женщины, в частности, на ее отношения с мужчинами. Только в общении с отцом девочка может стать романтической. Мать не может заменить отца, так как речь идет о любви к человеку другого пола.

106

Ситуация. Для счастливого брака необходима совместимость. Известно, что одни ориентированы на себя, другие — на дела, третьи — на других людей. Худший вариант — направленность на себя.



Существуют ли способы проверки совместимости будущих супругов?

Решение. Хорошо выявляют совместимость партнеров для семейной жизни парные танцы.

Вальс, танго и другие танцы требуют взаимопонимания без слов, слаженности в движениях, умения быть одновременно и лидером, и ведомым. Здесь необходимо доверие к партнеру и вера в него. Парные танцы — хороший способ проверки людей на совместимость. Говорят, что в некоторых румынских деревнях молодых людей до тех пор не женой, пока они не смогут слаженно танцевать вместе.

Можно проверить совместимость молодых людей в туристическом походе.

107

Ситуация. Марина Юрьевна, женщина обаятельная, на работе просто «горит». Многими успехами сотрудники фирмы обязаны ей. А вот семья не «клеится», дети от рук отбились, с мужем не все ясно...



Сделайте прогноз относительно дальнейшей судьбы Марины Юрьевны.


Решение. Сколько бы Марина Юрьевна не гнала от себя тревожные мысли, они будут мешать работе. Постепенно будет портиться характер. Не сложившаяся судьба постоянно будет напоминать о себе. В результате и на работе дела пойдут хуже.

Изменение традиционных моделей семьи чревато традиционными последствиями. Порой эти последствия не очевидны, но они есть!

108

Ситуация. Настя размышляет: «Настоящий мужчина должен быть умнее меня, а где такого найдешь? Мужчины


выродились, и выходить замуж практически не за кого». На это жалуются очень многие одинокие женщины, независимо от возраста и образования. А Николай говорит, что женщин много, но потенциальных невест среди них нет.

 *С чем могут быть связаны такие суждения Насти и Николая?*

Решение. Такие суждения могут быть связаны с неадекватными притязаниями отдельных молодых людей, которые считают, что тот, с кем они собираются создавать семью, должен обладать высокими качествами, но не предъявляют соответствующих требований к себе. «Другой» должен всецело отвечать их завышенным желаниям.

109

Ситуация. Аня пишет: «Мама меня воспитывала не так, как принято. Она мне внушила: мужчина — ничто в жизни женщины, предатель, рассчитывать нужно только на себя. И настаивала на престижном вузе. В конце концов я остановила свой выбор на английском языке. Окончила школу с золотой медалью, затем вуз. Но красного диплома не получила и головокружительной карьеры не сделала... Я мечтала о работе в дипломатическом корпусе. Но дипломатами становятся дети дипломатов, а переводчикам платят гроши. После окончания устроилась в скучной конторе переводчиком. Личную жизнь устроить не удалось. Мама не научила, как вести себя с мужчинами, она считала, что мысли о любви отвлекают от учебы. В результате я одна на белом свете. Скоропалительный брак почти сразу же распался. Неудивительно, что я оказалась двоечницей по предмету “жизнь”».

 *Какова роль родительского влияния в подготовке ребенка, подростка к жизни?*

Решение. Обычно дети повторяют сценарий жизни родителей.

110

Ситуация. Молодая женщина пишет: «Наверное, я совершила ошибку, показав с самого начала, что могу со всем

справиться сама. Теперь все на мне — какой ремонт сделать, что под елку положить, чем друзей порадовать, когда они приходят в гости. Муж дома, ведет себя как квартирант: поел, принял душ, поспал — и на работу. Не знаю, может, пора подумать о себе?»



Дайте совет молодой женщине.

Решение. Думать о себе никогда не мешает, но такая женщина может любого мужчину превратить в квартиранта. Судя по всему, ей помощник не нужен. Но дело в том, что он не ценит усилий жены по достоинству. Наверное, муж давно не хвалил свою жену. Но, вероятно, и жена не говорила мужу нежных слов. С годами в семье ослабел эмоциональный контакт. Этой женщине нужно срочно восстановить теплые отношения с мужем, вернуть его внимание.

111

Ситуация. Вика, молодая женщина, очень любит своего мужа, но не решается отправлять его в магазин, попросить вынести мусорное ведро и т.д. из-за боязни, что он встретится со смазливой соседкой. Вот так из-за неуверенности в себе и чувства собственности она держалась за мужа.



Проанализируйте данную ситуацию.

Решение. Любить — не значит ограничивать свободу партнера, но любимый человек должен знать: его всегда ждут.

112

Ситуация. Из-за размолвки с Володей, вторым мужем, Вера выбита из колеи — не может нормально работать и почти потеряла сон.

Возможно, Володя и впрямь не годится ей в мужья, но надо совсем не разбираться в мужской психологии, чтобы заявить ему об этом в лицо.



Готова ли Вера строить свои отношения с мужем?

Решение. Эта ее ошибка свидетельствует о том, что, хотя она и была замужем, строить отношения с мужчинами вне профессиональной сферы она не умеет — никто ее этому не

учил. Есть женщины мудрые от природы, а другим этому надо учиться.

113

Ситуация. Иногда можно слышать: чтобы быть счастливым, надо быть свободным от супружества, от семьи. И тогда человек ищет альтернативу семье.



Выразите свое отношение к институту брака.

Решение. Семья — это естественное явление, нормальное и необходимое. Если человек здоров, то жизнь в семье, рождение и воспитание детей воспринимается как нечто само собой разумеющееся. У здорового физически и нравственно человека не возникает сомнений в необходимости семьи. Другое дело, с кем и как она создается.

114

Ситуация. Лида (20 лет) пишет: «У меня на лице небольшой шрам из-за травмы, полученной в детстве. И я подумала: может, поэтому у меня не складываются отношения с мужчинами? Часто говорят, что мужчина любит глазами. В таком случае, может быть, любой физический недостаток оттолкнет его?»



Что сказать Лиде?

Решение. Да, мужчина в первую очередь обращает внимание на внешность. Но видит он иначе, чем женщина. Женщина может расстроиться, что у нее плохо лежат волосы. И ей кажется, что на нее все смотрят и отмечают этот недостаток. А мужчина на это не обращает внимания. Он воспринимает женщину в целом. Из-за того, что Лида слишком обращает внимание на свой недостаток, она чувствует себя скованно, ее движения угловаты, лицо напряжено. В результате своей настороженностью она создает барьер в общении.

Если женщина сама не придает большого значения своим недостаткам, если она искренна, естественна, открыта, то это вызовет ответную реакцию. А когда мужчина полюбит, то многое вообще перестанет замечать.

115

Ситуация. Два письма на одну тему. Первое пишет Светлана: «Когда я читаю женские журналы, у меня складывается впечатление, что мне внушают: главное — это мужчины, и их надо любить. Меня учат, как добиваться этой любви, как удержать того, кто нравится. Но у меня своя голова на плечах, и я на примере собственных родителей и окружающих четко поняла: главное для меня — деньги, только деньги. Будут деньги — будет и любовь, счастье и здоровье. Будут деньги — будет красота и очарование южных курортов, отелей, одежды... А вы мне: мужчины, мужчины! Они тоже денежки любят. Я посвящу свою жизнь деньгам, а все остальное куплю, как в анекдоте говорится».

Второе письмо, от Нины: «Сейчас много говорят о женских правах и женской свободе. Но есть вечные ценности, и никакой свободой их заменить невозможно. Семья женщине необходима! Как бы ни было трудно (а семья — это труд), нужно всеми силами стараться ее создать и держаться в жизни только за нее. Нет ничего ужаснее одинокой старости, а это неизбежная расплата за беззаботную жизнь. Да, денег маловато, но я не жалею, потому что у меня есть нечто гораздо большее. У нас уже трое детей. И это не предел».



Выскажите свое отношение к столь разным письмам.



Какую роль в поведении Светланы и Нины сыграли сценарии их семейного воспитания?

116

Ситуация. Жена очень обижена на мужа, но при этом ей приходится общаться с ним.



Как быть?

Решение. Лучше простить мужа. Отношения упростятся. Когда женщина прощает, ей становится проще. Поэтому прощение — это в чем-то упрощение.

117

Ситуация. Муж изменяет жене. Она пробовала все. Наконец сказала: «Хочешь убедить меня, что ты плохой. Но

я к тебе отношусь лучше, чем ты к себе. Живи, как хочешь. Я буду счастлива и без тебя».



Простить, значит ли, сохранить отношения?

Решение. Простить — это еще не значит сохранить отношения. Наоборот, иногда лучше расстаться.

118

Ситуация. Муж потерял работу, стал пить. Жена по совету друзей решила терпеть, не обращать внимания на пьянки мужа. Она перестала обращать внимание, когда он возвращается. Сказала: «Своими пьянками ты создаешь ложное впечатление о себе. Я это не поддерживаю».



Зачем надо прощать?

Решение. Прощать надо, чтобы сохранить собственное здоровье. Когда человек страдает, он строит картины мести. Все это происходит в душе, и ущерб он наносит прежде всего своей душе.

Кроме того, человек прокручивает в голове ситуацию, произносит внутренние монологи — что надо было бы сказать. Тем самым создаются условия для плохого настроения. Говорят: «Понять — значит простить». А пьянице только это и нужно. Но простить — значит отказаться понимать те поступки, которые человек выставляет для доказательства своей «плохости».

119

Ситуация. В общении большое значение имеет доверие. Если человеку известно, что собеседник имеет добрые намерения, он склонен рассказать о своих нуждах. Если же доверия нет, мы осторожны, не говорим того, что может быть обращено против нас. Общение становится непродуктивным.



Какие могут быть пути повышения продуктивности общения в ситуации недоверия?

Решение. Один из путей повышения продуктивности общения — привлечение посредника. Он поможет каждой стороне определить и сформулировать свои цели. Посредник поможет:

- каждой из сторон понять другую;
- почувствовать себя понятым;

— высказать свою реакцию на действия другой стороны.

Например: «Мне нравится, что играет музыка, но когда ты включаешь ее слишком громко, мне трудно сосредоточиться».

Посредник может попросить стороны:

— поменяться ролями и обосновать чужую точку зрения;

— повторять высказывания партнера прежде чем дать ответ на них.

Если невозможна прямая коммуникация, посредник может встретиться сначала с одной из сторон, затем с другой («челночная дипломатия»), постепенно разъясняя суть конфликта и подталкивая к примирению, шаг за шагом, на встречу друг другу.

120

Ситуация. Молодая женщина жалуется: «Мой муж, вернувшись домой, сразу начинает кричать. Я и дура, и неряха, и ни на что не способна. Я начинаю плакать. Тогда он говорит: «Ну вот, разве захочется приходить в дом, где тебя так встречают?»»



Какие выгоды получает муж от того, что так поступает, придя с работы?

Решение. По всей вероятности, он подметил, что после того, как жена поплачет, а потом они помирятся, она становится более покладистой, ласковой, заботливой. И каждый раз он именно этого и добивается.

121

Ситуация. В автобусе женщина грубо обратилась к соседке с требованием подвинуться на сиденье. В ответ услышала извинение и полную готовность выполнить требование.



Какой будет реакция обидчицы?

Решение. Услышав в ответ не ответную грубость, а подчеркнутую вежливость, обидчица покраснела. Ей стало неловко.

122

Ситуация. Муж вернулся домой взбешенный тем, что начальник публично унизил его, отругав при всех, да еще в хам-

ской форме. Муж сказал, что на этот раз он сдержался, но не уверен, что если подобное повторится, он за себя не ручается.

Жена сказала, что она либо сказала бы начальнику, что критиковать надо за дело, но не оскорблять, либо спокойно вышла из кабинета.

Жена думала, что муж скажет ей спасибо. А он вскипел и вышел, хлопнув дверью.



Почему такая реакция мужа?

Решение. Жена не учла мотива, с которым муж обратился к ней. Ему хотелось получить моральную поддержку, а может быть, произвести на нее впечатление своей выдержкой и услышать одобрение.

Жена в словах мужа усмотрела другой мотив: просьбу дать совет. В результате ему показалось, что жена унизила его, сказав, что на его месте смогла бы найти правильный выход. В результате раздражение мужа было обращено на жену. Он переоценил ее способности понять его.

Здесь представления друг о друге искажены. Жена считает мужа более деловым и расчетливым, чем он есть на самом деле, недооценивает его потребность чувствовать себя правым. Муж считает жену не только более проницательной, но и более агрессивной, чем она есть.

Поэтому не спешите давать советы. Лучше подождите, пока муж «остынет», выговорится, и сам задаст вам вопрос.

Таким образом, если вы не учитываете все особенности личности партнера, это может стать барьером в общении.

123

Ситуация. В одном случае можно выполнить просьбу партнера, но сделать так, что у него возникнет чувство раздражения. Во втором случае можно, еще не выполнив его просьбы, оставить его с чувством благодарности.



Какими должны быть действия в каждом случае?

Решение. В первом случае, выполняя просьбу, человек всем своим видом выражает неудовольствие, раздражительность, как бы делает одолжение.

Во втором случае человек, проявив внимание и желание выполнить просьбу, оставляет человека в уверенности, что его просьба будет выполнена с удовольствием.

124

Ситуация. Вы видите, что ваш партнер не желает выполнить вашу просьбу, но настойчиво повторяете ее. Вы даже прибегаете к резкому тону, а то и к оскорблению.



Каковы могут быть последствия вашей настойчивости?

Какими должны быть разумные действия?

Решение. В результате вашей бестактной настойчивости возникает обоюдная обида, вспыхивает конфликт, в результате психическую травму получают оба. Желательно:

— не настаивать на своем, а привлечь более убедительные аргументы;

— вовремя прекратить бессмысленный разговор. При спокойном обдумывании может оказаться, что и не было необходимости обращаться с подобной просьбой.

125

Задание. Проведите исследование, отвечая на приведенные ниже вопросы:

1. Получат ли признание среди сверстников-подростков «девочки-сорванцы» и «мальчики — маменькины сынки»?
2. Какие роли мальчиков и девочек поддерживают средства массовой информации?
3. Какие роли были характерны для ваших бывших одноклассников (в начальной и в средней школе)?
4. Опишите «папенькиных дочек» вашего бывшего класса.
5. Опишите, какие факторы (сверстники, кино, телевидение, книги) влияют на выбор половых ролей в подростковом и юношеском возрастах.
6. Какие роли поощряются группой, а какие не поощряются и почему?
7. Какие наследственные наклонности могут проявиться в разные периоды развития?

126

Задание. Оцените особенности семейного конфликта по приведенной шкале: 5, 4, 3, 2, 1, где 5 — высший бал, а 1 — низший.

9. Стереотипы

Ссора наедине, без детей	54321	Ссора в присутствии детей
Проблема сформулирована	54321	Проблема не сформулирована
Раскрываются чувства: позитивные, негативные	54321	Чувства не раскрываются
Выслушивается отзыв о своем поведении	54321	Уклонение от спора, саботаж, молчание
Выясняются значимые вопросы для обоих	54321	Не выясняется значение вопросов, усиливая напряжение конфликта
Подбираются слова для выражения своих интересов	54321	Притягиваются вопросы, не относящиеся к спору
Выдвигаются позитивные предложения по взаимному исправлению	54321	Симулируется согласие, лелея обиду

127

Задание. Определите степень конструктивности диалога супругов по приведенной шкале.

Время разговора обговорено заранее	54321	Разговор происходит сразу, по случаю конфликта
Настроенность на разговор	54321	Один из супругов не настроен на разговор
Сосредоточенность на проблеме разговора	54321	Сосредоточенность на партнере, его недостатках
Спокойно выслушивают друг друга	54321	Позволяют грубить, кричать
Происходит конструктивный диалог	54321	Происходит перестройка на конфронтацию
Вина распределяется на обоих	54321	Виноват один из супругов
Взаимопонимание найдено	54321	Взаимопонимание не найдено
Найден выход из конфликта	54321	Выход из конфликта не найден

10. Конфликты детско-родительских отношений

Более чем в 50 % семей отмечается нарушение детско-родительских взаимоотношений. Причиной этих негативных тенденций можно считать изменения, происходящие в общественных отношениях.

На сегодняшний день ценность материнства уменьшается на фоне роста ценностей карьеры, улучшения материального благосостояния. Кроме того, происходит разрыв межпоколенных связей, теряются традиции передачи опыта детско-родительского взаимодействия, а также уменьшается число детей в семье, что также негативно сказывается на формировании воспитательных навыков и умений у родителей.

В целом можно отметить, что современные детско-родительские отношения характеризуются сложностью. Отмечается пренебрежение родительскими обязанностями.

Психологи Е.О. Смирнова, М.В. Быкова отмечают двойственную и противоречивую позицию родителей по отношению к ребёнку — безусловная любовь (ребенок является самоценной, целостной личностью) и оценка личности ребёнка (как предмет сравнения и оценки) в соответствии с требованиями, предъявляемыми жизнью в социуме.

Родительские отношения носят достаточно устойчивый характер и базируются на представлениях, сформированных в первые годы жизни ребёнка. Е.О. Смирнова выделяет специфические особенности детско-родительских отношений:

- непрерывность и длительность отношений во времени;
- сильная эмоциональная значимость как для родителей, так и для ребёнка;
- амбивалентность в отношениях родителя и ребенка, например забота о ребёнке и предоставление ему самостоятельности; изменение детско-родительских отношений по мере взросления ребенка и неизбежном отдалении ребенка от родителей

Психолог А.С. Спиваковская подчеркивает, что отношения в системе ребёнок—родитель всегда неповторимы и индивидуальны, основные «правила» для родителей — это любовь и независимость. Родительская любовь, являясь

10. Конфликты в детско-родительских отношениях

гарантом эмоционального благополучия, и предоставление ребёнку самостоятельности в границах, соответствующих возрасту, создают базисные условия для благополучной самореализации ребенка.

Успешный родитель — это прежде всего зрелая личность (имеется в виду личностная зрелость), вступая во взаимодействие с которой и «присваивая» её себе, ребёнок получает прекрасную возможность стать, в свою очередь, личностью зрелым человеком.

Родительская позиция может быть: осознаваемо размышляющей (рефлексирующей) и неосознаваемо не задумывающейся.

Важной детерминантой качества детско-родительских отношений, является такая характеристика родителя, как привычка и навык рефлексивного мышления.

128

Ситуация. Мало кому из родителей удастся избежать упреков своего ребенка. Идеальных родителей не существует. Тема отношений с родителями задевает многих. Нередко дети стремятся переложить на родителей ответственность за все свои неудачи.

 *В чем может быть смысл наших действий по отношению к ребенку?*

Решение. Расстанемся с мечтой об идеальном родителе. Детям нужно принять своих родителей, как однажды мать и отец расстались с мыслью об идеальном ребенке. Принять его таким, каков он есть. Принять, что родители несовершенно. Научиться жить с ними — такими, как они есть.

Таким образом, то, какими родителями мы становимся, зависит от отношений, которые мы сами поддерживаем с собственными родителями.

129

Вопрос. Что чаще всего является источником страданий материнской любви?

Ответ. Источником страданий является как недостаток родительской любви, так и ее избыток.

130

Вопрос. Что значит «принять родителей»?

Ответ. Принять — значит, вникать в обстоятельства их жизни, особенности их воспитания и отношения между собой; повернуться к ним лицом, увидеть их в разных ролях.

Для ребенка важно, чтобы его любили просто так, за сам факт его существования. В отсутствии любви к себе ребенок даже поощрения воспринимает как наказание. В результате он не любит себя, не любит других. Поэтому вполне логично, что с его стороны возникает агрессивное отношение к миру.

131

Ситуация. Время от времени всем маленьким детям необходимо посидеть у мамы (отца) на коленях, чтобы «зарядиться чувством защищенности и безопасности».



Когда подобная потребность у ребенка возрастает?

Решение. Это происходит в тех случаях, когда другие заботы родителей оттесняют их общение с малышом на задний план. Это происходит, например, при рождении другого ребенка или из-за болезни кого-то из взрослых. Родители должны заботиться об удовлетворении эмоциональных потребностей ребенка. И отец, и мать должны находить время побыть с ребенком наедине. Необходимо поощрять общение ребенка с другими взрослыми.

Участие обоих родителей в воспитании необходимо не только для нормального формирования личности ребенка: его социализации, интеллектуального развития и формирования идентичности, но играет важнейшую роль в процессе становления его полоролевой идентификации.

Целый ряд современных социальных проблем связан именно с отсутствием четкой полоролевой модели у молодого поколения.

В семьях, где растут дети, неизбежно возникают конфликты. Рассмотрим наиболее типичные варианты отношений в семье и причины конфликтов. (По кн. *Радугин А.А. Педагогика и психология. М., 1996.*)

Вариант А

Родители и дети испытывают устойчивую потребность во взаимном общении.

Эти отношения характеризуются общей нравственной атмосферой семьи: порядочностью, откровенностью, взаимным доверием, равенством во взаимоотношениях, умением родителей чутко понять мир ребенка, его возрастные запросы. Ребенок каждого возраста нуждается в особом понимании и особой помощи. Дошкольник — в терпеливых ответах на вопросы. Младший школьник — в понимании школьных установок. Подросток — в самоутверждении. Юноша — в жизненном самоопределении.

Каждый возрастной этап открывает детям свои возможности участия в жизни семьи, соучастия в заботах родителей. Особая сфера духовных контактов — развитие отношения детей к жизненным перспективам, к людям, к себе.

Дети особенно ценят в своих родителях их постоянную готовность прийти на помощь, умение быть рядом во время жизненных неудач, чуткое сопереживание. Особенно важно развитие интересов, которые со временем помогут детям найти свое жизненное призвание.

Особенно ценят дети чувство взаимопонимания, дружбы с родителями.

Вариант Б

Потребностью это назвать нельзя, но родители вникают в заботы и интересы детей, и дети делятся с ними, своими радостями и переживаниями.

Это менее полная степень контакта. Внешне отношения благополучны, но некоторые глубинные, сокровенные связи нарушены. Наметилась едва ощутимая трещинка в душевных связях между родителями и детьми. На это есть три причины:

1. Некоторые расхождения между характером требований и личным поведением («А вы сами всегда так поступаете?»).

2. Недостаточность чуткости родителей в конкретных ситуациях, недооценка потребности ребенка быть личностью.

3. «Непоспевание» родителей за развитием детей («Родителям хочется, чтобы мы оставались детьми»). Родители продолжают относиться к детям, как к маленьким, а они

уже школьники, подростки, юноши, девушки, уже имеют свое мнение, уже в чем-то не соглашаются с ними.

Вариант В

Скорее родители стараются вникать в интересы и заботы детей, чем дети делятся с ними.

Родители стремятся вникать в жизнь детей из самых искренних побуждений. Дети это понимают, но часто... не принимают. Возникают конфликты.

Интерес родителей к внутреннему миру детей не всегда сопровождается умением тактично войти в этот мир — без нажима, без навязывания своих взглядов, без нервозности и предубеждений.

Вариант Г

Скорее дети испытывают желание делиться с родителями, чем родители вникают в интересы и заботы детей.

Это происходит при чрезмерной занятости родителей собой, своей работой, увлечениями, из-за сложных отношений и размолвок. Нередко это выражается в недостаточном выполнении родительского долга, пассивности в общении с детьми, что порождает у них обиды, чувство одиночества. И все же естественная привязанность, любовь к родителям сохраняются, и дети испытывают желание делиться успехами и огорчениями, зная, что родители в душе остаются их искренними доброжелателями.

Вариант Д

Поведение, жизненные стремления детей вызывают в семье конфликты, и при этом, скорее, правы родители.

Это обычно связано с возрастными особенностями детей: те еще не могут оценить опыта родителей, их усилий на благо семьи.

Родители огорчаются, когда увлечения детей идут во вред учебе, приводят к аморальным поступкам. Родители обеспокоены всем тем, что может нанести физический и моральный вред детям. Это курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, порнография и т.д.

Важно, чтобы родители всегда стремились глубоко разобраться в мотивах поведения детей, проявляли достаточное уважение к их доводам и аргументам.

Вариант Ж

В конфликте, скорее, правы дети.

Конфликтные ситуации могут вызываться личными недостатками родителей, которые не могут или не считают

10. Конфликты в детско-родительских отношениях

нужным подавлять их в своих отношениях друг к другу или к детям. Это проявляется в нервозности, вспыльчивости, нетерпимости к иному мнению.

Острые ситуации могут быть вызваны педагогической безтактностью родителей, которая усугубляется отсутствием общей культуры и психологических знаний.

Острые конфликты могут возникать из-за эмоциональной глухоты родителей. Дети очень ранимы в минуты эмоциональных переживаний, душевного подъема, возвышенных устремлений.

Вариант З

Конфликты возникают по причинам обоюдной неправоты.

Накопившиеся обиды раннего детства и подросткового возраста переходят из стадии «глухой обороны» в эпизодические «контрнаступления», а затем, если родители не изменяют своего отношения к детям, в наступление по всему «фронту» отношений, что постоянно приводит к стычкам.

Вариант И

Конфликты, связанные с различными взаимоотношениями с отцом и матерью в зависимости от сложившегося характера общения.

Часто у родителей нет общего единства действий. Это касается разных сторон отношений с детьми: интереса к их жизни; содержания требований и тона, с которым они высказываются; выражения чувств; характера поощрений и наказаний.

Родители могут неодинаково любить своих детей, и с детьми отношения могут складываться по-разному.

На фоне новых возможностей самореализации личности в условиях демократических свобод современные юноши и девушки пристальнее оценивают масштабы личностей своих родителей. Исследования среди современных подростков показывают, что в среднем 80% из них лояльно относятся к матери и только 20% — к отцам: «отец много пьет», «не заботится о семье», «не хочет помогать материально» (данные Г.А. Филатовой).

Вариант К

Полное взаимное отчуждение и враждебность. Основные причины:

1. Педагогическая несамостоятельность родителей. Большинство родителей приступают к воспитанию детей без эле-

ментарной педагогической подготовки, поэтому совершают множество серьезных ошибок. В результате — одинокая старость, дети выбирают себе другую среду общения, нередко — среду преступную.

2. Другая причина — жестокие, варварские методы «воспитания», в результате которых дети начинают ненавидеть родителей и любыми путями спасаются от них.

3. Следующая причина, противоположная предыдущей: «сотворение кумира» в семье — обычно из единственного ребенка — задобренного, зацелованного, заласканного. Капризного и плаксивого, а в результате — эгоцентричного и бесовестно равнодушного. По определению П.Ф. Лесгафта, «мягко забитый тип».

11. Рассмотрим ситуации

132

Ситуация. С момента рождения ребенка мама устанавливает с ним непосредственное эмоциональное общение. Взаимодействие осуществляется не только во время кормления, купания, пеленания ребенка. Мать общается с ним и без прямой практической надобности. Ребенок еще не может не только ответить, но и понять, что говорит мама, но она с ним разговаривает.



Правильно ли поступает мать?

Решение. Да, правильно. Сам факт активного взаимодействия стимулирует положительные эмоции. Все действия матери направлены на все органы чувств ребенка: зрение, слух, кожная чувствительность. В результате происходит естественное психическое развитие ребенка, на втором месяце жизни он уже активно откликается так называемым «комплексом оживления». Чтобы вызвать у ребенка ответную реакцию необходимо по возможности как можно более длительно и часто его стимулировать.

133

Ситуация. При неудовлетворении потребности ребенка обычно наступает депривация — неудовлетворенность. Но

11. Рассмотрим ситуации

ведь практически нереально удовлетворить все потребности ребенка.



Каков же реальный путь?

Решение. Реальный путь — это разумный подход в воспитании. Нужно научить ребенка сдерживаться, контролировать свои потребности, разумно ограничивая желания.

Человек никогда не может и не будет иметь всё, что захочет. У одного чего-то много, другому вообще не досталось — вот причина для конфликта.

Нужно с детства приучать ребенка к мысли, что если все необходимое для жизни есть, то человек должен чувствовать себя счастливым. Это основное положение концепции разумного потребления.

134

Вопрос. Как учить разумному потреблению детей, которые еще не могут контролировать свои желания?

Ответ. Учить пониманию надо на конкретных примерах, на уровне, доступном их пониманию.

Ребенок должен усвоить, что нужно жить в согласии с окружающими, делать людям добро, не испытывать зависти.

Пусть дети поймут, что в основе всего лежит труд. Для профилактических бесед нужно использовать разного рода истории, басни, сказки, притчи и т.п. Воспитание разумных потребностей ребенка требует времени, постепенности и настойчивости.

135

Ситуация. Коля испытывает фрустрацию, так как лишен возможности иметь автомат, который считается престижной игрушкой.



В какой ситуации Коля не будет испытывать фрустрацию?

Решение. В том случае, если получит обещанную игрушку.

Чем больше затраты физической энергии — тем меньше проблем с психическим здоровьем.

Поэтому полезно доводить ребенка до здоровой мышечной и умственной усталости.

136

Ситуация. Мама говорит сыну Алеше (5 лет), чтобы он обязательно давал «сдачу», если его обидают.



Оцените совет Алешиной мамы.

Решение. При таком воспитании Алеша будет хвататься за палку, давать волю рукам, даже не пытаясь разрешить конфликт, так как выходить из конфликтной ситуации он не обучен.

137

Ситуация. Некоторые исследователи пишут, что нет большого зла в современном мире, чем телевидение и пресса, так как они нередко возбуждают низменные инстинкты детей.



Как влияет на психику ребенка изображение сцен насилия на экране?

Решение. Когда ребенок по телевидению наблюдает сцены насилия, то у него

- формируется взгляд на насилие как на единственный способ разрешения конфликтов;
- развивается агрессивность;
- снижается порог чувствительности к насилию по отношению к другим людям;
- он начинает воспринимать насилие как норму социальной жизни.


Подсчитано, что к моменту окончания школы ребенок наблюдал на экране не менее 8 тысяч сцен убийства. Но в том случае, если герой побеждает зло, у ребенка формируется ложное представление, что человека можно избить или даже убить. Он после этого встает как ни в чем не бывало и идет мстить своим врагам.

138

Ситуация. Нередко в семьях, где кроме ребенка с отклонением в развитии есть полноценные дети, складываются

11. Рассмотрим ситуации

неправильные отношения. Полноценный ребенок в таких семьях становится заброшенным, от него требуется во всем уступать брату или сестре, всячески опекать его, не жаловаться на его неправильные поступки.

 *Как скажется такая ситуация на психическом развитии полноценного ребенка?*

Решение. Все это может отрицательно отразиться на характере полноценного ребенка, и даже привести к нервному срыву. В семье должен быть оптимальный психологический климат, без каких-либо предпочтений, даже если один из детей больной.

139


Ситуация. Мама Вани жалуется, что сын не реагирует на ее угрозы.

 *Как должна поступить Ванина мама?*

Решение. Дети, как правило, не воспринимают угрозу так серьезно, как взрослые. Для детей угроза не всегда связана с исполнением. Но все же они стараются избегать угроз, спрятавшись от родителей.

140

Ситуация. Мама обратила внимание на то, что ее сын, ученик 2-го класса, стал замкнутым, в играх со сверстниками участия не принимает, часто с ними ссорится.

 *О чем говорят данные симптомы?*

Решение. Такие симптомы поведения обычно свидетельствуют о нарушении общения ребенка с одноклассниками и другими детьми.

В беседе с родителями нужно выяснить, с чем это связано:

— с низкой интенсивностью общения — ребенок отказывается гулять с детьми после школы;

— он не приглашает детей играть к себе домой.

Спросив ребенка: «Кого бы ты хотел пригласить на свой день рождения?» — можно выяснить круг его общения. Если ребенок общается в основном с детьми младше себя, у него возникают сложности общения со сверстниками.

141

Ситуация. Пете в семье уделяется чрезмерное внимание, и он привык к тому, что все его капризы исполняются.



Как сказывается на развитии ребенка стремление родителей во всем угодить ему?

Решение. В результате, если родители не удовлетворили очередной каприз, они в ответ получают вспышку агрессии. Ребенок может упасть на пол и криком требовать то, в чем ему было отказано.

Но агрессивное поведение ребенка может быть связано с тем, что родители уделяют ему мало внимания, так как вечно заняты. В этом случае агрессия ребенка может быть способом привлечения к себе внимания: пусть лучше отчитают, чем не обращают внимания.

То, что родители считают подчас пустяком, для детей может быть травмирующим фактором.

А то, чему родители придают большое значение, ему кажется пустяком. В результате между взрослыми и ребенком возникнет непонимание. Следовательно, они будут не способны помочь ребенку. И он будет чувствовать себя не защищенным, одиноким, а результатом станет неадекватное пояснение.

142

Ситуация. Родителям нравится, когда ребенок не бегает, не шумит, а спокойно, тихо играет, и они пресекают шумные игры. Ребенок в течение дня не имеет возможности выплеснуть энергию и эмоции. И тогда в конце дня родители наблюдали его агрессивные реакции.



Дайте совет родителям в воспитании «тихого» ребенка.

Решение. Все дети по своей природе активны, подвижны. Эта активность необходима для их нормального психофизического развития. Подавление подвижности (в виде дисциплинирования) приводит к накоплению и переизбытку энергии, которая должна иметь выход.

11. Рассмотрим ситуации


Поэтому в воспитании ребенка не нужно подавлять его активность, а наоборот, следует поощрять. При этом надо управлять энергией ребенка, его активностью. Это поможет воспитать его как активную личность.

Всякая попытка «усмирить», подавить активность ребенка, может привести к его агрессивности и неуправляемости, что может выразиться вистериках.

Хорошо если активный ребенок посещает детсад, где он может вволю набегаться, наиграться, не боясь, что его накажут. И тогда дома ребенок будет спокойнее.

143

Ситуация. В детском саду на активного ребенка часто жалуются как другие дети, так и взрослые.

 *На что надо реагировать — на симптомы или причины явления?*


Решение. Нужно понять причины явления, а они могут быть разными:

- кто-то из детей исподтишка обижает ребенка, а он, не умея правильно реагировать, проявляет агрессивность;
- проявление темперамента;
- следствия сложившейся ситуации в семье;
- проявление фрустрации при неполучении им нужной вещи, например, игрушки;
- ограничение его личной свободы;
- симптом гиперактивности.

144

Ситуация. При осознании ребенком своего «Я», что происходит примерно с трехлетнего возраста, ребенок начинает делить мир на свой и чужой, соответственно предметы, например игрушки, воспринимаются им как свои и чужие.

У ребенка должно быть личное место — комната или «уголок» в квартире.

 *Что важно учитывать родителям при взаимоотношениях с ребенком?*

Решение. Важно, что бы родители без спроса не брали вещи ребенка не перекладывали их на другое место. У него могут появиться и свои секреты, вмешательство в которые ему неприятно. Ребенок, имея «территорию свободы», научится принимать решения самостоятельно и отвечать за них.

По мере того, как ребенок растет, нужно определить нравственные нормы и границы, в пределах которых он мог бы действовать. И тогда он сумел выстроить свой собственный мир.

145

Ситуация. У Мити развиваются страхи, когда видит, что мать собирается куда-то уйти, и он старается всеми способами удержать ее дома. Он испытывает страх при посещении врача, так как боится испытать боль. В результате в каждом таком случае возникает агрессия.



Что нужно делать, чтобы агрессия не стала чертой характера?

Решение. Ребенок нуждается в «исцелении любовью». Только благодаря любви, спокойствию и терпению взрослых он сможет преодолеть свои страхи. Тогда ему не нужна агрессия.

Неуверенность в собственной безопасности

146

Ситуация. Нередко когда ребенок остается дома один, у него может возникнуть неуверенность в себе, в собственной безопасности. Он боится, видя опасность там, где ее нет. В результате возникает недоверчивость, подозрительность.



Как бороться с агрессивностью ребенка?

Решение. Агрессивность может возникнуть от неуверенности в себе, от чувства страха и ожидания нападения. Ребенок ждет «удара». Вот приближается мама. Откуда ему знать, каковы ее намерения — погладит или ударит? В этом случае ребенок в ответ на невинное действие отвечает агрес-

11. Рассмотрим ситуации

сией. Главное в такой ситуации — убедить ребенка, что он в безопасности, что ему ничего не грозит.

147

Ситуация. Родители, научные работники, старались воспитать из Миши «достойного продолжателя семейных традиций» и потому предъявляли к ребенку завышенные требования. Но руководство воспитанием строилось своеобразно, в виде жестких указаний, что можно делать, а чего нельзя.

Это лишало Мишу уверенности в себе. А родители сетовали на бестолковость мальчика и высказывали опасения, что из него «ничего путного не получится». В результате дома Миша «ходил по струнке».

Но в детском саду его поведение было совсем другим. Он перечил взрослым, разбрасывал и ломал игрушки, дрался, вел себя агрессивно.



В чем причина такого поведения ребенка?

Решение. Причина — в руководстве воспитанием Миши со стороны родителей. Они требовали, чтобы он делал то-то и так-то, но не объясняли, почему. В результате личного опыта ребенок не получал.

148

Ситуация. Подросток говорит: «У меня нет настоящего друга».



Должно ли такое заявление подростка насторожить воспитателей, родителей?

Решение. Да, должно. Надо подумать о причинах высказывания. Они быть разными: завышенные требования к сверстнику, сложившаяся ситуация и т.д. Но взрослых должно насторожить, что подросток испытывает чувство неудовлетворенности.

149

Ситуация. Общение мамы с Лелей (9 лет) протекало исключительно на вербальном уровне. Между ними не было тактильного контакта — ни ласк, ни наказаний. При этом

девочка стремилась приласкаться к матери, но эти попытки пресекала.



Может ли нарушение взаимоотношений между мамой и Лелей привести к конфликтам?

Решение. Бедный «репертуар» общения мамы с дочерью может вести к конфликтам. Дочь не будет слушаться из-за потери авторитета матери.

Необходима психокоррекционная работа психолога по нормализации общения, так как родителям часто не видна связь между личными проблемами и воспитанием ребенка. Необходим специальный анализ проблемы взаимоотношения родителей и детей.

150

Ситуация. Коле было 3 года, когда отец ушел из семьи. Об отце мать отзывалась плохо: лжив, ленив, не имеет цели в жизни. С сыном она видется отцу не позволила.

В дальнейшем каждый проступок Коли мама оценивала, сравнивая его с отцом. Не выучил урок — значит, лентяй, бросил занятия в кружке — не имеет цели и т.п. За кажущееся сходство с отцом мама Колю наказывала.



К чему может привести такая стратегия воспитания?

Решение. Мама, общаясь вместо сына с призраком бывшего мужа, вызывает конфликтное противостояние. Подчеркивая плохие стороны поведения Коли, мама вольно или невольно занижает успехи сына.

151

Ситуация. Мама Вовы (11 лет), была очень привязана к сыну. У них сложились симбиотические взаимоотношения. Мама тревожилась за каждый шаг Вовы, мелочно контролировала его, ограничивая активность. В семье сложилась видимая бесконфликтность.



Как скажется такая стратегия воспитания на психическом развитии Вовы?

Решение. Отсутствие противоречий в семье будет задерживать психическое развитие Вовы. Из-за ограничения ак-

11. Рассмотрим ситуации

тивности у него не разовьются инициативность и предприимчивость. В любой ситуации Вова будет ждать указаний мамы.

152

Ситуация. Психолог А.Я. Варга описывает следующую ситуацию: одинокая женщина (сыну 9 лет) считает, что она все может, за все берется, «везет воз» домашнего хозяйства, считая, что мужчины — «слабаки» и в воспитании ребенка отец не нужен. Во всем она может заменить отца: — и на лыжах с сыном сходить, и в бассейне поплавать и модель самолета собрать и т.д.



К чему может привести такая позиция мамы при воспитании сына?

Решение. Отвергая мужскую половину рода человеческого, она неизбежно отвергает и собственного сына. Источник этого отвержения — в женской неудовлетворенности. Свою самооценку женщина повышает с помощью механизма психологической защиты «зелен виноград»: мужчины слишком плохи, чтобы страдать от недостатка их внимания.

Личные проблемы мамы исказили ее отношение к ребенку и подготовили конфликты во взаимоотношениях с сыном. У мальчика как реакция протеста развилась болезненная потребность в мужчинах. Ребенку был проведен индивидуальный курс психологической коррекции.

153

Ситуация. Мама Даши (16 лет) обратилась к психологу, встревоженная тем, что дочь стала нервной, много плачет, не спит по ночам, появились проблемы с учебой, растеряла подруг.

Обследование показало полную эмоциональную и интеллектуальную сохранность. Девушка очень развитая, милая, контактная, но неуверенная в себе. Жалуется, что с ней «что-то не так, как с другими девчонками», что она «не такая». Дальше ничего не объясняет, мнется и стесняется.



Можно ли предположить, что Дашу волнуют сексуальные проблемы?

Решение. Необычная интонация жалобы, мимика, жесты, поза указывают на то, что девушка не подготовлена

к пубертатному периоду, не осведомлена о происходящих с ней переменах. Она еще не знакома со взрослой жизнью, сексуальными отношениями.

У мамы Даши в свое время тоже был такой комплекс, поэтому поговорить на интимные темы с дочерью она не решалась. Страх Даши может быть снят психотерапевтическим вмешательством; она почувствует себя более взрослой, похожей на других девочек, с которыми сможет обсуждать волнующие ее вопросы.

154

Ситуация. С Машей (16 лет) у мамы и бабушки раньше были теплые отношения. Маша хорошо училась, была домоседкой, мало общалась с одноклассниками. Но в последнее время мать перестала понимать дочь: та постоянно пропадает на улице, стала плохо учиться, грубит, часами висит на телефоне. Мама подслушивает разговоры дочери, чтобы что-то узнать. Начались конфликты. Мать и бабушка кричат на Машу, и та убегает из дома.



С чем могут быть связаны перемены в поведении Маши?

Решение. В данном случае потребность подростка в самоутверждении привела к гиперконтролю со стороны взрослых и, как следствие, к отчуждению.

Мать считает себя обязанной читать дочери мораль и призывать к порядку — это единственный известный ей способ воспитания. Сама она в молодости бывала в подобной ситуации: ей приходилось сражаться с собственной матерью. Поэтому она понимает, что это дочери неприятно, но иначе не умеет.

Необходимо сменить родительский стиль отношений. Это возможно с помощью психотерапевтических бесед, направленных на осознание личностных проблем, связанных со школой и с семьей. Совместная терапия принесет облегчение и девочке, и маме: обе смогут взглянуть на себя со стороны. Семейная обстановка улучшится, что скажется и на учебе в школе.

155

Задание. Прежде чем принимать решение, надо подумать может быть есть и лучшие решения, подумайте. Учитесь рефлексировать. В качестве примера осмыслите ниже приведенную ситуацию:

Ситуация. Коля (4 года), сидя в летящем самолете, взял чужой телефон с впереди стоящего сидения и начал с ним играть. Мама, умеющая рефлексировать, наклонилась к нему и спросила: «Что будет, если ты его сломаешь?» Он тут же положил телефон на место.



В чем суть рефлексивного вопроса мамы?

Решение. Рефлексивный вопрос заставил Колю задуматься. (Рефлексивный вопрос, не заставляет, а направляет.)

Во-первых, вопрос был поставлен в позитивном ключе, а не в форме претензии; во-вторых, был предложен выбор вместо чтения нотации.

Если бы мама сказала: «Коля, немедленно положи телефон на место!», то могла создать для себя проблему. Негативная форма побудила бы Колю к сопротивлению.

Позитивный тон вопроса заставил Колю самому принять решение, что для ребенка важно.

156

Задание. Изучите, как дети воспринимают своих родителей?

Решение. Исследователи А.Я. Варга и О.В. Блаженова, изучая, как дети воспринимают своих родителей, рекомендуют делать это с помощью методики: «Родители в виде существующих животных».

Пример. Родители отмечают у Коли (7 лет) навязчивые состояния. Мальчик замкнут, не умеет играть с другими детьми.

Исследователи проанализировали рисунок Коли. Он нарисовал двух черепах с большими плотными панцирями, при этом практически не изобразил никаких органов чувств, только символические глазки-точки. Черепахи были нарисованы параллельно друг другу в профиль. Анализ этого рисунка говорит о том, что Коля видит своих родителей замкнутыми, отгороженными от него, не чувствует

возможности опереться на них. Черепахи лишены возможности увидеть и услышать его — нет ни глаз, ни ушей. Они не могут его ни наказать, ни обнять — нет лапок-рук, одни ноги. Они так же одиноки, как и Коля, между собой никак не связаны.

Родители Коли — люди тревожные, неуверенные в себе и конфликтные. С сыном они общаются «по правилам». Мама никогда его не наказывает, очень старается держаться ровно и спокойно. По ее словам, она постоянно находится в напряжении, чтобы не показывать сыну свои эмоции. Папа также очень рационально подходит к воспитанию, видит свою задачу в развитии отдельных психологических качеств у сына.

Таким образом, Коля живет в ситуации отчуждения и эмоционального напряжения. Он лишен искренних чувств со стороны родителей.

157

Задание. Проиграйте с ребенком ситуацию последнего конфликта.

Решение. А.Я. Варга подчеркивает важность ролевых игр в проигрывании способов общения с детьми в разных конфликтных ситуациях и приводит примеры.

Девочка (психолог) берет нож. (*Обеденное время. Семья сидит за столом.*)

Мама (*говорит быстро, взволнованно, не дожидаясь реакции ребенка*): Не бери нож, положи нож, сейчас же положи нож, ты порежешься.

Девочка: Не положу.

Мама: Ты себе пальцы отрежешь (*срывается на крик*), немедленно положи! (*Пытается отнять нож, девочка не дает*).

Разыгрывая свои конфликты с ребенком, родители неизбежно показывают стереотипы воспитания. Обсуждение разыгрываемых ситуаций позволяет родителям взглянуть на свое поведение со стороны.

158

Задание. Проведите игру «Архитектор и строитель».

Решение. Строитель с завязанными глазами под руководством архитектора, которому запрещены какие-либо действия руками, должен расставить в определенном порядке

11. Рассмотрим ситуации

картинки на большой карте: посадить птичку на дерево, лейку поместить на клумбу и т. д. Архитектор и строитель сидят друг против друга. Родитель и ребенок менялись ролями.

По окончании игры родитель и ребенок обмениваются впечатлениями. Игра позволяет увидеть реальный контакт матери (отца) с ребенком, вскрыть тонкие элементы взаимодействия. Ребенок в силу специфических особенностей восприятия мира больше всего ориентируется на невербальные компоненты поведения родителя. А для родителя очень важно получить адекватные представления об этих компонентах, чтобы эффективнее строить свое общение с сыном или дочкой.

159

Задание. Проведите тест «Игра по правилам».

Решение. Нарисуйте на листе бумаги квадрат 3×3 см.

Попросите ребенка нарисовать в этом квадрате слона, не сопровождая просьбу комментариями (пусть рисует, как хочет).

Если слон *целиком* уместается в клетке с ногами, хоботом, хвостом, и еще остается свободное место между ним и рамкой, значит, ребенок слишком хорошо знает «свое место» в этой жизни, а дальше ни-ни...

Если слон нарисован *частично*: ноги и хобот не поместились в рамку, но и не торчат за его пределами, значит, ребенку тесно в установленных для него «границах» поведения, но он послушен, и иногда окружающие об этом догадываются.

Если слон получился *сам по себе*, а рамка — всего лишь «бесплатное приложение» к нему, — значит, ребенок склонен к девиантному (т. е. выходящему за рамки приличия и закона) поведению.

Может случиться и так, что для него вообще не будет существовать других авторитетов в этой жизни, кроме собственного «Я». Иногда это хорошо: позволяет, например, делать открытия, до которых раньше никто не додумывался, но обычно такое поведение кончается другим...

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок не преступал указанную вами черту, сделайте свободным его воображение, показывайте достоинства запрета и не демонстрируйте возможность его нарушения

160

Задание. Проведите беседу с ребенком по выяснению зоны конфликтов в школе (детском саду). Проблемы детей связаны с проблемами всей семьи.

Это может быть:

— нежелание ходить в школу (в детский сад) из-за отсутствия контактности с воспитателем, учителем; общее отставание в предлагаемой деятельности школы (детского сада) и т.д.

— ребенок больше других членов семьи страдает от дисгармонических отношений.

Любые внутрисемейные отношения — это результат семейных усилий, а не чья-либо персональная вина.

Любые семейные проблемы имеют не только негативные, но и позитивные последствия.

Необходимо осознание своей роли в семье каждым ее членом. Большинство детей не имеют права голоса в семье. Чем младше ребенок, тем больше он зависит от старших.

Часто сами родители невольно провоцируют детей на непослушание, конфликты.

Чтобы включить в действие механизмы перестройки поведения ребенка, необходимо:

— изменить условия жизни ребенка, т. е. вывести ребенка из той среды, в которой у него появились нежелательные формы поведения, изменить отношение к нему взрослых;

— создать условия, при которых ребенок чувствовал бы себя в полной безопасности. (Физический контакт взаимодействия, улыбка, поглаживание и пр.) Только в такой ситуации он способен раскрыться, «выплеснуть» наружу свои проблемы.

11. Рассмотрим ситуации

— изменить условия жизни ребенка, предоставить ему возможность активно действовать, без навязчивой помощи и принуждения. Пробудить внутренние силы ребенка, подчеркивая его самостоятельность и активность. При этом нужно опираться на позитивное в личности ребенка, не топя его в проявлении этой активности.

161

Рекомендации маме по воспитанию у сына силы воли.

Только воля воспитывает волю. Формирование мужчины происходит в столкновении зарождающегося мужского «Я» мальчика и женского «Я» мамы. Двигателем волевого развития мальчика является постоянное внутреннее противостояние «Я» мамы. При общении с мамой мальчик развивает волю, соотнося свои желания с требованиями и запретами мамы. Мальчик перенимает стиль, поведение и поступки мамы. Это постоянное внутреннее противостояние и есть двигатель его волевого развития.

Мама должна быть волевой, но не подавляющей активность и инициативу сына.

Мама должна приучать сына к строгим временным рамкам (уметь чувствовать время и уметь подчиняться).

Мамы не должны лениться произносить вслух временной распорядок и учить тем самым ребенка чувствовать его.

Только так можно конструировать режим дня мальчика.

В сущности, не столь важно, чем мама заполнит временную сетку режима дня мальчика.

Каждый из родителей выбирает свой вариант.

Мальчик, не научившись подчиняться времени, всегда будет проигрывать в жизни.

Мама также воспитывает в мальчике способность принимать решения, умение и желание брать на себя ответственность за слова, действия и поступки.

Требую дисциплины, она не должна подавлять активность и инициативу ребенка. Ведь ему предстоит активно завоевывать мир и свое место в нем.

Уже в 2–3 года мальчик должен быть приучен к самостоятельности. В 5–6 лет его постепенно нужно ставить в ситуацию выбора — решать, что хорошо, а что плохо. Ребенок и мать должны быть едиными во внутренней жизни.

С папой у мальчика должны складываться внутренние отношения дружбы, сотрудничества.

Папа вводит сына в жизнь общества.

У папы подросток учится, как одеваться, как относиться к людям, какую выбрать профессию, как правильно строить сексуальные отношения.

Папа, когда сын начинает взрослеть, должен объяснить сыну, что такое эрекция, поллюции и т.д.

Любые нарушения половой идентификации для мальчика — это покушение на его мужское «Я». При многократном повторении он принимает женские стереотипы отношения к сексуальности. Воображение, представление, характерное для женской сексуальности, а не действие, характерное для мужской, — вот ее содержание.

Бывает что сами того не замечая, мамы невротизируют своих сыновей, делают из них истериков, начисто вымывая волю и мужественность, и не только в вопросах сексуального воспитания.

Психологическое содержание детского конфликта

Может быть описано по Э. Эриксону полюсами каждой стадии развития личности. Он считает, что формирование идентичности, целостности личности продолжается на протяжении всей жизни человека и проходит ряд стадий. Влияют на этот процесс не только родители и другие близкие ребенку люди, но и широкое социальное окружение, общество, конкретные социальные условия.

Переход от одной формы идентичности к другой сопровождается кризисами, при этом уязвимость ребенка возрастает.

11. Рассмотрим ситуации

1-я стадия — охватывает 1-й год жизни.

Доверие или недоверие

В этот период осваиваются параметры социального взаимодействия, положительный полюс которого — доверие, а отрицательный — недоверие.

Степень доверия, которым ребенок проникается к миру, другим людям и самому себе, в значительной степени зависит от проявляемой к нему заботы.

Доверие	Недоверие
Ребенок получает все, что хочет (нет дискомфорта). С ним играют и разговаривают, баюкают и ласкают. Он начинает считать, что мир — уютное место, а люди достойны любви и доверия. Он чувствует заботу, надежность и любовь окружающих. Мир достоин доверия. «Я любим»	Ребенок не получает должного ухода, любви и заботы. В нем вырабатывается недоверие, боязливость и подозрительность по отношению к миру и людям. Он чувствует себя брошенным, ненужным. Это недоверие ребенок несет с собой в другие стадии своего развития

162

Ситуация. Вера и надежда, вынесенная из первого жизненного опыта ребенка определяется качеством ухода за ним, наличием материнской любви и нежности.



Необходима ли уверенность матери в данной ситуации?

Решение. Да, необходима уверенность матери, чтобы передать это чувство своему ребенку при общении с ним. При этом она должна совмещать заботу о нуждах ребенка с чувством полного личностного доверия к нему в рамках того жизненного стиля, который существует в ее культуре, подчеркивал Э. Эриксон.

Этнографические исследования Э. Эриксона говорят о том, что в разных культурах существуют разные «схемы доверия» и традиции ухода за ребенком.

В одних культурах мать проявляет нежность очень эмоционально, кормит младенца как только он заплачет или начнет капризничать, не пеленает его.

В других же культурах принято туго пеленать ребенка, давать ему возможность покричать и поплакать, «чтобы

его легкие были здоровее». Такой способ ухода, по мнению Эриксона, характерен для русской культуры. Этим, по его мнению, объясняется особая выразительность глаз русских людей, поскольку у туго запеленутого младенца основной способ связи с миром — через взгляд.

Если ребенок в течение первого года жизни получил достаточно любви и заботы, со временем у него появится способность устанавливать глубокие теплые социальные отношения с другими людьми.

Содержание первой стадии развития просматривается во многих конфликтах ребенка, когда он пытается понять, любить он или отвергаем.

Таким образом, содержание конфликта формируется так: «Хочу быть любимым, но это не получается». Этот конфликт на первом году жизни ребенка оборачивается явлениями госпитализма и материнской депривации.

2-я стадия. 2–3-й год жизни (ранний возраст). Автономность (самостоятельность) на основе моторных и интеллектуальных способностей: или стыд, сомнение (нерешительность).

Самостоятельность	Несамостоятельность, стыд
<p>Если родители позволяют ребенку делать то, что он в состоянии, не ограничивают его активность и не торопят, то у него вырабатывается ощущение, что он владеет своим телом. Проявляется самостоятельность.</p> <p>Ощущение: «Я владею своим телом и люблю его. Я умею контролировать себя». Вырабатывается навык самоконтроля без ущерба для самооценки</p>	<p>Если родители торопят ребенка, спешат все делать за него, стыдят за мокрые штанишки, разбитую чашку и т.д., то закрепляется чувство стыда перед другими людьми и неуверенность в своих способностях.</p> <p>Ощущение: «Я плохой. Я должен контролировать все, что делаю»</p>

163

Ситуация. Возрастающее чувство самостоятельности не должно подрывать сложившееся базовое отношение к миру.



Как это достигается?

Решение. Оно поддерживается и сохраняется благодаря контролю со стороны родителей, через ограничение желаний ребенка требовать, присваивать, разрушать.

11. Рассмотрим ситуации

Внешняя твердость должна предохранять ребенка от потенциальной анархии. Но эти ограничения могут создать основу для негативных чувств стыда и сомнения.

Если вторая стадия проходит удачно, то ребенок вырабатывает навыки самоконтроля без ущерба для своей самооценки. Могут возникать психастенические реакции, страх перед принятием решений, с одной стороны, импульсивность, невладение аффектом, с другой, все это — внешние проявления конфликтов, связанных со стадией развития «Я».

Чувство стыда и сомнения появляется в результате жесткого контроля.

3-я стадия. 4–5 лет (возраст игры).

Предприимчивость или чувство вины

К этому возрасту ребенок приобрел множество навыков и создал психологическую и физическую базу для развития изобретательности. Особенно ярко изобретательность проявляется в фантазиях и играх ребенка. У ребенка возникает желание выйти из роли маленького и включиться в реальную совместную со взрослыми деятельность. Но пока это возможно в игре. На этой стадии ребенок готов быстро и жадно учиться.

Предприимчивость	Чувство вины
<p>При предоставлении детям инициативы в выборе занятий (бег, прыжки, велосипед и др.) вырабатывается предприимчивость.</p> <p>Предприимчивость также поддерживается готовностью родителей подробно отвечать на вопросы ребенка, не мешать ему фантазировать и играть.</p> <p>И при ответах родителей на любые вопросы у ребенка возникает ощущение:</p> <p>«Я могу делать много удивительных вещей. Мои возможности кажутся волшебными»</p>	<p>Если родители показывают ребенку, что его игры вредны, нежелательны и утомительны для них, что вопросы его назойливы, а фантазии бестолковы, то он начинает чувствовать себя виноватым и проносит это чувство вины через многие годы.</p> <p>При стремлении к продуктивной активности и неспособности ее реализовать возникает конфликт, а в связи с этим чувство вины.</p> <p>Он думает: «Я кажусь таким ужасным, и все сердятся на меня за то, что я делаю»</p>

164

Ситуация. Всемогущие родители диктуют ребенку правила поведения, которые не всегда выполняются. Тогда родители начинают стыдить и наказывать.



К чему это приводит?

Решение. У ребенка возникает чувство вины. И тревожности.

Приучая ребенка соотносить свои желания с нормами, принятыми в обществе, родители развивают у него инициативность, активную предприимчивость.

Конфликт и чувства вины заключается в стремлении ребенка к продуктивной активности, с одной стороны, и неспособности ее осуществлять — с другой, в связи с чем появляется чувство вины.

Внешне это может проявляться в виде гипердинамического синдрома, в проявлениях страха, низком уровне притязаний, вялости, пассивности.

4-я стадия. 6 – 11 лет (школьный возраст). В этот период у ребенка обостряется интерес к тому, как устроены вещи, как с ними можно взаимодействовать.

От того, насколько ребенок успешно учится, как складываются у него отношения с учителем и одноклассниками, зависит его становление.

Трудолюбие (умелость)	Неполноценность
<p>Когда ребенка поощряют мастерить, строить шалаши и авиамодели, готовить, рукодельничать, когда разрешают довести начатое дело до конца и хвалят за результаты, то у него вырабатывается умелость и творческое отношение к миру.</p> <p>Появляется ощущение: «Мне нравится действовать и достигать результатов. Это дает чувство удовлетворения, признание окружающих и хорошую возможность общаться с другими людьми»</p>	<p>Если родители не поощряют занятия ребенка, видят в его играх одно «баловство» и «пачкотню», то у него развивается чувство неполноценности.</p> <p>Он думает: «Я ничего не умею». В результате — низкая самооценка, пассивность и нерешительность.</p> <p>В лучшем случае я могу добиться только того, что окружающие узнают, что я делаю». Суть этого конфликта: «Хочу признания, но не могу его добиться, потому что я неумеха». Он сопровождается низкой самооценкой, пассивностью, нерешительностью, нередко извращенными влечениями</p>

11. Рассмотрим ситуации

Если же ребенок проходит 4-ю стадию своего развития благополучно, то он научается повышать самооценку, опираясь на свои реальные достоинства.

Э. Эриксон подчеркивает, что на каждой стадии ребенок должен приходить к жизненно важному для него чувству собственной состоятельности.

5-я стадия (12–15 лет). (Подростковый возраст.)

Идентичность личности или спутанность ролей

Перед подростком встает задача объединить все, что он знает о себе самом как о мальчике (девочке), все как о сыне (дочери), ученике, друге, спортсмене. Эти роли ребенок должен собрать в единое целое, осмыслить и спроецировать в будущее, определив тем самым свой дальнейший жизненный путь. В отличие от предыдущих стадий здесь влияние родителей оказывается довольно косвенным.

Формируется первая цельная форма идентичности.

Идентичность личности	Спутанность ролей
Если подросток на предыдущих стадиях уже выработал доверие, то его шансы на успешную психосоциальную идентификацию значительно увеличиваются. Подросток все, что знает о себе, должен объединить, осмыслить и спроецировать на будущее, определить жизненный путь. Ощущение: «Я знаю, кто я, и хочу сделать это очевидным для окружающих, так как я строю свою будущую жизнь»	Недоверчивого, стыдливого и неуверенного в себе подростка с повышенным чувством вины и неполноценности ждут серьезные трудности идентификации. В этом случае у подростка наблюдаются симптомы спутанности ролей: неполное и фрагментарное представление о своей личности и своих жизненных целях. Ощущение: «Я не знаю, кто я и каковы мои перспективы»

Подросток, успешно прошедший эту стадию, имеет развитое чувство личной идентичности и способность общаться с миром с позиций этой идентичности.

Сверхценностные интересы и увлечения, дисморфофобические симптомы (см. словарь), реакции эмансипации и протеста, свойственные этому возрасту, являются внешним выражением этого основного психологического конфликта.

На юношеский возраст приходится основной кризис идентичности, за которым следует либо обретение «взрослой идентичности», либо задержка в развитии. Острота этого кризиса зависит как от степени разрешенности более ранних кризисов (доверия, независимости, активности и др.), так и от духовной атмосферы общества.

Если кризис не преодолевается, то возникает задержка в личностном развитии (основа социальной патологии юношеского возраста).

Синдром «патологий идентичности», по Э. Эриксону, включает:

— возврат к инфантильному уровню и желание как можно дольше оставаться ребенком; смутное, но устойчивое состояние тревоги, чувства изоляции и опустошенности;

— постоянное пребывание в состоянии ожидания чего-то такого, что сможет изменить жизнь; страх перед личным общением и неспособность эмоционально воздействовать на лиц другого пола;

— враждебность и презрение признанным общественным ролям, вплоть до мужских и женских («унисекс») и т.д. (Л.Ф. Обухова).

6-я стадия (20–30 лет). (Молодость.)

Интимность или изоляция

Заново встают все пройденные критические моменты развития. Все прежние, старые задачи молодой человек должен теперь решить сознательно, будучи убежденным, что его выбор значим для него и для общества

Становление личностной идентичности позволяет молодому человеку перейти на очередную стадию развития.

Интимность	Изоляция
<p>Основой для сближения с окружающими служит полное овладение своим поведением. Появляется готовность к проявлению зрелого чувства любви и установлению творческой атмосферы сотрудничества в трудовой деятельности</p>	<p>Избегание контактов, требующих близости, ведет к одиночеству, к «проблемам характера»; психопатологии. Возможно стремление не пускать других на свою «территорию», в свой внутренний мир</p>

11. Рассмотрим ситуации

7-я стадия (30–60 лет). (Зрелость.)

Творчество или застой

Происходит формирование самостоятельности, автономности личности, творчества

Творчество	Застой
Заботы о воспитании нового поколения, труд и творчество. Во все вкладывается частица своего «Я», и это приводит к личностному обогащению	При плохой ситуации развития появляется чрезмерная сосредоточенность на себе, которая приводит к косности и застою, к личностному опустошению

8-я стадия (после 75 лет). (Старость.)

Интеграция или разочарование в жизни

Интеграция	Разочарование в жизни
Интегрируется результат всех 7 стадий формирования личности. Появляется личностная уверенность в порядке и осмысленности, свой жизненный путь оценивается как единственно верный. Сохраняется привязанность к принципам прошлых времен. Обретается мудрость	Отсутствие личностной интеграции ведет к страху смерти. Возникает отчаяние, так как невозможно начать жизнь сначала и по-новому формировать целостность личности

Психологическое содержание конфликтов может быть разрешено на каждой стадии развития личности.

1. На каждой стадии разрешается психосоциальный конфликт.

2. Развитие происходит как результат взаимодействия между биологическими потребностями индивида и требованиями общества.

Ядром, вокруг которого строится личность, является эгоидентичность. Э. Эриксон установил 8 возрастных стадий развития, общих для всех людей.

Особенности конфликтного поведения

Средства разрешения конфликтов ребенка можно разбить на две группы: аккомодативные и ассимилятивные.

Аккомодативные средства	Ассимилятивные средства
Ребенок стремится подчинить действительность своим потребностям	Ребенок стремится приспособиться к внешним обстоятельствам
Позиция в конфликте активно-наступательная, он пытается заставить окружающих поступать так, как хочется ему	Позиция пассивно-страдательная. Склонность к внутренней переработке аффекта. Повышенное чувство вины, стыда, аутоагрессивные элементы поведения
Неконструктивность этой позиции заключается в негибкости поведенческих стереотипов, ригидности внешнего локуса контроля, некритичности к себе и нереальности требований к среде	Неконструктивность этого стиля поведения заключается в его ригидности, в результате которой ребенок сталкивается с непосильными для себя задачами

165

Ситуация. Люди много говорят о своей судьбе.. Говорят и философы и психологи.



Где кроются истоки судьбы человека, с точки зрения психологии?

Решение. Конечно, в раннем детстве. А точнее, до рождения, в здоровом отношении родителей к судьбе своего будущего ребенка. Существенное значение имеют наследственность и прирожденные факторы, в частности здоровье родителей, особенно матери. Если мать курит, то ребенок в чреве развивается в условиях гипоксии и отрицательных эмоций. Важно и то как по мере взросления ребенка его принимают родители, ставят ли перед ним какие-то условия или без всяких условий решают вместе с ним общие задачи развития и воспитания.

Изначально ребенок развивается в симбиозе: он воспринимает лицо матери как собственное и все чувства, которые

11. Рассмотрим ситуации

исходят от нее, как его собственные. Во многом жизнь ребенка зависит от того, понимает ли его мать, удовлетворяет ли его потребности. В семье рождается «Я» ребенка. Со временем кому-то удастся взять на себя ответственность за собственную судьбу и начать и строить жизнь по-своему. И каждый, открывает для себя истину о том, что свою жизнь я должен прожить сам! И происходит это непросто. Свою судьбу надо выстрадать, надо пережить инсайт.

Если мать понимает желания ребенка и может их удовлетворить, то со временем и он начинает чувствовать, что нужно именно ему, и учится действовать, исходя из своих желаний и потребностей. Но может случиться так, что он будет строить свою жизнь, подчиняясь другим людям и обстоятельствам, что его судьба predetermined семейными традициями.


Тут возникает такой вопрос: «А хочет ли ребенок быть хозяином своей жизни?» Если хочет, то он должен брать на себя ответственность за свои поступки.

Часто ответственность за свою судьбу молодые люди перекладывают на родителей, партнера, обстоятельства.

Каждый человек должен определить, какую меру ответственности он готов взять на себя, чтобы стать хозяином собственной жизни, и получать от этого удовольствие.

166

Ситуация. В подростковый период половые гормоны на осознанном уровне формируют ощущение взрослости и самодостаточности.

 *Что необходимо, чтобы ощущение взрослости стало реальностью?*

Решение. Важно, чтобы взрослые научили дочь или сына ответственности, трудолюбию, планированию своих действий и т.д. Если этого не произойдет, то у подростка возникнет желание закрыться от нудных требований взрослых. Родители должны понимать: чтобы что-то требовать, этому сначала надо научить!

Подростковый период — это время реальных изменений в организме подростка, когда вскрываются проблемы, не решенные на более ранних этапах его развития.

167

Ситуация. Мама сына-подростка проверяет выполненное им домашнее задание и говорит: «Какая же у тебя грязь в тетради, не говоря уж об ошибках...»



Как отнесется сын к такой проверке? Не приведет ли это к конфликту?

Решение. Конечно, мы учимся через ошибки, исправляя их. Но после «тыканий носом» учиться подростку не хочется. Чтобы ученик сохранил любознательность и желание учиться, при совершении ошибки ни дома, ни в школе взрослые не должны предъявлять ему претензии в грубой, унижающей форме.

Необходимо спокойно сказать, в чем состоит ошибка, и научить больше ее не совершать. Можно сказать, что и вы сами когда-то в этом месте делали аналогичную ошибку.

Привычка «тыкать носом» может передаваться детям следующих поколений. Дети обычно повторяют сценарии своих родителей.

168

Ситуация. Жизнь в семье с подростком, физиолог Е.И. Николаева сравнивает с жизнью на вулкане. Основная задача взрослых, подчеркивает она, в этот период состоит в том, чтобы «оставаться с ним на связи».



О чем предпочтительнее говорить с подростком?

Решение. Нужно понять действия ребенка и помочь ему преодолеть трудные ситуации. Ребенок не сделал карту, которую нужно иметь к завтрашнему дню. И хотя уже поздно, отец не читает нотации о том, что все нужно делать вовремя. Он садится рядом с сыном и они вместе выполняют задание. Но у сына возникает злорадная мысль, что отцу завтра будет плохо, — ведь ему нужно рано вставать...

11. Рассмотрим ситуации

Чтобы подросток вел себя правильно, нужно чтобы этому его кто-то научил.

Чтобы в жизни подростка начались позитивные изменения (чтобы от бездельниченья перешел к делу), взрослый должен внушить ему, что он несет ответственность за свою жизнь, подвести его к тому, чтобы у подростка возникло понимание, что никто другой, кроме него, эти вопросы не решает.

Именно поддержка взрослого в тот момент, когда подросток будет к этому готов, приведет к тому, что ребенок вдруг внезапно изменится в лучшую сторону.

Если подросток к этому не готов, то ему нужен испуг. Но это должен быть не просто испуг, но испуг с осознанием того, что я смогу стать хорошим человеком и у меня все получится. Это должен быть инсайт с осознанием наличия резервов у себя.

Такой инсайт возможен только в том случае, когда подросток разговаривает с родителями, доступными ему в любое время суток, несмотря на то, что завтра у них тоже будет тяжелый день.

Чтобы управлять судьбой, необходимо взять на себя ответственность за то, что с нами происходит.

Каждому человеку судьба готовит испытания. Не каждый знает, чего ему надо хотеть, поскольку жизнь у него только одна и нет возможности сравнивать. Надо подростку помочь осознать ограниченность своих возможностей. Каждый может заблуждаться и совершать ошибки, за которые приходится отвечать.

Когда мы занимаемся тем, что нам нравится, и делаем то, что интересно, мы ощущаем полноту жизни.

Каждое достижение создает новый опыт, на который можно опираться, развивать его.

Чтобы творчески строить свою жизнь, необходимо помнить: у каждого человека есть выбор, и при этом он может выбрать лучший вариант.

Мы можем жить, либо пассивно подчиняясь тому, чего хотят от нас люди, общество, либо мы делаем выбор, опираясь на собственные желания, предпочтения, ценности, смыслы, и тем самым выстраиваем свою судьбу.

12. Проверьте себя

Предлагаются ситуации с возможными вариантами решений. Обсудите их.

169

Ситуация. В марте 2002 г. программа «Времечко» показала сюжет о том, как в московской школе дирекция провела воспитательную работу о том, как ношение женской одежды формирует у девушек чувство женственности, которое важно для счастливой семейной жизни.

После разъяснения смысла было предъявлено требования школы: приходить в школу в сугубо женской одежде, в юбочках, платьях, исключая брюки.

Все ученицы поняли и приняли для себя эти требования школы. Но одна ученица, Юля, решила продемонстрировать свое противостояние. Ее показали прогуливающейся возле школы в широченных брюках-клевш. Показали и негодующую маму, отрицательно оценивающую школу, ее педагогов.



Проведите психологический анализ создавшейся конфликтной ситуации и возможности ее развития.

Решение. К сожалению, ни Юля, ни ее мама, не поняли, что требования администрации — не прихоть, а позитивное желание в условиях школы развивать личность учащихся, сформировать чувство женственности у девочек и мужественности у мальчиков, их соответствующего отношения

к девочкам. Подчеркнем, что чувство женственности трудно сформировать в мужских брюках и с мужскими привычками.

Кроме того, мама Юли не учла, что школа воспитывает ее дочь-подростка. Учителя будут относиться к Юле (хотя бы они этого или не хотят) под влиянием той негативной установки, которую предлагает мама. Любовь нельзя требовать, на нее можно рассчитывать при соответствующем собственном отношении.

170

Ситуация. Можно довольно часто встречать девушек не просто в брюках, а в брюках «откровенной рвани» с голыми коленками и пр. Эти девушки считают, что это модно. мода сейчас многолика. Но надо учесть, что моду выбирает сам человек.



Почему довольно много девушек выбирает рваную моду?

Решение. Если поразмыслить над этим вопросом, то невольно приходишь к неутешительным выводам.

По сути, каждая девушка хочет быть если не красавицей, то симпатичной, на которую обращают внимание, знакомятся и делают ей предложение «руки и сердца».

Для осуществления таких потребностей надо, чтобы, глядя на девушку, мужчина испытывал приятные чувства. И это происходит, когда девушка работает над своим имиджем, умеет себя представить с выгодной стороны.

Но, к сожалению, надевая рваные штаны, девушка не думает о своем имидже. Он представляет себя с отрицательной стороны. Ведь в таком наряде на нее смотреть противно, осознавая при этом, что она грязнуля, не ухоженная и ленивая.

Если подумать разумно, то такая девушка сама обрекает себя на одиночество. Говоря просто, она лишает себя участия в «ярмарке красавиц».

Напрашивается и другой вопрос: Что этой девушке некому помочь советами, нет ни мамы, ни родных, ни подруг... Почему она такая не «думающая»?

171

Ситуация. Миша (6 лет) нагрубил взрослому.



Какой должна быть реакция взрослого, чтобы не спровоцировать конфликт?

Решение. Взрослый, находясь в поле внимания Миши, обращается к кукле Кате: «Катюша, мне Миша нагрубил. Мне это очень неприятно. Что мне делать? (Миша стоит рядом и все слышит.) Может быть, у Миши спросим? А если Миша не ответит, может быть, ребята подскажут?» и т.д.

172

Ситуация. В человеческом обществе воспитание ребенка осуществляется на принципах нравственности.



Почему именно принципы нравственности лежат в основе воспитания ребенка?

Решение. Нравственность — это человеческая система регуляции жизни общества, принципы действия которой противоположны биологическому, аффективно-эмоциональному механизму «делай, что хочется».

Человеку, как и животным, свойственны самоотверженность и взаимопомощь. Но если у животных это основано на инстинктах, или, может быть, любви, то человек совершает действия из чувства морального долга.

173

Ситуация. Саша (6 лет) в семье был желанным ребенком. Родители его захвалили, беспрекословно выполняли все его желания и капризы. У Саши сформировалось представление о своем превосходстве над другими, вседозволенности, что свидетельствует о завышенной самооценке.



Дайте прогноз, как будут складываться отношения Саши с одноклассниками.

Решение. Оказавшись в коллективе, Саша столкнется с непривычными для него требованиями, обязанностями, объективной, а значит, далеко не всегда положительной оценкой его деятельности и личности в целом.

То, что учитель к Саше будет относиться, как ко всем остальным, будет восприниматься им как недоброжелательность, несправедливость, в результате чего могут возникать конфликтные отношения. В дальнейшем это может способствовать развитию у Саши отклоняющегося поведения.

174

Ситуация. Витя (6 лет) рос в конфликтной семье. Родители были заняты собственными проблемами и мало обращали внимания на сына. Он явно испытывал недостаток эмоционального тепла. Глядя на всегда озабоченное, недовольное лицо матери, Витя часто думал: «Что я сделал плохого, за что она сердится на меня?»



Какими могут быть последствия Витиногo обучения в школе?

Решение. Витя не понимает, что причина плохого настроения матери вовсе не в нем. В результате у него может возникнуть мысль о несправедливом отношении к нему взрослых. Придя в школу, такой ученик настороженно относится к мнению учителя о себе, заранее ожидая отрицательных оценок.

В данном случае большую роль играет умение учителя установить обратную связь с учеником, переживать вместе с ним его успехи и неудачи. Сочувствуя возможным неудачам Вити, учитель должен подробно объяснить, за что снижена оценка. А малейшие продвижения в учебе необходимо поощрять.

175

Ситуация. А.Ф. Лосев в книге «Страсть к диалектике» пишет: «Живая мысль делает человека бодрее, здоровее, сразу и сильнее и мягче, открытее и менее замкнутым, более простым, откровенным, так что радость живой мысли распространяется как бы по всему телу и заставляет сладко вздрагивать какие-то бессознательные глубины психики. Живая мысль сильнее всего и красивее всего. От нее делается теплее на душе и беззаботнее, а жизненное тело становится эффективнее и легче, сильнее и скромнее».



Взаимодействие каких психических процессов описано в отрывке?

Решение. В отрывке показана связь познавательных, эмоциональных и волевых психических процессов.

176

Ситуация. Подростки обычно оценивают себя на основе единичных поступков. Но самооценка нередко претерпевает кризис.



В каких ситуациях имеет место углубление кризиса самооценки? Повлияет ли это на возникновение конфликта?

Решение. Да, повлияет. Кризис самооценки может возникать при расхождении между стремлением подростка, связанным с осознанием им своих возможностей, и его зависимости от взрослого. По мере его взросления изменяется характер и особенности поведения, восприятие окружающих, меняются мотивы и степень их адекватности общественным потребностям.

177

Ситуация. У мамы Коли (12 лет) возникли трудности в общении с сыном. Она стала замечать, что наряду с повышенной чувствительностью у него появилась черствость, с застенчивостью соседствует развязность, а с робостью преувеличенная самоуверенность.



С какими особенностями развития Коли связано подавление таких полярных качеств?

Решение. Интенсивное развитие самосознания и критического мышления в подростковый период приводит к тому, что у школьника возникают противоречия не только с окружающим миром, но и с представлениями о себе. Это становится основанием для изменения эмоционально-ценностного отношения к себе, что проявляется в резком всплеске недовольства собой.

По данным Д.И. Фельдштейна, подростки (10–11 лет) очень критично оценивают себя. Около 34% мальчиков

и 26% девочек дают себе отрицательные характеристики. В поведении появляются грубость, жестокость, агрессивность.

178

Ситуация. Дима вступает в подростковый возраст — возраст бурных, противоречивых тенденций. И казалось бы, маме необходимо как можно больше держать Диму под контролем, направлять его. Но Дима жаждет независимости. Все вопросы мамы воспринимаются Димой как вмешательство в его личную жизнь. Он настроен на конфронтацию. В лучшем случае вопросы мамы он не понимает и дает на них уклончивые ответы.



Как сбалансировать необходимость держать Диму под контролем с его кажущейся решимостью оказаться вне зоны действий мамы?

Решение. Предоставляя сыну больше самостоятельности, родители всегда могут рассчитывать на его возросшую ответственность. Надо научиться создавать видимость того, что сын сам принимает решения. Например, он обещает вернуться из гостей в 10 часов вечера и делает это. Самостоятельно принятое решение способствует большей вероятности его выполнения. Однако мама, сказав сыну, что все предусмотреть невозможно, всякое бывает, просить его позвонить ей, чтобы она не волновалась. Сын должен чувствовать участие родителей в его жизни, их незримое присутствие.

Если вы договариваетесь о встрече с сыном, не делайте это в присутствии его сверстников. В противном случае они засмеют его.

Желательно знать окружение сына — его товарищей и их родителей. Более тесные связи позволят быть в курсе всех дел сына, его местонахождения.

179

Ситуация. Таня (13 лет) заявила родителям, что она очень хочет иметь Интернет в своей комнате.



Как родители могут разрешить эту ситуацию?

Решение. У родителей может возникнуть первая реакция: отказать, сказав, что еще рано.

Но психологи могут предложить решить ситуацию следующим образом:

1-й шаг. Внимательно выслушать. Хорошие отношения родителей и детей начинаются с выслушивания их точки зрения. К запросам взрослеющего ребенка надо отнестись более чем серьезно, а маленького — нельзя отмахнуться — мол, мы лучше знаем, что тебе нужно.

2-й шаг. Поговорить открыто. Мама сказала дочери: «Мы беспокоимся, что ты, не закончив уроки, начнешь выходить в Интернет. Мы не хотим быть в роли надзирателей».

Таня, в свою очередь, отнеслась серьезно к позиции родителей. Она уверила их, что не отстанет в школе.

Спросите родителей одноклассников, у которых дома есть Интернет, как обстоят дела.

3-й шаг. Прислушаться не к своим чувствам, а оценить реальное положение. Ясно, что у многих школьников Интернет дома есть.

4-й шаг. Предложить компромисс. Родители сказали Тане, что они согласны с тем, что у нее будет Интернет, если она возьмет на себя некоторые обязанности по дому. «Даем тебе полгода. Если дела в школе пойдут хорошо, то Интернет останется. Иначе отключим без разговоров».

Таня была довольна, что получила желаемое, и тем, что родители ей доверяют. Она сразу же составила расписание, когда можно будет пользоваться Интернетом.

Когда родители уважают желания ребенка и стремятся к компромиссным решениям, то создаются условия для диалога. Важно все объяснить ребенку. В этом случае родители воспитывают человека, способного думать и поступать самостоятельно, умеющего позаботиться о себе.

Ключевой момент — научить ребенка брать на себя больше ответственности в обмен на возрастающую независимость.

180

Ситуация. «Подумаешь, 200 баксов!» — можно услышать от мальчиков и девочек, которые еще не заработали ни копейки. А рассказы родителей о том, как тяжело даются деньги, вызывают у детей лишь иронию. Взрослым же кажется, что их дети жестокосердны.



В человеческих ли качествах здесь дело?

Решение. Дело тут в установках. Случается, что в подростковых коллективах складывается убеждение: не можешь купить какую-то престижную вещь — значит, ты ничтожество. Но чем больше в ребенке развиваются потребительские инстинкты, тем труднее его любить. Особенно отцу, если его превращают в орудие для добывания денег, если отношение к нему становится потребительским.

181

Ситуация. Нередко подростки обособляются от родителей, обзаводятся друзьями и много времени проводят в стороне от семьи.



Как родители могут помочь подросткам в их социализации?

Решение. Для подростка важно развить самостоятельность и личную ответственность. А это возможно вне семьи. Такой прорыв в самостоятельную жизнь родители не должны душить своим навязчивым контролем и всезнайством. Придиричивые допросы, выслеживание друзей подростка, вторжение в его комнату без серьезного повода — это то, что разрушает связи с ребенком.

Но, с другой стороны, родителям нельзя выключаться из процесса воспитания. Оставайтесь рядом с подростком, проявляйте к нему интерес, предлагайте ему общие дела, руководите его поведением ненавязчиво. В противном случае подросток может потерять жизненные ориентиры, стать распушенным.

182

Ситуация. К девиантному, отклоняющемуся, поведению подростка относят агрессию, противоправное поведение, суицид, алкоголизм, наркоманию.



Что может быть причиной девиантного поведения?

Решение. У любого типа девиантного поведения наблюдается понижение уровня самоуважения. Низкая самооценка переживается как неприятное состояние, от которого хочет

ся избавиться. Чаще всего оно вызывается в раннем детстве недостатком эмоциональности. У одних детей оказываются нарушенными преимущественно внутримозговые психические процессы на уровне биохимического обмена веществ, а у других — отношения с окружающим миром.

183

Ситуация. При низком уровне самоуважения подросток особенно нуждается в умной родительской любви.



Какие черты характера могут развиваться у подростка при недостатке родительской любви?

Решение. Чтобы повысить самооценку, подросток обращается к социальному окружению: друзьям, товарищам, значимым взрослым. Если они не дают ему такой возможности, то он будет переживать свое несоответствие требованиям, предъявляемым обществом. И ему приходится или продолжать мучиться, или повысить самоуважение поведением, направленным против этих требований. Как правило, подросток склоняется к девиантному поведению. Появляется стремление уклониться от требований общества, и он достигает самоуважения за счет социально отрицательных черт и действий, которые приняты в преступной среде, а он может к ней примкнуть. Наличие девиантной группы облегчает совершение противоправных действий. Э. Фромм пишет, что человек способен любить, но если он не может найти применение этой своей способности, он начинает ненавидеть окружающих, проявлять агрессию и жестокость. Это — бегство от собственной душевной боли.

184

Ситуация. Вера (10 лет) ходит следом за мамой и спрашивает маму: «Что мне делать? Стоит ли мне участвовать в математической олимпиаде? Как ты думаешь, я смогу выиграть?»



Как должна повести себя мама?

Решение: Лучше предоставить Вере решать это самой, сказав: «Вера, что для тебя важнее — участвовать в олимпиаде или выиграть?» На ответ: «Хочу попробовать!» —

12. Проверьте себя

поощрительно кивнуть. Если же Вера говорит, что хочет победить, сказать: «Вера, не переоцениваешь ли ты свои возможности?»

Родителям свойственно поддерживать, защищать, контролировать детей, давать им советы, управлять ими.

Естественно отделять надежды детей от наших надежд, их разочарования от наших разочарований. Нужно разрешать им вести свою борьбу, избавить от излишней опеки.

Предоставление автономии ребенку — это реальное проявление любви к нему. Дайте ему почувствовать собственные силы. Дайте приобрести собственный опыт, пусть даже негативный.

185

Ситуация. Подросток предпочитает быть похожими на клоуна, чем на маму или папу. Оранжевого цвета волосы, экстравагантный макияж, синий лак для ногтей, вызывающие элементы в одежде.



Дайте психологический анализ данной ситуации.

Решение. Это желание подростка выделиться из толпы, своеобразный способ самоутверждения. Посредством одежды он выражает свое мироощущение. Это может быть своего рода протест, реакция на стресс, уход от взрослых проблем в детство.

Подростку свойственно утрировать модные тенденции. Так, если носят расклешенные брюки, то у них клеш будет широким, если модны зауженные — у него они будут в обтяжку. Все это продиктовано желанием выделиться, как можно громче заявить о себе.

Среди стилей можно выделить «унисекс» — тенденцию моды, игнорирующую половые различия. Этот стиль можно трактовать как правило: полов не различать. Можно совершать глупые поступки и не нести за них ответственности. Так, в метро, когда в вагоне было относительно

свободно, две девушки уселись прямо на пол вагона и исподтишка наблюдали, как пассажиры будут реагировать на их выходку.

186

Ситуация. Возникновение чувства взрослости у подростка связано с его потребностью занять достойное место среди взрослых. Но если взрослые по-прежнему будет относиться к нему как к ребенку, тем самым они будут тормозить развитие социальной взрослости подростка. Такое отношение взрослого вступает в противоречие с представлением подростка о собственной взрослости и с его притязаниями на новые права. Это противоречие ведет к конфликту.



Каким образом взрослый может сохранить контроль над ситуацией, когда подросток взрослеет?

Решение. Взрослый может сохранить контроль над процессом взросления подростка в том случае, если он будет инициатором в изменении их отношений, если будет руководить отношениями с подростком и развитием его взрослости.

Если же инициатором изменения отношений будет подросток, то возрастет вероятность трудностей.

187

Ситуация. Чаще всего образцом для подражания подросток выбирает сверстника. Именно с ним он сравнивает себя, оценивая его как человека, на которого стоит равняться.




Выскажите возможные объяснения этого явления.

Решение. Подростку легче сравнивать себя со сверстниками, чем со взрослым. Поставить себя на место взрослого подростку еще трудно, так как взрослый как образец труднодостижим для подростка и равняться на него сложно.

Сверстник — другое дело, он ближе во всех отношениях. Сверстник — это своего рода мерка, которая позволяет подростку оценивать себя с учетом вполне реальных возможностей; создаются условия для того, чтобы в сравнении был результат, а значит, и польза для осознания себя.

188


Ситуация. Если подросток наталкивается на упорное непонимание родителей, то уходит к товарищам, и его социально-моральное развитие происходит преимущественно за пределами влияния семьи и школы.

 *На какой основе происходят конфликты родителей с подростками?*

Решение. Подросток борется за то, чтобы родители допустили его в свою взрослую жизнь, позволили ему разделять их дела и заботы. Если этого не происходит, он отстаивает совершенно противоположное: пусть его оставят в покое, пусть дадут поступать, как он хочет. На самом же деле он ведет себя так, как ему диктует мораль группы сверстников.

189

Ситуация. В период взросления обычно возникают сложные отношения между двумя системами общения подростка — со взрослыми и товарищами.

 *Как в этой ситуации должен вести себя взрослый?*

Решение. В этих двух системах подросток занимает принципиально разные положения. В отношении со взрослыми он неравноправен («мораль послушания»), а со сверстниками он такой же, как они — «мораль равенства». Они равноправные участники всех дел. В такой ситуации подросток подчиняется не кому-то (что характерно для «морали послушания»), а тому, чему подчиняются все.

Чем раньше взрослый перейдет на «мораль равенства» во взаимоотношениях с подростком, тем лучше. Обычно подросток проявляет грубость по отношению к взрослым, которые обходятся с ним как с младенцем, позволяя себе замечания типа «Дети так себя не ведут!».

190

Ситуация. Попытки взрослых ограничить общение подростка с товарищами наталкиваются на его сопротивление. Часто это становится причиной конфликтов, неприятных для обеих сторон.



С чем связано различие взглядов на общение подростка со сверстниками у родителей и у него?

Решение. Для родителей важно, с кем из друзей общается подросток и какие темы обсуждает. Родители хотели бы оградить подростка от плохого влияния. А для подростка общение с товарищами символизирует его свободу, которая не ограничена временем, не стеснена родительским выбором. «Я сам знаю, с кем мне дружить, а с кем нет! Не вмешивайтесь! Это мое личное дело».

Общение со сверстниками подросток считает своим личным делом: здесь он должен и имеет право действовать самостоятельно. И он защищает свое право. Всякое вмешательство взрослых, тем более нетактичное, вызывает обиду, протест. Если неодобрительно говорят о товарище, подросток начинает защищать его, подчеркивая его положительные качества. Если товарищ совершил проступок, он готов его выгородить, ради дружбы даже взять вину на себя.

191

Ситуация. Многие родители жалуются на трудности, связанные с поведением ребенка. Недавно послушный, добрый и ласковый, мальчик становится грубым и дерзким. А девочки проявляют дурной вкус в одежде, в прическах.



С чем могут быть связаны указанные трудности родителей?

Решение. Обычно подобные трудности связаны с неправильным отношением взрослых к подростку, их неумением учитывать перемены, происходящие в них. К подростку родители продолжают относиться как к ребенку, требуя безоговорочного послушания и подчинения, не считаясь с его собственными интересами. Например, Митя (12 лет) мастерит модель планера. Мама и в резкой, категорической форме обращается к нему, требуя «бросить заниматься глупостями» и немедленно сходить в магазин за хлебом. В ответ звучит дерзкое «Нет!».

192

Ситуация. Часто родители в общении с подростком слышат грубость.



В каких ситуациях родители могут услышать грубость от своих детей?

Решение. Грубость подростка может быть вызвана непродуманными родительскими требованиями:

— когда не учитываются интересы и желания подростка. Он что-то делает, для него это важно, а родители называют это глупостями и предлагают ему заняться, как они считают, более важными, нужными делами;

— когда родители требуют немедленного выполнения какого-либо дела, пусть даже важного. Для настроения на другое дело любому человеку необходимо время. Лучше сказать подростку, что от него требуется. Он сам должен определить, как это выполнить;

— когда указания даются в присутствии товарищей, которые оценивают его поведение с точки зрения самостоятельности действий. Например, мать требует «Повяжи шарф, а то простудишься», чем вызывает смех его приятеля;

— когда допускаются насмешки над ребенком;

— когда родители безапелляционно требуют выполнения чего-либо, тем самым ущемляют его чувство независимости и взрослости;

— когда родители выражают недовольство в неприемлемой форме, указывая на личностные качества подростка, возникает его защитная реакция. Нельзя касаться личностных качеств подростка, надо говорить только по существу дела. Даже справедливая, по существу, оценка взрослого, сделанная бестактно, в резкой форме, воспринимается подростком как несправедливая и вызывает обиду и негативную реакцию.

Если подросток не знает, как надо себя вести, надо научить его этому, подавая пример собственным поведением. Часто от взрослого здесь требуются большая выдержка и настойчивость, умение терпеливо объяснить, показать, проверить.

193

Ситуация. Подросток Петя часто кривляется, грубит, обижает младших, ведет себя недостойно.



Какие действия взрослого в такой ситуации могут принести положительные результаты?

Решение. Во-первых, выходки подростка можно не замечать. Если он видит, что на его поведение реагируют, его реакция может усиливаться. Можно видеть, но игнорировать. Во-вторых, можно проявить упорную учтивость. Атмосфера спокойствия, дружелюбия обезоруживает подростка. Но благожелательность и уважение в течение нескольких часов дает небольшие результаты. Подросток может сорваться. Это тоже можно как бы не замечать. Тогда он начнет сам себя оценивать и в дальнейшем будет сдерживаться. Результатов ожидать не следует.

194

Ситуация. Конфликты случаются и на работе, и в семье.



Как нужно себя вести, чтобы извлекать пользу из конфликтов?

Решение. Необходимо научиться извлекать из конфликта обоюдостороннюю пользу, а для этого надо обогащать свой опыт разными способами разрешения конфликтов, проявляя творческий подход.

Нужно использовать конфликт как источник жизненного опыта, самовоспитания и самообучения. С пользой для себя мысленно проиграйте прошлые конфликты: что привело к ним, как развивались события, какими были обстоятельства и люди, участвовавшие в нем. Это школа познания себя и вовлеченных в конфликт людей.

В будущем это поможет правильно строить взаимоотношения с людьми в разных ситуациях, в том числе и критических.

195

Ситуация. Витя приходит в школу ухоженным, дома взрослые дома интересуются его успехами, помогают преодолевать трудности, настраивают его на выполнение требований учителей. С ним педагогам легко найти контакт. А сидящий рядом Коля приходит в школу из семьи, где быт неустроен, родители часто скандалят, успехами сына не ин-

12. Проверьте себя

тересуются. У Коли вырабатываются иные моральные ценности, чем и Вити. Он иначе реагирует на школьные события, чем его одноклассник.



Будут ли одинаковыми успехи и Вити, и Коли?

Решение. У Вити есть ощущение уверенности в себе и защищенности. Учителям с ним легко найти контакт и взаимопонимание. У Коли опыт семейных взаимоотношений (грубость, брань, упреки) не совпадает с тем, что принято в школе (уважение, вежливость, исполнительность). Учителям труднее работать с Колей, у которого возник внутриличностный конфликт нравственного характера.

196

Ситуация. Психолог Е.О. Смирнова предполагает, что главной отличительной чертой агрессивных детей бывает их отношение к людям, прежде всего — к детям. Другой ребенок воспринимается для них как соперник, как препятствие, которое нужно преодолеть. Агрессивные дети приписывают другим враждебные намерения и пренебрежение к себе, постоянно ждут нападения или подвоха.

Понаблюдайте за поведением агрессивных детей и выясните их индивидуальные различия.

1. Выявите особенности личности агрессивных детей, для которых агрессия служит способом привлечения внимания сверстников.

2. Выявите особенности личности агрессивных детей, которые используют агрессию как норму поведения в общении со сверстниками.

3. Выявите особенности личности агрессивных детей, для которых нанесение вреда другому — самоцель.

197

Ситуация. Когда сын женился, молодые стали жить в доме мужа вместе со свекровью, которая решила помочь невестке, всей душой желая наладить семейную жизнь сына.

Вскоре эта помощь явилась источником коммуникативной проблемы. Невестка говорила: «Я с детства не могу, когда надо мной стоят и смотрят, когда я что-то делаю. Свекровь же от меня просто не отходила. У меня все из рук ва-

лилось, а она тут же начинает поучать: «Не-е-т, не та-а-ак, а вот так, посмотри, как это нужно делать!».



Почему благие намерения свекрови стали причиной конфликтных отношений?

Решение. Дело в том, что помогать можно по-разному, как и по-разному можно воспринимать эту помощь.

В данной ситуации невестка чувствовала себя неловкой, неумелой. Такие поучения обычно вызывают чувство страха, вины, человек раздражается. В результате появляются невротические симптомы. Помощь хороша, когда ее просят, когда она не затрагивает чувство человеческого достоинства, когда она направляет действие другого, а не демонстрирует превосходство.

198

Ситуация. Николай и Вера любят друг друга, в браке состоят 6 лет. Скандалы в их жизни — дело нередкое. Ссоры возникают «на пустом месте» из-за бытовых мелочей. Это становится причиной очередных разбирательств. Временами в семье случается «перемирие»: супругам надоедают бесконечные скандалы, и тогда снова — объяснения в любви, минуты веселья, совместные домашние дела. Но это продолжается недолго. Очередная неприятность на работе или дома — и снова дает о себе знать хроническая несовместимость, доводящая до мысли, что так дальше жить невозможно.



В чем может быть причина неблагоприятного психологического климата в семье?

Решение. В подобных случаях психологическая помощь индивидуальна и диктуется особенностями семьи. Первое, что нужно супругам, — это повысить свою коммуникативную компетентность. Это можно сделать в группе социально-психологического тренинга. Можно воспользоваться некоторыми общими тактиками, предлагаемыми психологом С.В. Ковалевым.

Для гармонии в супружеских отношениях нужно:

1. Не «отстраняться» от другого, особенно в трудный для него час. Человеку необходимо осознавать, что ему есть куда прийти со своими неудачами и ошибками, что он мо-

12. Проверьте себя

жет прийти к другу, который отнесется с пониманием и будет готов помочь.

2. Чтобы взаимоотношения не стали губительными для семьи, необходимо быть хорошо информированными друг о друге, знать о потребностях, интересах, стремлениях, о духовном мире супруга.

3. Муж и жена должны общаться как личности, а не как носители семейных функций. Партнер должен постоянно осознавать себя единственным и неповторимым. Не нужно стыдиться выражать свои чувства.

4. Быть всегда корректным в общении, не пренебрегать интересами партнера, чаще хвалить друг друга. Не ворчать. Не критиковать супруга (супругу).

5. Не допускать в отношениях отчужденности, не бояться сокращать психологическую дистанцию.

6. Не быть навязчивым и сверхтребовательным во взаимоотношениях, допускать определенную свободу. Не стараться перевоспитать супруга (супругу).

7. Быть всегда готовым к действенному сочувствию, к эмоциональному отклику на неблагополучие другого.

199

Ситуация. Миша воспитывался в неполной семье. К 6 классу мама утратила контроль над сыном. В связи с пропусками занятий учителя жаловались на Мишу матери, а та, в свою очередь, жаловалась на сына учителям. Со временем она перестала бывать в школе, так как выслушивать жалобы ей надоело, а что-то изменить во взаимоотношениях с сыном она не могла.



Какой стиль воспитания избрала Мишина мама, чтобы выйти из конфликтной ситуации?

Решение. Не справившись с воспитанием сына, мама избрала тактику устранения, ухода из ситуации. Проявилась родительская несамостоятельность при попустительском стиле воспитания. Такое отношение к ребенку чревато непредсказуемыми последствиями, так как именно в подростковую пору семья выступает одним из важных факторов декомпенсации характерологических нарушений. Учителя в данной ситуации, перекладывая свои заботы на одинокую мать, оказались не на высоте.

200

Ситуация. Мама сделала дочери Светлане (13 лет) замечание, а та отгрызнулась.

— Сколько можно! — возмутилась мама.

Каждый день одна и та же картина, годами ничего не меняется. Конфликт усиливается.



Можно ли не допускать подобных конфликтов?

Решение. Ключом решения типичных конфликтов с подростками может стать тактика построения отношений, представленная Джин и Робертом Байярд в книге «Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей». — М.: Академический проект, 2015.

Чтобы положить конец неконструктивным спорам с детьми, они советуют следующее.

Передача подростку ответственности за его поведение:

1. Во-первых, составьте по возможности полный список всего того, что беспокоит вас в поведении вашего ребенка.

2. Во-вторых, выберите из этого списка все то, что имеет вполне определенные последствия для жизни вашего ребенка, но никак не влияет на вас. Считайте это перечнем событий жизни вашего ребенка. Включите в список также и те ситуации, над которыми вы не имеете реальной власти, т.е. не можете их контролировать.

3. Откажитесь от пагубной привычки брать на себя ответственность за эти ситуации, выработайте у себя доверие к тому, что ребенок может сам принимать правильные решения, а также дайте ребенку почувствовать ваше доверие.


4. Чтобы осуществить задуманное и наладить кардинально новые отношения с ребенком, вам необходимо хорошо подготовиться к беседе, найти соответствующую обстановку и время, подобрать необходимые слова и формы передачи ему ответственности за себя и свою жизнь.

5. Передавая ребенку ответственность, нужно также указать ему на то, что вас волнует, чтобы ваши интересы не были ущемлены.

Ситуации, в которых родители не имеют реальной власти необходимо передать ребенку. И тогда ребенок сам принимает правильные решения, становится ответственным.

201


Ситуация. Психологи отмечают, что люди склонны испытывать больше доверия и симпатии к тому, кто послушен или надежен, чем к человеку, имеющему репутацию своеговольного или не выполняющего своих обязательств.

 *Можно ли предположить, что конфликты между родителями и детьми основываются на отношении «послушание — доверие»?*

Решение. Н. Пезешкиан считает, что именно послушание детей лежит в основе их воспитания. В то же время послушание — это результат воспитания. Родители (воспитатели), не привыкшие к детскому послушанию, оказываются беспомощными противостоять юношескому стремлению к самореализации. Такие важные признаки личной самостоятельности, как распределение своего времени, выбор одежды, круга общения превращаются в символ кризиса доверия: родители не доверяют своим детям и, следовательно, результатам собственного воспитания. Подростки чувствуют, что родители их не понимают и не способны развивать с ними доверительные отношения.

202

Ситуация. Родители стремятся к порядку и приучают к нему своих детей.

 *Почему родители часто конфликтуют с детьми из-за беспорядка в их комнате, на рабочем столе и т.п.?*

Решение. Порядок выражается в пространственной соотнесенности вещей: одна не мешает другой выполнять свои функции, и любая вещь может быть быстро найдена.

Каждый человек имеет свое представление о порядке.

Даже самый неорганизованный ребенок по-своему стремится к порядку. Когда он разбирает свои игрушки и их ча-

сти разбрасывает, можно рассматривать это как начальную ступень зарождения порядка.

Разное представление о порядке ведет к конфликтам.

Если ребенка за беспорядок регулярно наказывают, а идеальный порядок поощряют, у него может развиваться страх, навязчивые действия и повышенная агрессивность. Как беспорядок, так и педантичность могут вызывать сильное раздражение.

203

Ситуация. Вика (15 лет) пришла вечером домой позже на целый час. Мама сказала: «Можешь ничего не говорить, я тебе все равно не поверю!»



Дайте психологический анализ конфликтной ситуации.

Решение. Необязательность дочери. Мама высказывает свое заранее сформированное мнение. Она видит в поступках дочери непослушание, ненадежность и утрату доверия. Она не дает Вике возможность оправдаться. Та чувствует себя обиженной и непонятой и со своей стороны отказывает матери в доверии: «Чтобы я ни сказала, ты все равно мне не поверишь». Так замкнется и заблокируется конструктивная форма выяснения отношений.


Предубеждение — это не соответствующая действительному положению вещей установка, которая в большинстве случаев имеет сильную эмоциональную окраску. Многие конфликты между людьми возникают на основе предубеждений. Это важно учитывать в вопросах воспитания.

Такая установка складывается на основе имеющегося опыта и посредством генерализации, идентификации и проекции переносится на другие ситуации. Предубеждение — это приговор, вынесенный до рассмотрения обстоятельств дела и к тому же аффективно окрашенный.

204

Ситуация. Таня (10 лет) девочка медлительная. Мама постоянно напоминает ей, чтобы она поторапливалась. Если это не помогает, мама обещает ее наказать.

Таня одевается очень медленно, так же медленно завтракает. Мама могла бы рассказать и о других мелочах, которые с утра и до вечера создают между ними напряженную атмосферу.

 *Что предпринять маме, чтобы предотвратить конфликт?*

Решение. Для многих родителей такие ситуации с воспитанием превращаются в поле боя и потерю надежды на хорошее будущее ребенка. Родители беспомощны перед его поведением и не знают, как такое поведение возникло. Часто они апеллируют к доброй воле ребенка: «веди себя прилично», «будь аккуратным», «делай быстрее» и т.д. И очень разочаровываются, что эти призывы не дают результатов. Иногда они объясняют себе это поведение злой волей ребенка.


На самом деле — часто это расстройство, на которое сам ребенок при всем желании не в состоянии повлиять.

От ребенка с расстройствами поведения обычно ожидается, что он может поступить и по-другому и к тому же понять это сразу: «Он ведь должен сам об этом догадаться».

Родители должны спросить ребенка о причинах медлительности, чтобы понять их. Когда ребенок проявляет дерзость, упрямство и т.п. (а не просто поведенческую реакцию на окружающий мир), следует обратиться за консультацией к психологу. Наказания здесь результата не дадут, ибо не все зависит от воли ребенка.

205

Ситуация. У педагогов в процессе освоения интегрированных образовательных технологий наблюдается три сферы конфликтов: с учениками, с коллегами и с родителями.

 *Каковы особенности этих конфликтов?*

Решение. Конфликты с учениками возникают при изменении традиционных способов работы с учебным материалом. Но они быстро проходят.

Конфликты с родителями возникают в связи с их неадекватными ожиданиями. Не все родители правильно реагируют на нововведения.

Конфликты с коллегами появляются тогда, когда становятся зримыми первые результаты применения интегральной технологии.

Для разрешения конфликтов необходимо использовать согласовательные процедуры между всеми участвующими в конфликте субъектами. Это могут быть «круглые столы», педагогические советы, консилиумы, семинары, творческие встречи, открытые дискуссии и другие формы взаимодействия участников конфликта.

206

Ситуация. Ире (12 лет) мама купила, на ее взгляд, очень красивую куртку. Но дочь отказалась ее носить, сказав: «В классе засмеют».



Как выйти из конфликта?

Решение. Часто в подростковой среде находятся сверстники, которые считают, что только они знают, в каких модных магазинах надо покупать вещи. Морально противостоять этому бывает непросто, и в семье могут возникать конфликты, поэтому родителям следует находить компромиссы.

207

Ситуация. Чтобы избежать зависти и ссор в семье, где несколько детей, родители стараются покупать детям одинаковые вещи (подарки).



Возможен ли в этой ситуации повод для конфликтов?

Решение. Даже малейшая неучтенная мелочь может быть поводом для конфликта. Так, Коля (4 года), взяв подаренную машинку, заплакал, углядев на багажнике машины царापинку. «Так всегда! Никитке самое лучшее, новое, а мне старое», хотя у брата была точно такая же машинка. В общем, вместо праздника возникла ссора.

Подарки могут быть лишь поводом для конфликта. Причины глубже — в семейной ситуации, когда дети не могут поделить родительскую любовь. Это опосредованно выражается в дележе игрушек и вещей.

208

Ситуация. В семье нет покоя. Николай (13 лет) только и слышит от старших: «Убери», «Принеси» и т.д. Возвра-

12. Проверьте себя

щаясь из школы, он думает: «Лучше бы родителей не было дома». А мать, в свою очередь, обижается на сына за постоянные ссоры.



Можно ли вернуть мир в семью?

Решение. Можно и нужно. Вернуть мир в семью должны родители. Почему родители? Потому что у них больше знаний, жизненного опыта, способности контролировать себя, более развито самосознание.

209

Ситуация. Мама говорит Наташе: «Пора садиться за уроки». Та отвечает: «Нет, еще есть время, я сделаю уроки позже». Мама продолжает: «А сейчас не хочется?» Дочь: «Да, не хочется...» В результате Наташа так и не села за уроки.



Почему метод активного слушания не помог засадить дочь за уроки?

Решение. Активное слушание — это способ установления лучшего контакта с ребенком, способ показать, что взрослый понимает его (его беды, переживания и т. д.) Но это не способ добиться от ребенка того, что хочет взрослый.

210

Ситуация. В каждой семье конфликты (большие и маленькие) разрешаются по-разному.



Имеет ли это какое-то отношение к формированию личности ребенка?

Решение. Да, имеет. Так или иначе разрешаемые конфликты (большие и малые) неизбежно дают эффект накопления. А под его влиянием формируются черты характера, которые потом определяют судьбу как детей, так и родителей. Поэтому нужно внимательно относиться к каждому столкновению интересов детей и их родителей.

211

Ситуация. В семье Романа действует принцип «Мир любой ценой». И часто родители жертвуют собой «ради блага ребенка».



Как скажется на развитии личности ребенка тактика постоянных «уступок ради мира»?

Решение. В этих случаях дети растут эгоистами, не причисленными к порядку, не умеющими себя организовать.

Если в семье родители идут навстречу своему ребенку, то в любой компании, в любом сообществе ему никто не будет потакать. При неспособности идти навстречу другим такие люди, как правило, остаются в одиночестве.

212

Вопрос. Как разрешать конфликты, чтобы в выигрыше остались и родители, и ребенок?

Ответ. Для успешного разрешения конфликта родителям рекомендуется активно выслушать ребенка, понять его чувства, а в Я-сообщении выразить собственные чувства. Рекомендуется:

- прояснить существо конфликтной ситуации;
- собрать предложения конфликтующих сторон;
- оценить предложения сторон и выбрать наиболее приемлемое;
- детализировать решение;
- выполнить решение с его последующей проверкой.

213

Ситуация. Мама постоянно стращит Витю, угрожает ему наказанием: «Не выполнишь задания — не пойдешь гулять». Предупреждает о последствиях невыполненной работы: «Смотри, а то будет хуже».




Следует ли в общении с ребенком прибегать к угрозам и отрицательной мотивации?

Решение. Если у ребенка неприятные переживания, то угрозы вообще бессмысленны. Они лишь загоняют ребенка в конфликтный тупик. При частом повторении угроз дети привыкают к ним и перестают реагировать. Тогда угрозы приходится активизировать с помощью наказаний, ремня и т.д., а это — не решение вопроса.

214


Ситуация. Бывает, что один из членов семьи позволяет себе распушенность «на нервной почве» — срывается, кричит, хлопает дверью и т.д., подавляя тем самым других членов семьи. В результате психологические преимущества получает тот, у кого слабее нервы, но громче голос.

 *В чем опасность потворствования распушенности в таких ситуациях?*

Решение. Потворствующий режим закрепляет и приучает человека к эгоцентризму. Возникает привычка слепо доверять своим эмоциям, человек их оправдывает. А раз возник эгоцентризм, то повышается вероятность возникновения ссор и конфликтов.

215

Ситуация. Женщина говорит членам семьи: «Уж если я за всех грязь убираю, то будьте добры безропотно выслушивать все, что я о вас думаю».


 *Как относиться к такому заявлению?*

Решение. В этом случае сами эти труды и жертвы оказываются, по сути, «психологической» взяткой, с помощью которой человек, не привыкший и не умеющий себя контролировать, получает право на бесконтрольность. К распушенности человека приводит отводимое ему право на несдержанность, которое служит как бы компенсацией за особо тяжелую работу по дому, трудную, неинтересную, монотонную, нервную.

В возникновении ссор и конфликтов большую роль играют такие проявления человека, как раздражительность и распушенность.

216

Ситуация. Важно научиться управлять своей раздражительностью, не давать вырваться гневу наружу.

 *Что для этого необходимо?*

Решение. Если накопившееся возбуждение перевести в конструктивное русло, то тогда число ссор в семье резко уменьшится, а члены семьи получают возможность проводить время дома в более спокойной и доброжелательной обстановке.

217

Ситуация. Одним из самых распространенных подходов к анализу причин межличностных конфликтов, в частности супружеских, является подход, который исходит из того, что конфликт между супругами возникает из-за неудовлетворенности определенных потребностей у одного из них или у обоих.



Какие неудовлетворенные потребности ведут к конфликту?

Решение. В.А. Сысенко выделяет следующие причины конфликтов на почве неудовлетворенных потребностей.

1. Конфликты, размолвки, возникающие на основе неудовлетворенной потребности в ценности и значимости своего «Я», нарушения чувства достоинства со стороны другого партнера, обиды, оскорбления, необоснованная критика.

2. Конфликты, размолвки, психическое напряжение на базе неудовлетворенных сексуальных потребностей одного или обоих супругов. Они могут иметь различную основу: пониженная сексуальность одного из супругов, несовпадение циклов и ритмов возникновения сексуального желания;

безграмотность супругов в вопросах психогигиены брачной жизни;

мужская импотенция или женская фригидность;

различные болезни супругов;

сильное хроническое физическое и нервное переутомление одного из супругов и др.

3. Психическое напряжение, депрессии, конфликты, ссоры, имеющие своим источником неудовлетворенность, потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях; отсутствие ласки, заботы, внимания и понимания.

4. Психологическое отчуждение супругов.

5. Конфликты, ссоры, размолвки на почве пристрастия одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм

12. Проверьте себя

и другим гипертрофированным потребностям, приводящим к неэкономным и неэффективным, а порой и бесполезным затратам денежных средств семьи.

6. Финансовые разногласия, возникающие на основе преувеличенных потребностей одного из супругов. Вопросы взаимного бюджета, содержания семьи, вклада каждого из партнеров в материальное обеспечение семьи.

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

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

9. Конфликты, размолвки, ссоры на почве разных потребностей и интересов в проведении отдыха и досуга, различных хобби.

Эмоционально-психологическая стабильность брака зависит от степени удовлетворения потребностей во взаимопомощи и психологической поддержке, взаимопонимании, удовлетворении чувства собственного достоинства, в ощущении своей значимости.

218

Ситуация. Самое трудное — это удовлетворение тех потребностей, которые присущи лично женщине и лично мужчине. Так как потребности мужчин и женщин различаются, то неудивительно, что многим людям трудно приспособиться к супружеской жизни.

Уиллард Ф. Харли отмечает, что неудовлетворение потребностей другого может быть связано не с себялюбием или нежеланием, а с незнанием потребностей лица другого пола. Поэтому Харли выделяет пять основных потребностей мужчин и женщин.



Что это за потребности?

Решение. Пять основных потребностей мужчин и женщин в браке (по У. Ф. Харли):

	Мужчины	Женщины
1	Половое удовлетворение	Нежность
2	Спутник по отдыху	Возможность поговорить
3	Привлекательная жена	Честность и открытость
4	Ведение домашнего хозяйства	Финансовая поддержка
5	Восхищение	Посвященность семье

219

Ситуация. Каждый из супругов должен утвердить себя в глазах своей семьи.



Как этого добиться?

Решение. С этой целью необходимо вносить свой вклад в развитие семейных отношений. А партнер должен, поддерживая, повышать самооценку супруга (супруги), так как заниженная самооценка ведет к отчуждению. В итоге нарушается душевная гармония, ощущение своей полезности и ценности для другого человека.

220

Ситуация. Семейные люди стремятся удовлетворить свою потребности в любви, детях, в понимании со стороны партнера и т.д. Большинство людей относятся к браку серьезно. Они надеются прожить долгую и счастливую совместную жизнь.



Почему не всем удается сохранить семью?



В чем причина ссор и нарастающего непонимания?

Решение. Все люди неодинаковы, и, как всем известно, отношение к любви у всех разное. Одни понимают любовь как половую близость, другие — как духовную близость с дорогим человеком, другом. Многие ставят на первое место личные потребности и стремятся использовать мужа или жену как средство их удовлетворения. Такая любовь отмечена потребительским настроением.

В нормальных семьях супруги посвящают свою жизнь друг другу и детям, стремятся доставлять радость близкому человеку, намеренно не огорчать никого.

Молодые люди часто не понимают, что семья — это умение и желание дарить счастье другому человеку, постоянный поиск путей сохранения взаимоотношений и любви.

221

Ситуация. Конфликт является столкновением противоположных мнений, взглядов, интересов и потребностей. Каждый из нас сможет назвать несколько причин, которые вызывают конфликты в семье.



Какие это причины?

Решение. Выделяют основные причины:

1. Неудовлетворенная потребность в самоутверждении.
2. Стремление одного или обоих супругов реализовывать в браке прежде всего личные потребности (эгоизм).
3. Неумение супругов общаться друг с другом, с родственниками, друзьями и знакомыми, коллегами по работе.
4. Сильно развитые материальные амбиции у одного или обоих супругов.
5. Нежелание одного из супругов участвовать в ведении домашнего хозяйства.
6. Завышенная самооценка у одного или обоих супругов.
7. Нежелание одного из супругов заниматься воспитанием детей или несовпадение взглядов на методы их воспитания.
8. Различия представлений супругов о содержании ролей мужа, жены, отца, матери, главы семьи.
9. Непонимание как результат нежелания вести диалог.
10. Разные типы темперамента супругов и неумение учитывать тип темперамента партнера.
11. Ревность одного из супругов.
12. Супружеская неверность одного из супругов.
13. Половая холодность одного из супругов.
14. Вредные привычки одного из супругов и связанные с ними последствия.
15. Особые случаи.

Это далеко не все причины, вызывающие конфликты в семье. Чаще всего причин несколько, и ни одна из них не является основной.

222

Вопрос. Какие способы снятия конфликта в семье возможны?

Ответ. Можно следовать следующим правилам.

1. Установите причину конфликта. При этом старайтесь услышать, правильно понять друг друга. Пусть сначала говорит инициатор конфликта — обиженный супруг (супруга).

Не стоит отмахиваться от эмоциональных речей, выслушайте претензии и обиды, не перебивая. Но и инициатору конфликта стоит обдумать свои слова, не предъявлять неясных упреков к личности другого.

Необходимо говорить о сути неудовлетворенной потребности, а не о его личности.

2. Конфликт — это не повод оскорблять другого. Конфликт должен привести к конструктивному общению, к деловому обсуждению проблемы... В связи с этим нельзя допускать личные оскорбления, указания на недостатки. Лучше обсудить ошибки, просчеты, проступки, а не личные недостатки друг друга. Нельзя втягивать в конфликт детей, родителей, друзей.

3. Не пытайтесь сразу выяснить все проблемы. Обязательно разберитесь все нюансы и ошибки. Не высмеивайте мнение супруга. Важно понять позицию друг друга.

4. Ищите компромисс. Конфликт возникает потому, что супруги имеют разные мнения, интересы и не имеют желаний, а иногда и не могут уступить, отказаться от них. Поэтому конфликт часто долго не угасает. Необходимо для выхода из ситуации хотя бы частично уступить друг другу. Помните: эгоизм ведет к серьезным разногласиям.

5. Проявите чувство юмора. Иногда это помогает сгладить конфликт, но не избавляет от обсуждения проблемы.

6. Имейте мужество признать ошибку и извиниться. Не обостряйте конфликт из-за пустяка, так как он может превратиться в затяжную войну.

223

Вопрос. Что необходимо учитывать при разрешении конфликта?

12. Проверьте себя

Ответ. Придерживайтесь нижеследующих правил:

Правило		
1	Не определяйте ситуацию как конфликтную. Играйте роль сдержанно и терпимо	Скажите супругу ласковое слово, обнимите и поцелуйте его, чтобы супруг оттаял, опомнился
2	Не скрывайте обиду. Не напоминайте старых грехов	Говорите о сути конфликта
3	Учитывайте настроение супруга	Не требуйте выполнения ваших желаний при плохом настроении супруга
4	Не упрекайте	«Хочешь упрекнуть — похвали!». Этот аванс может дать хорошие результаты
5	Прежде чем сказать о своей обиде супругу подумайте еще раз	Часто причиной обиды становится ваша усталость, раздражение
6	Учитесь мириться друг с другом	Употребляя объединяющие слова «мы», «наше», «у нас»
7	Проявляйте искренний интерес к человеку	Вникайте в то, что волнует вашего супруга

224

Вопрос. Проанализируйте, что может улучшать вашу семейную жизнь?

Ответ. Семейную жизнь может улучшить выполнение следующих правил:

	Для мужей	Для жен
1	Проявляйте знаки внимания, нежность, дарите цветы и т.д.	Дружите с матерью и родственниками мужа
2	Благодарите за услуги, даже если они мелкие	Не критикуйте друзей мужа, предоставьте ему свободу в делах
3	Не критикуйте в присутствии посторонних	При расхождении взглядов уступайте
4	Восхищайтесь успехами жены, хвалите ее	Создайте уют в доме

Окончание табл.

	Для мужей	Для жен
5	Выделяйте жене деньги на хозяйство	Одевайтесь так, как нравится мужу
6	Читайте те книги, которые читает ваша жена, интересуйтесь ее жизнью	Не критикуйте мужа за ошибки
7	Помогайте по дому, поднимайте настроение, когда она раздражена, устала	Изучайте интересы мужа
8	Не делайте ревнивых замечаний	Готовьте вкусные, разнообразьте блюда, делайте сюрпризы
9	Ни с кем не сравнивайте результаты выполненной ею работы	Живите тем, чем интересуется муж
10	Проводите с женой больше времени	Не настаивайте на половых отношениях

Используя эти советы, конфликтов в семейной жизни вы не избежите, но разрешить их будет проще.

225

Ситуация. Один из супругов любит чистоту и порядок, приучен к ним с детства, а другой никакого представления об этом не имеет, так как все время находился под неусыпной заботой своих родителей.




Как это скажется на совместной жизни супругов?

Решение. Эти и многие другие «издержки» воспитания способствуют возникновению конфликтов с первых дней семейной жизни. Если уже в первые месяцы совместной жизни проявляется аккуратность и бережливость одного супруга и отсутствие их у другого, может возникнуть напряжение в отношениях.

226

Ситуация. Вступая в брак, многие молодые люди оказываются совершенно не подготовленными к самостоятельной жизни.

 *Чему важно научить молодых людей перед их вступлением в брак?*


Решение. Неподготовленность к браку — одна из самых распространенных причин возникновения конфликтов между супругами. Необходимо было научить самостоятельности, принимать другого супруга таким, каков он есть, даже при наличии у него кучи недостатков. Конечно, нужно уважать избранника или избранницу и уметь быть заботливым.

Важно научить разрешать возникающие конфликты, идти на компромисс. Семьи, которые придерживаются этих правил, более счастливы в браке, чем семьи, не умеющие это делать.

Вероятность развода семьи в первый год жизни составляет до 30% от общего числа браков.

227


Ситуация. Если вы решили сделать замечание супругу (супруге), то делайте это наедине. Попробуйте выяснить причину его (ее) неадекватного поведения, чтобы в дальнейшем предотвращать подобные недоразумения.

 *Что происходит, если свидетелями размолвки становятся дети?*

Решение. Теряется уважение детей к родителям, нарушается их психика. Они приучаются ко вседозволенности. Ситуация в семье становится напряженной, что не ускользает от внимания детей.

228

Ситуация. Позиции супругов могут быть разными по отношению к разным вопросам.

 *Как быть в таких ситуациях?*

Решение. Каждый из супругов должен постараться понять позицию другого, а не отвергать ее, дать супругу (су-

пруге) возможность высказать и обосновать свою точку зрения.

Умение выслушать другого человека определяет культуру общения в семье. В случае, если супруг находится в нетрезвом состоянии, лучше вообще оставить выяснения отношений на потом, поскольку это может лишь накалить обстановку и ухудшить ситуацию.

229

Ситуация. Обнаруживается, что позиция одного из супругов ошибочная.



Что в этом случае можно предпринять?

Решение. Он должен признать свою ошибку, чтобы исключить осложнение ситуации.

230

Ситуация. Во время конфликта супруги взаимно оскорбляют друг друга.



Чем чревата такая ситуация?

Решение. Эта позиция деструктивная и спорный вопрос не будет решен. Нельзя переходить на личности. В поле обсуждений должна быть только проблема разногласий. Накал эмоций снизится, если они будут вербализованы.

Семейная жизнь не бывает легкой, проблемы и непонимание присутствуют в каждой семье, но если супруги действительно любят друг друга, то можно решить любой конфликт.

Не найдя общего языка в решении семейных проблем, люди начинают искать «понимания» на стороне, что еще больше усугубляет ситуацию в их семейных отношениях.

231

Ситуация. Жена пишет: «Муж постоянно скандалит, не знаю, что ему от меня еще нужно. Я стараюсь, поддерживаю

12. Проверьте себя

чистоту и порядок в доме, готовлю, занимаюсь детьми, а он все равно недоволен, придирается. Из-за пустяка у нас разгораются конфликты. Мы на грани развода».

Или говорит муж: «Чего ей еще надо? Я день и ночь пашу на работе, не позволяю себе отдыхать, обеспечиваю семью, а она постоянно недовольна, придирается, «пилит», из любого пустяка устраивает скандал».



Почему так происходит?

Решение. Дело в том, что взгляды на жизнь, критерии оценок, ценности человека формируются задолго до встречи с партнером, чаще всего в детстве. В зависимости от того, в каком окружении и в какой семье вырос ребенок, какие получил родительские ценности, формируется то представление о мире, в котором человек живет и строит свои семейные отношения. Поэтому молодым людям прежде, чем создавать семью, необходимо познакомиться с семьей избранника.

232

Ситуация. За праздничным столом муж предложил жене мясной салат, она согласилась. Через некоторое время муж снова спрашивает: «Хочешь еще салата?» — «Да!» И он кладет ей на тарелку другой салат, который ей абсолютно не нравится. «Я же хотела тот салат!» — «Не понял... Я тебе предложил этот салат, ты согласилась...» Посмотрели друг на друга, они рассмеялись.



Что произошло?

Решение. Дело в том, что жена подразумевала, что муж собирается положить ей тот же салат, что и раньше. А муж решил, что для разнообразия нужно предложить жене другой салат, в полной уверенности, что и она думает так же.

Эта ситуация иллюстрирует часто встречающийся механизм конфликтов, когда у каждого из партнеров есть своя стратегия поведения, свои представления о чем-то, свой «салат», и каждый уверен, что у другого они такие же.

Такой механизм часто действует в семейной жизни, когда муж или жена, не поспевая за быстро меняющимися настроениями и желаниями партнера встречается с непониманием.

233

Ситуация. Один из членов семьи ведет себя агрессивно.



Как нужно вести себя в этой ситуации?

Решение. Гораздо полезнее сохранить положительное отношение к личности «грубияна» в целом. Оставаясь доброжелательным, вы сможете предложить (но не потребовать) отложить этот разговор или продолжить вести его в более приемлемой форме. Так вы обезоружите агрессора и измените ситуацию в нужную для вас сторону.

234

Ситуация. Виталий, муж Светланы, был наделен немалым талантом, трудолюбием от природы. Считал, что его ждет славное и блестящее будущее. Но в один момент пристрастился к пиву, от которого стал получать особое удовольствие.

В результате возник внутриличностный конфликт: получать удовольствие от пива, быть пьяницей или быть хорошим специалистом, человеком серьезным и почтенным.



К чему может привести Виталия его внутриличностный конфликт?

Решение. Эти области добра и зла, которые сливаются в противоречиво двойственную природу Виталия, стали составлять подлинную его сущность. Это соединение двух различных стремлений в одном внутриличностном конфликте, вызывает непрерывную борьбу двух враждующих начал, становится вечным проклятием для Виталия.

Необходимо его волевое стремление раскрытия своих талантов напряженным трудом. Но мешает этому его страсть к пиву.

В разрешении конфликта его жена Светлана сыграла главную роль, с одной стороны — демонстрируя свою любовь и сексуальные наклонности, а с другой стороны раз-

12. Проверьте себя


добыла литературу, в которой говорится, что в настоящее время производители пива в погоне за прибылью в процесс брожения пива добавляют женские гормоны, которые на мужчин действуют отрицательно, лишая их мужской силы.

И в-третьих, создала окружение (и на работе и в быту) из мужчин непьющих, даже презирующих пиво, навязывающих мужу активный спорт. Вот так любящая жена может помочь в реализации талантов своего мужа.

Конфликт так же, как и мотивы, участвующие в нем, может осознаваться или не осознаваться. При более важных мотивах конфликт обычно не осознается.

235

Ситуация. Для разрешения внутриличностного конфликта, его надо вербализовать и осознать.

 *Как разрешить женщине внутриличностный конфликт, для которой важна и работа, и воспитание ребенка?*

Решение. Осознавая конфликт, женщина должна сделать сознательный выбор между карьерой и родительским долгом. Бросить интересную работу или перейти на неинтересную, но совместимую с воспитанием детей.

236

Вопрос. Что делать с понятным, но так и не разрешенным конфликтом? Как помочь себе или своим близким в ситуации конфликта, стресса, травмы?

Ответ. *1-й шаг.* Для преодоления конфликта важно обратиться в чувства противоположной стороны.

Это сделать нелегко, потому, что мы с детства привыкаем к тому, что есть чувства «правильные» и «неправильные». Мы считаем, что «неправильных» чувств быть не должно, поэтому говорим ребенку: «Не плачь, ты же мужчина», «Ты не должен бояться» и т.п. Но «неправильные» чувства не исчезают, они уходят в бессознательное. Большое количество неврозов и других проблем в нашей жизни — это результат

подавления нормальных чувств во имя получения одобрения и любви тех, кто нам дорог.

Более решительно осуждаются чувства, неприемлемые для общества: гнев, агрессия, ненависть, неприязнь, особенно в отношении к близким людям. На выражение подобных чувств, если они встречаются у детей, взрослые обычно реагируют суровыми запретами, наказаниями или фразами типа: «Ты не можешь так говорить (думать), потому что хорошие мальчики (девочки) так не думают».

Надо поставить перед собой задачу: научиться и научить ребенка умению выражать свои чувства, какими бы неуместными, неправильными они ни казались.

2-й шаг. Необходимо понять, существует ли бессознательный аспект конфликта и выявить неосознаваемый мотив, если он существует.

3-й шаг важен для тех, кто старается помочь решить проблему. Перед ним стоит задача: нужно ли сообщать ребенку (подростку) о своих выводах, сделанных на втором этапе.

Дело в том, что у некоторых людей действует психологическая защита, которая искажает представление о ситуации. И «раскрыв» такому человеку глаза, можно увидеть, что информация будет отвергнута.

4-й шаг — рациональная оценка ситуации и принятие решения о возможности ее изменения. При этом, если конфликт оценен как сознательный, необходимо трезво и спокойно (ведь чувства уже выражены) взвесить все обстоятельства и, если вы считаете, что ситуацию можно изменить к лучшему, наметить план действий.

5-й шаг — это выбор средств психологической адаптации к конфликту. Этот шаг необходим и для преодоления не только неразрешимого, но и потенциально разрешимого конфликта, потому что процесс разрешения долог, труден, и обязательно нужны средства для того, чтобы помочь себе и другим преодолеть это препятствие.

237

Ситуация. Можно гневаться, злиться, но нельзя причинять боль, физическую или моральную тому, кто этот гнев

12. Проверьте себя

вызвал. Поэтому способам уместного выражения чувств необходимо обучаться.



С чего начинать обучение?

Решение. Прежде всего ребенка нужно научить называть свои чувства («Я сердита!», вместо того чтобы переворачивать ящик с игрушками или устраивать истерику). Ребенок должен не бояться показать, что чувства естественны и понятны. Одного этого иногда достаточно, чтобы разрешить несложный конфликт.

238

Ситуация. Ребенку надо впервые остаться в детском саду одному, без мамы. Он плачет. Воспитательница старается его чем-то отвлечь. Результата нет.



Как поступить, с точки зрения психолога?

Решение. Психолог сказал бы: «Я знаю, как тебе страшно, что мама собирается оставить тебя здесь».

Мама, которая еще не успела уйти, с удивлением восклицает: «Что вы делаете?! Я так старалась убедить сына, что здесь не будет ничего страшного!» *Между тем мальчик перестал плакать, немного похныкал и пошел играть.*

239

Ситуация. Какой обычно бывает реакция родителей, если ребенок сделал что-то не так, например, не решил задачу: Одни могут отругать ребенка, указав источник его неприятностей («Ты глуп, ленив» и пр.). Другие выясняют подробности происшествия (что именно не решил, не понял, на какие вопросы не ответил). Третьи утешают («Не переживай, исправишь»). Однако все это — не решение вопроса.

С чего правильнее начинать беседу с ребенком в таких ситуациях?

Решение. В первый момент надо показать ребенку, что вы понимаете его состояние: «Ты, наверное, ужасно расстроился?», «Математика (русский язык) — трудный предмет», «Сегодня тебе пришлось несладко» и т.п. Надо отнестись с пониманием к его состоянию.

Лучшая помощь в кризисной ситуации — откровенный разговор.

Простое сочувствие и понимание, способность встать на место другого человека могут свести на нет немалое количество конфликтов.

240

Вопрос. Кто в кризисной ситуации может быть собеседником человека, чтобы тот мог выразить свои чувства?

Ответ. Собеседником может быть не только близкий человек, которому не боишься довериться, но и малознакомый. Например, мы иногда доверяемся случайному попутчику в вагоне поезда дальнего следования, так как уверены, что знакомство не будет продолжено. В этой ситуации нам важно не столько получить совет, сколько иметь возможность выразить чувства, выговориться.

Можно выразить свои чувства в дневнике, в письме. (Стоит, однако, написав письмо, отложить его на некоторое время и подумать: нужно ли его отправлять?).

Слезы — «универсальный способ» выражения печали. Иногда, «поплакав в подушку», человек успокаивается.

241

Ситуация. У Ольги, молодой женщины, возникли, как ей кажется, неприятности в семье. И она решает: «Сейчас я об этом не буду думать, а то можно сойти с ума».



Может ли быть такое преодолевающее поведение эффективным?

Решение. Попытка отложить решение проблемы «в долгий ящик» и постараться на время забыть о ней в одних случаях лишь усугубляет трудности, а в других позволяет впоследствии посмотреть на проблему более спокойно, что поможет успешно ее решить.

Снятие напряжения с помощью успокоительных средств (лекарств или алкоголя) может играть как положительную роль, так и отрицательную. Можно воспользоваться механизмами эмоционально-ориентированного преодоления, они могут быть эффективными.

13. Снятие эмоционального напряжения

1. Замещающая деятельность

Те, кто лишен семейного тепла, обычно заводят домашних животных для реализации потребности в любви и привязанности, те, кто не смог состояться профессионально, «уходят» в различные хобби, общественную деятельность и т.д.

При замещении агрессивных тенденций могут быть использованы различного рода спортивные единоборства (например, конкуренция в бизнесе).

2. Разрядка — в узком смысле слова перенос негативных эмоций на предметы, когда человек «в сердцах» может что-то сломать, разбить, испортить.

В широком смысле слова — являются любые интенсивные физические нагрузки: занятия спортом, тяжелая домашняя работа. В этих случаях происходит выход энергии, связанной с отрицательными эмоциями.

3. Фантазия. Желаемое достигается в воображении, и возникающие при этом положительные эмоции дают силы для существования в трудных жизненных ситуациях.

4. Творчество позволяет разрядить чувства (например, на холсте, бумаге или в актерской игре).

5. Сдерживание. Это избегание неприятных мыслей, дел или проблем. Часто сочетается с отвлечением на другие занятия или мысли.

6. Юмор. Если человек смеется над собственными проблемами и трудностями, то гнев исчезает.

7. Переоценка ценностей и самоизменение. Ситуация преодоления конфликта и кризиса оценивается как источник личностного роста, перемены к лучшему. «Я-концепция» изменяется в сторону обретения уверенности и ощущения зрелости собственной личности.

Главный смысл преодоления конфликта — справиться с трудностями, оставаясь при этом личностью.

Приложение

Практикум

Задание 1. Проанализируйте конфликты с помощью разных схем.

1-й вариант

Описание возникшей конфликтной ситуации, конфликта:

- место, время, деятельность участников;
- основные участники, их ранги, статусы;
- группа поддержки;
- другие участники;
- предмет конфликта (проблемы);
- объект конфликта: материальный, социальный, духовная ценность (норма, идея и др.).
- Что предшествовало возникновению конфликта?
- Какие возрастные, индивидуальные особенности проявились в конфликте.
- Конфликт с точки зрения одной из сторон и оценка возможностей его разрешения.
- Конфликт с точки зрения другой стороны и оценка возможностей его разрешения.

2-й вариант

- Описание конфликтной ситуации и ее участников.
- Определение момента, когда один из родителей или кто-либо другой мог бы предупредить переход конфликтной ситуации в конфликт.
- Что помешало предупредить конфликт? Эмоциональное состояние, свидетели, неожиданность, растерянность и т.д.
- Что можно было использовать для предотвращения конфликта?

- Анализ поведения конфликтующих и их ошибок.
- Возможные варианты разрешения конфликтов.

3 вариант

- Описание конфликтной ситуации и конфликта.
- Внутренние и внешние условия возникновения конфликтной ситуации и инцидент в создании конфликта. Его динамика.

- Смысл конфликта для каждого из его участников.
- Психологический анализ отношений между участниками конфликта.
- Какие познавательные и воспитательные цели могут быть достигнуты при различных вариантах разрешения конфликта?

Задание 2. Проведите анализ конфликта по предложенной схеме В.А. Смехова.

Схема анализа конфликта (по В.А. Смехову)

«Образ Я»	1. Как я себя вел? 2. Как я хотел бы вести себя в подобной ситуации? 3. Как я должен был бы вести себя в подобной ситуации?
«Образ другого»	1. Как он вел себя? 2. Как он должен был бы вести себя в подобной ситуации? 3. Как он хотел бы вести себя в подобной ситуации?
«Образ Я — для другого»	Каким он видел меня в этой ситуации?
«Взаимные предположительные ожидания»	1. Каким он предпочел бы видеть меня в подобной ситуации? 2. Каким я предпочел бы видеть его в подобной ситуации?
«Субъективная детерминация происходящего»	Каковы причины, цели, обстоятельства происходящего?

Оба участника конфликта отвечают на вопросы.

В чем, на взгляд каждого, состоит содержание конфликта?

Исследователь получает представление о том, как участники видят конфликт.

Это представление дополняется на основе:

- а) наводящих вопросов;
- б) уточнений формулировок;
- в) переспрашиваний.

Задание 3. Проведите наблюдение за взаимоотношениями взрослый—ребенок в конфликтных ситуациях.

Задание 4. Составьте план для наблюдений за взаимоотношениями взрослого и ребенка.

Задание 5. Проведите исследование с помощью теста К. Томаса.

Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (Адаптация Н.В. Гришиной)

В своем подходе к изучению конфликтных явлений К. Томас делал акцент на изменение традиционного отношения к конфликтам. Указывая, что на ранних этапах их изучения широко использовался термин «разрешение конфликтов», он подчеркивал: термин подразумевает, что конфликт можно и необходимо разрешать или элиминировать. Целью разрешения конфликтов, таким образом, было некоторое идеальное бесконфликтное состояние, когда люди работают в полной гармонии. Однако в последнее время произошло существенное изменение в отношении специалистов к этому аспекту исследования конфликтов. Оно было вызвано, по мнению К. Томаса, по меньшей мере двумя обстоятельствами: осознанием тщетности усилий до полной элиминации конфликтов и увеличением числа исследований, указывающих на позитивные функции конфликтов. Отсюда, по мысли автора, должен быть перенесен акцент с элиминирования конфликтов на управление ими. В соответствии с этим К. Томас считает нужным сконцентрировать внимание на следующих аспектах изучения конфликтов: какие формы поведения в конфликтных ситуациях характерны для людей, какие из них являются продуктивными, а какие деструктивными; каким образом можно стимулировать продуктивное поведение.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов. основополагающими измерениями являются кооперация, связанная с вниманием чело-

века к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

— **соревнование (конкуренция)** как стремление добиться удовлетворения своих интересов;

11) приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;

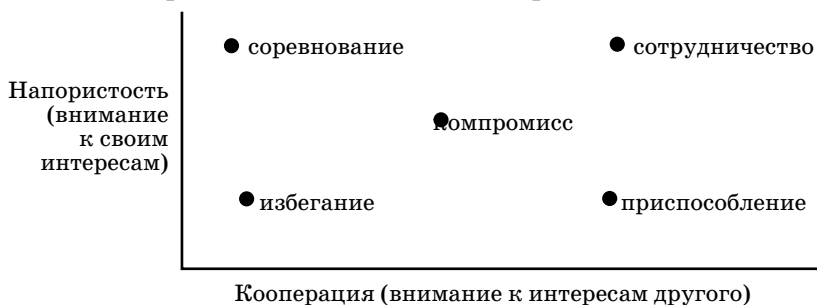
— **компромисс**;

— **избегание**, для которого характерно отсутствие как стремления к кооперации, так и тенденции к достижению собственных целей;

— **сотрудничество**, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Пять способов регулирования конфликтов по К. Томасу.

К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при конкуренции, приспособлении и компромиссе, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.



В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов двенадцатью суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для его поведения.

Опросник

1. **А.** Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б. Вместо того чтобы обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2. **А.** Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.

3. **А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4. **А.** Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов другого человека.

5. **А.** Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. **А.** Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

7. **А.** Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.

Б. Я считаю возможным в чем-то одном уступить, чтобы добиться другого.

8. **А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Прежде всего стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9. **А.** Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. **А.** Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. **А.** Прежде всего я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15. А. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. А. Прежде всего я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.

20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. **А.** Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моими представлениями и точкой зрения другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23. **А.** Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. **А.** Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. **А.** Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. **А.** Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. **А.** Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я даю ему возможность настоять на своем.

28. **А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

29. **А.** Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

30. **А.** Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Ключ

Обработка теста

Пять тактик поведения в конфликте формируют пять шкал, балльное выражение которых равняется числу поло-

Приложение

жительных выборов по указанным ниже номерам и буквенным индексам утверждений теста.

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		Б		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о степени выраженности тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Максимально возможное число баллов по каждой из пяти тактик — 12. Диапазон значений от 9 до 12 соответствует частому использованию тактики поведения в ситуации внешнего конфликта. Диапазон от 5 до 8 баллов — зона умеренной выраженности тактики.

№ п/п	Стили поведения	Номера утверждений
1	Соперничество	3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а
2	Сотрудничество	2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21а, 23а, 26б, 28б, 30б
3	Компромисс	2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а
4	Избегание	1а, 5б, 6а, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 23б, 27а, 29б
5	Приспособление	1б, 3б, 4б, 11б, 15а, 16а, 18а, 21а, 24а, 25б, 27б, 30а

Тест возможно использовать в групповом варианте, как в сочетании с другими тестами, так и отдельно. Затраты времени — не более 15–20 мин.

Задание 6. Проведите исследование совместимости супругов в семье.

Программа исследования

Цель исследования — диагностика семейных отношений. На основании цели поставлена задача проанализировать типы поведения супругов в конфликтных ситуациях и их совместимость, сделать выводы о существовании прямой или обратной зависимости.

Опрос по методике Т. Лири.

Инструкция. Перед вами опросник, содержащий различные характеристики. Следует внимательно прочесть каждую и подумать, соответствует ли она вашему представлению о себе. Если «да», то в специальной сетке, предназначенной для регистрации ваших ответов, перечеркните крестом цифру, соответствующую порядковому номеру перечисляемых далее характеристик. Если — «нет», то не делайте никаких пометок на регистрационном листе. Постарайтесь проявить максимальную внимательность и от-

кровенность, чтобы избежать повторного обследования.
Итак, какой вы человек?

1. Умеет нравиться.
2. Производит впечатление на окружающих.
3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем.
5. Обладает чувством достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе.
8. Может проявить безразличие.
9. Способен быть суровым.
10. Строгий, но справедливый.
11. Может быть искренним.
12. Критичен к другим.
13. Любит поплакаться.
14. Часто печален.
15. Способен проявлять недоверие.
16. Часто разочаровывается.
17. Способен быть критичным к себе.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Охотно подчиняется.
20. Покладистый.
21. Благодарный.
22. Восхищающийся и склонный к подражанию.
23. Уважительный.
24. Ищущий одобрения.
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
26. Стремится ужиться с другими.
27. Доброжелательный.
28. Внимательный и ласковый.
29. Деликатный.
30. Ободряющий.
31. Отзывчивый к призывам о помощи.
32. Бескорыстный.
33. Способен вызывать восхищение.
34. Пользуется у других уважением.
35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
37. Уверен в себе.
38. Самоуверен и напорист.
39. Деловитый, практичный.

40. Соперничающий.
41. Стойкий и крутой, где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный.
44. Открытый и прямолинейный.
45. Не терпит, чтобы им командовали.
46. Скептичен.
47. На него трудно произвести впечатление.
48. Обидчивый, щепетильный.
49. Легко смущается.
50. Неуверенный в себе.
51. Уступчивый.
52. Скромный.
53. Часто прибегает к помощи других.
54. Почитает авторитеты.
55. Охотно принимает советы.
56. Доверчив и стремится радовать других.
57. Всегда любезен в общении.
58. Дорожит мнением окружающих.
59. Общительный и уживчивый.
60. Добросердечный.
61. Добрый, вселяющий уверенность.
62. Нежный и мягкосердечный.
63. Любит заботиться о других.
64. Щедрый.
65. Любит давать советы.
66. Производит впечатление значительности.
67. Начальственно-повелительный.
68. Властный.
69. Хвастливый.
70. Надменный и самодовольный.
71. Думает только о себе.
72. Хитрый.
73. Нетерпим к ошибкам других.
74. Расчетливый.
75. Откровенный.
76. Часто недружелюбен.
77. Озлоблен.
78. Жалобщик.
79. Ревнивый.
80. Долго помнит обиды.

81. Склонный к самобичеванию.
82. Застенчивый.
83. Безынициативный.
84. Кроткий.
85. Зависимый, несамостоятельный.
86. Любит подчиняться.
87. Предоставляет другим принимать решения.
88. Легко попадает в просак.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Готов довериться любому.
91. Благорасположен ко всем без разбора.
92. Всем симпатизирует.
93. Прощает все.
94. Переполнен чрезмерным сочувствием.
95. Великодушен и терпим к недостаткам.
96. Стремится помочь каждому.
97. Стремящийся к успеху.
98. Ожидает восхищения от каждого.
99. Распоряжается другими.
100. Деспотичный.
101. Относится к окружающим с чувством превосходства.
102. Тщеславный.
103. Эгоистичный.
104. Холодный, черствый.
105. Язвительный, насмешливый.
106. Злой, жестокий.
107. Часто гневлив.
108. Бесчувственный, равнодушный.
109. Злопамятный.
110. Проникнут духом противоречия.
111. Упрямый.
112. Недоверчивый и подозрительный.
113. Робкий.
114. Стыдливый.
115. Услужливый.
116. Мягкотелый.
117. Почти никому не возражает.
118. Навязчивый.
119. Любит, чтобы его опекали.
120. Чрезмерно доверчив.
121. Стремится снискать расположение каждого.

122. Со всеми соглашается.
123. Всегда со всеми дружелюбен.
124. Всех любит.
125. Слишком снисходителен к окружающим.
126. Старается утешить каждого.
127. Заботится о других в ущерб себе.
128. Портит людей чрезмерной добротой.

После завершения опроса подсчитываются баллы по восьми вариантам межличностного взаимодействия. Для этих целей используется «ключ» (см. табл. ниже), позволяющий определить 16 номеров утверждений соответствующих каждому варианту взаимодействия. Количество зачеркнутых опрашиваемым номеров в конкретном разделе бланка для ответов определяет количество баллов по данному варианту взаимодействия.

Ключ к опроснику Т. Лири

Типы взаимодействий	Номера утверждений
I	1, 2, 3, 4, 33, 34, 35, 36, 65, 66, 67, 68, 97, 98, 99, 100
II	5, 6, 7, 8, 37, 38, 39, 40, 69, 70, 71, 72, 101, 102, 103, 104
III	9, 10, 11, 12, 41, 42, 43, 44, 73, 74, 75, 76, 105, 106, 107, 108
IV	13, 14, 15, 16, 45, 46, 47, 48, 77, 78, 79, 80, 109, 110, 111, 112
V	17, 18, 19, 20, 49, 50, 51, 52, 81, 82, 83, 84, 113, 114, 115, 116
VI	21, 22, 23, 24, 53, 54, 55, 56, 85, 86, 87, 88, 117, 118, 119, 120
VII	25, 26, 27, 28, 57, 58, 59, 60, 89, 90, 91, 92, 121, 122, 123, 124
VIII	29, 30, 31, 32, 61, 62, 63, 64, 93, 94, 95, 96, 125, 126, 127, 128

Перечислим варианты взаимодействий:

I. *Властный — лидирующий.*

При умеренно выраженных баллах (до 8) проявляются уверенность в себе, умение быть хорошим советчиком, наставником и организатором, это свойство руководителя.

При высоких показателях характерны нетерпимость к критике, переоценка собственных возможностей (до 12 баллов), дидактический стиль высказываний, императивная потребность командовать другими, черты деспотизма (выше 12 баллов).

II. Независимый — доминирующий.

Выявляет стиль межличностных отношений от уверенного, независимого, соперничающего (при умеренных показателях, в пределах 8 баллов) до самодовольного, нарциссического, с выраженным чувством собственного превосходства над окружающими, с тенденцией иметь особое мнение, отличное от мнения большинства, и занимать обособленную позицию в группе (при высоких баллах, 12–16).

III. Прямолинейный — агрессивный.

В зависимости от степени выраженности показателей этот октант проявляет искренность, непосредственность, прямолинейность, настойчивость в достижении цели (умеренные баллы) или чрезмерное упорство, недружелюбие, несдержанность и вспыльчивость (высокие баллы).

IV. Недоверчивый — скептический.

Реалистичность базы суждений поступков, скептицизм и неконформность (до 8 баллов) перерастает в крайне обидчивый и недоверчивый модус отношения к окружающим с выраженной склонностью к критицизму, недовольством окружающими и подозрительностью.

V. Покорно-застенчивый.

Отражает такие особенности межличностных отношений, как скромность, застенчивость, склонность брать на себя чужие обязанности. При высоких баллах — полная покорность, повышенное чувство вины, самоуничижение.

VI. Зависимый — послушный.

При умеренных баллах — потребность в помощи и доверии со стороны окружающих, в их признании. При высоких показателях сверхконформность, полная зависимость от мнения окружающих.

VII. Сотрудничающий — конвенциональный.

Выявляет стиль межличностных отношений, свойственный лицам, стремящимся к тесному сотрудничеству с референтной группой, к дружелюбным отношениям с окружающими. Избыточность в проявлении данного стиля межличностного отношения проявляется компромиссным

поведением, несдержанностью в излияниях своего дружелюбия по отношению к окружающим, стремлением подчеркнуть свою причастность к интересам большинства.

VIII. Ответственный — великодушный.

Проявляется выраженная готовность помогать окружающим, развито чувство ответственности. Высокие баллы выявляют мягкосердечность, сверхобязательность, гиперсоциальность установок, подчеркнутый альтруизм [23].

Интерпретация по октантам в зависимости от количества баллов (3–4, до 12, свыше 12 баллов)

I. Стремление давать советы. Способность наставника и организатора. Нетерпимость к критике, переоценка собственных возможностей. Догматизм и деспотичность.

II. Уверенность, независимость. Склонность к соревновательности, соперничеству. Обособленность позиции в группе. Самодовольство, чувство превосходства по отношению к окружающим.

III. Искренность, непосредственность. Настойчивость в достижении цели. Чрезмерное упорство, недружелюбие. Несдержанность и вспыльчивость.

IV. Реалистическая база суждений. Скептицизм и неконформность. Обидчивость и недоверчивость, склонность к критицизму. Недовольство окружающими, подозрительность.

V. Скромность, застенчивость. Охотное выполнение чужих обязанностей. Повышенное чувство вины, самоуничижение. Полная покорность.

VI. Потребность в доверии со стороны окружающих. Потребность в помощи. Сверхконформность. Полная зависимость от мнения окружающих.

VII. Стремление к сотрудничеству с группой. Дружелюбие. Компромиссное поведение. Несдержанность в излияниях своего дружелюбия.

VIII. Выраженная готовность помогать и сочувствовать окружающим. Мягкосердечность, сверхобязательность. Гиперсоциальные установки. Альтруизм [24].

Задание 7. Проведите опрос по методике Ф. Тейлора.

Инструкция: «Уважаемые товарищи! Ниже предлагается 30 пар вариантов поведения в конфликтной ситуации.

В каждой паре вы должны выбрать один из вариантов поведения, наиболее характерный для вас (“а” или “б”). Свой выбор зафиксируйте знаком “+” (плюс) рядом с соответствующим вариантом поведения. Долго не задумывайтесь, фиксируйте первое впечатление. Гарантируем неразглашение ваших ответов».

1. а) Иногда я предоставляю возможность другому взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

б) Вместо того чтобы обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем мы оба согласны.

2. а) Я стараюсь в споре прийти к взаимному соглашению.

б) Я пытаюсь уладить спор с учетом интересов другого человека и моих собственных.

3. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б) Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов другого человека.

4. а) Я стараюсь прийти к соглашению на основе взаимных уступок.

б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.

5. а) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого.

б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. а) Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

б) Я стараюсь добиться своего.

7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.

б) Я считаю возможным в чем-то одном уступить, чтобы добиться своего в другом.

8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б) Я первым делом в споре стараюсь разобраться, какие и чьи интересы затронуты и вокруг чего возник спор.

9. а) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.

б) Я сделаю все, чтобы добиться в споре своего.

10. а) Я твердо стремлюсь добиться своего.

б) Я пытаюсь найти решение проблемы, которое бы устраивало двоих.

11. а) Первым делом я стараюсь определить, какие интересы затронуты в споре, из-за чего он возник.

б) Я стараюсь успокоить другого и прежде всего сохранить наши отношения.

12. а) Зачастую я стараюсь не занимать такую позицию, которая может вызвать споры.

б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13. а) Я предлагаю в споре среднюю позицию.

б) Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.

14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения на проблему и спрашиваю о его взглядах.

б) Я пытаюсь убедить другого в правильности и преимуществе моих взглядов.

15. а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения в отношениях.

16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.

б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности во взаимоотношениях.

18. а) Если это принесет другому радость, предоставляю ему право настоять на своем.

б) Я даю другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.

19. а) Первым делом я пытаюсь определить, из-за чего возник спор, и чьи интересы в нем затронуты.

б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, с тем чтобы со временем решить их окончательно.

20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. а) Улаживая отношения, стараюсь быть внимательным к другому.

б) Я всегда склоняюсь к прямому и откровенному обсуждению проблемы.

22. а) В споре я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и позицией другого человека.

б) Я отстаиваю свою позицию.

23. а) Как правило, я беспокоюсь о том, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

б) Иногда я предоставляю другому взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. а) Если другому его позиция кажется очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.

б) Я стараюсь убедить другого пойти на взаимное соглашение.

25. а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.

б) Решая спорные вопросы я стараюсь быть внимательным к доводам другого.

26. а) Я обычно предлагаю в споре среднюю позицию.

б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

27. а) Чаще всего я стремлюсь избежать споров.

б) Если это принесет радость другому я даю ему возможность настоять на своем.

28. а) Обычно в споре я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б) Улаживая конфликт, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

29. а) Я предлагаю в споре среднюю позицию.

б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

30. а) В споре я стараюсь не задеть чувств другого.

б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы совместно мы могли добиться успеха.

Ключ к опроснику представлен в таблице ниже.

Ключ опросника «Как ты поступаешь в конфликтной ситуации»

	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
01				а	б
02		б	а		
03	а				б
04			а		б
05		а		б	
06	б			а	
07			б	а	
08	а	б			
09	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а
Итого:					

Задание 8. Проведите тест «Самооценка конфликтности».

Выберите один из трех вариантов ответа на каждый вопрос. Если на какой-либо вопрос вы не сможете найти ответа, то при подсчете набранных баллов присвойте этому вопросу два очка.

1. Представьте, что в общественном транспорте начинается спор. Что вы предпринимаете?

а) Избегаю вмешиваться в ссору.

б) Могу вмешаться, встать на сторону потерпевшего, того, кто прав.

в) Всегда вмешиваюсь и до конца отстаиваю свою точку зрения.

2. На собрании вы критикуете руководство за допущенные ошибки?

а) Всегда критикую за ошибки.

б) Да, но в зависимости от моего личного отношения к нему.

в) Нет.

3. Ваш непосредственный начальник излагает свой план работы, который вам кажется нерациональным. Предложите ли вы свой план, который кажется вам лучше?

а) Если другие меня поддержат, то да.

б) Разумеется, я предложу свой план.

в) Боюсь, что за это меня могут лишить премиальных.

4. Любите ли вы спорить со своими коллегами, друзьями?

а) Только с теми, кто не обижается, и когда споры не портят наши отношения.

б) Да, но только по принципиальным, важным вопросам;

в) Я спорю со всеми и по любому поводу.

5. Кто-то пытается пролезть вперед вас без очереди. Ваша реакция.

а) Думаю, что и я не хуже его, тоже пытаюсь обойти очередь;

б) Возмущаюсь, но про себя;

в) Открыто высказываю свое негодование.

6. Представьте, что рассматривается проект, в котором есть смелые идеи, но есть и ошибки. Вы знаете, что от вашего мнения будет зависеть судьба этой работы. Как вы поступите?

а) Выскажусь о положительных и отрицательных сторонах этого проекта.

б) Выделю положительные стороны проекта и предложу предоставить автору возможность продолжить его разработку.

в) Стану критиковать: новатору нельзя допускать ошибок.

7. Представьте, что теща (свекровь) говорит вам о необходимости экономии и бережливости, о вашей расточительности, а сама то и дело покупает дорогие старинные вещи. Она хочет знать ваше мнение о своей последней покупке. Что вы ей скажете?

а) Одобрю покупку, если она доставила ей удовольствие.

б) Говорю, что у этой вещи нет художественной ценности.

в) Постоянно ругаюсь, ссорюсь с ней из-за этого.

8. В парке вы встретили подростков, которые курят. Как вы реагируете?

а) Делаю им замечание.

б) Думаю: зачем мне портить себе настроение из-за чужих, плохо воспитанных юнцов.

в) Если бы это было не в общественном месте, то я бы их отчитал.

9. В ресторане вы замечаете, что официант обсчитал вас:

а) В таком случае я не дам ему чаевых, хотя и собирался это сделать.

б) Попрошу, чтобы он еще раз, при мне, составил счет.

в) Выскажу ему все, что о нем думаю.

10. Вы в доме отдыха. Администратор занимается посторонними делами, развлекается вместо того, чтобы выполнять свои обязанности: следить за уборкой в комнатах, разнообразием меню и т.д. Возмутит ли вас это?

а) Я найду способ пожаловаться на него, пусть его накажут или даже уволят с работы.

б) Да, но если я и выскажу ему какие-то претензии, это вряд ли что-то изменит.

в) Придираюсь к обслуживающему персоналу — повару, уборщице или срываю свой гнев на жене.

11. Вы спорите с вашим сыном-подростком и убеждаетесь, что он прав. Признаете ли вы свою ошибку?

а) Нет.

- б) Разумеется, признаю.
- в) Постараюсь примирить наши точки зрения.

Оценка результатов

Каждый ваш ответ оценивается от 1 до 4 очков. Оценку ответов найдете в предлагаемой ниже таблице.

От 30 до 44 очков. Вы тактичны. Не любите конфликтов. Умеете их сгладить, легко избежать критических ситуаций.

Ответ	Вопросы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
а	4	0	2	4	2	4	0	4	0	0	0
б	2	2	0	2	4	4	2	4	2	4	4
в	0	4	4	0	2	0	0	2	0	2	2

Когда же вам приходится вступать в спор, вы учитываете, как это может отразиться на вашем служебном положении или приятельских отношениях. Вы стремитесь быть приятным для окружающих, но когда им требуется помощь, вы не всегда решаетесь ее оказать. Не думаете ли вы, что тем самым теряете уважение к себе в глазах других?

От 15 до 29 очков. О вас говорят, что вы конфликтная личность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, невзирая на то, как это повлияет на ваши служебные или личностные отношения. И за это вас уважают.

До 14 очков. Вы мелочны, ищете поводы для споров, большая часть которых излишняя. Любите критиковать, но только когда это выгодно вам. Вы навязываете свое мнение, даже если вы не правы. Вы не обидитесь, если вас будут считать любителем поскандалить. Подумайте, не скрывается ли за вашим поведением комплекс неполноценности?

Задание 9. Проведите тест.

Самооценка конфликтности

Вашему вниманию предлагается тест, позволяющий оценить степень вашей собственной конфликтности.

Тест содержит шкалу, которая будет использована вами для самооценки по 10 парам утверждений. Выполнение его

сводится к следующему. Вы оцениваете каждое утверждение в левой и правой колонках и отмечаете кружком, на сколько баллов в вас проявляется свойство, представленное в левой колонке. Оценка производится по 7-балльной шкале. 7 баллов означает, что оцениваемое свойство проявляется всегда, 1 балл указывает на то, что это свойство не проявляется вовсе.

1. Рветесь в спор	7654321	Уклоняетесь от спора
2. Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений	7654321	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3. Считаете, что добьетесь своего, если будете рьяно возражать	7654321	Считаете, что если будете возражать, то не добьетесь своего
4. Не обращаете внимания на то, что другие не принимают ваших доводов	7654321	Сожалеете, если видите, что другие не принимают доводов
5. Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7654321	Рассуждаете о спорных проблемах в отсутствие оппонента
6. Не смущаетесь, если попадаете в напряженную обстановку	7654321	В напряженной обстановке чувствуете себя неловко
7. Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7654321	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8. Не уступаете в спорах	7654321	Уступаете в спорах
9. Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7654321	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
10. Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7654321	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

Оценка результатов

На каждой строке соедините отметки по баллам (кружочками) и постройте свой график. Отклонение от середины (цифра четыре) влево означает склонность к конфликтности, а отклонение вправо будет указывать на склонность к избежанию конфликтов.

Подсчитайте общее количество отмеченных вами баллов. **70 баллов** указывает на очень высокую степень конфликтности; **60 баллов** — на высокую; **50 баллов** — на выражен-

ную конфликтность; **11–15 баллов** — на склонность избегать конфликтных ситуаций.

Задание 10. Проведите тренинговое занятие по самоконтролю эмоций, используя рекомендации С.М. Емельянова.

Добиться спокойного реагирования на эмоциональные действия партнера.

1. Первое правило самоконтроля эмоций.

Когда партнер находится в состоянии эмоционального возбуждения, соблюдайте эмоциональную выдержку и не входите в такое состояние сами.

Удержавшись от эмоциональной реакции, задайте себе вопросы:

— Почему он ведет себя так?

— Каковы его мотивы в данном конфликте?

— Связано ли его поведение с индивидуальными психологическими особенностями или с какой-то другой причиной?

Отвечая на вопросы, мы заставляем активно работать сознание и тем самым дополнительно защищать себя от эмоционального взрыва.

— А противнику мы даем возможность «выпустить пар»?

— А сами отвлекаемся от вредной информации — пытаемся понять мотивы поведения своего оппонента?

2. Второе правило самоконтроля эмоций.

Рационализация эмоций, обмен содержанием эмоциональных переживаний в процессе спокойного общения.

Обмениваясь эмоциональными переживаниями (при спокойном общении):

— получаем разрядку;

— осознаем смысл происходящего;

— обеспечиваем позитивное развитие конфликта.

3. Третье правило самоконтроля эмоций.

Поддержание высокой самооценки в переговорном процессе как основа конструктивного поведения.

— Эмоциональные реакции сдерживает высокий уровень самооценки (следует поддерживать высокий уровень самооценки и у себя, и у соперника). При заниженной самооценке — агрессивные реакции.

Задание 11. Проведите тренировочные занятия по Дж. Скотту (технологии избавления от гнева).

Первый способ — визуализация. Надо представлять себя делающим или говорящим что-либо в состоянии гнева.

Вид себя со стороны — сдерживает собственное поведение.

Второй способ — заземление. Надо представить гнев, входящий в тело, в виде пучок отрицательной энергии.

Затем представить, как эта энергия опускается по телу и спокойно уходит в землю.

Третий способ — проецирование гнева и уничтожение его проекции. Надо излучать свой гнев (при помощи воображаемой пушки), проецируя его на воображаемый экран.

С каждым излучением гнев постепенно исчезает.

Четвертый способ — очищение энергетического поля, или ауры, вокруг себя. Надо стоя или сидя, сделать несколько движений руками над головой, как бы очищая эти движениями энергетическую оболочку вокруг нее. Надо представить, почувствовать, как рукой «вынимаю» из себя гнев (отрицательные эмоции) и стряхиваю их с себя движением рук.

Овладение названными технологиями управления своим поведением достигается специальными тренировками.

Задание 12. Проведите тест: Самооценка конструктивно-взаимодействия в супружеских отношениях (С.М. Емельянов).

Проанализируйте и оцените по пятибалльной шкале свое поведение во взаимодействии с супругом (супругой) по 15 позициям, представленным в следующей матрице:

№ п/п	Позиция	Оценка
1	Я уважаю себя и тем более супруга (супругу)	5 4 3 2 1
2	Я всегда помню, что он (она) самый близкий для меня человек, отец (мать) моих детей	5 4 3 2 1
3	Я стараюсь не накапливать ошибки и обиды, а сразу реагирую на них	5 4 3 2 1
4	Я никогда не делаю упреков, связанных с сексом	5 4 3 2 1
5	Я никогда не делаю замечания супругу (супруге) в присутствии других людей, в том числе в присутствии детей	5 4 3 2 1

№ п/п	Позиция	Оценка
6	Я никогда не преувеличиваю собственные способности и достоинства	5 4 3 2 1
7	Я не считаю себя всегда и во всем правым	5 4 3 2 1
8	Я никогда не ревную и всегда доверяю супругу (супруге)	5 4 3 2 1
9	Я всегда внимателен, умею слушать и слышать супруга (супругу)	5 4 3 2 1
10	Я постоянно работаю над своими недостатками, забочусь о своей физической привлекательности	5 4 3 2 1
11	Я никогда не говорю о недостатках супруга (супруги), а веду речь только о конкретном поведении в конкретной ситуации	5 4 3 2 1
12	Я всегда отношусь к увлечениям супруга (супруги) с интересом и уважением	5 4 3 2 1
13	Я не пытаюсь во что бы то ни стало установить истину в семейных отношениях, если есть возможность не делать этого	5 4 3 2 1
14	Я стараюсь находить время для того, чтобы иногда отдохнуть друг от друга, и предоставляю такую возможность супругу (супруге)	5 4 3 2 1
15	В конфликте я никогда не делаю ставку на победу и всегда готов (готова) уступить	5 4 3 2 1

Оценка результатов

1. Суммируйте полученные баллы по всем 15 позициям и найдите среднеарифметическое от этой суммы.

2. Если полученный результат составляет **от 4,5 до 5 баллов**, то ваша готовность к конструктивному взаимодействию в супружеских отношениях высока и исключает конфликт.

3. Если полученный результат составляет **от 4 до 4,5 баллов**, то уровень вашей готовности к конструктивному взаимодействию выше среднего. Чтобы исключить конфликтность в отношениях с супругом (супругой), вам необходимо пересмотреть отдельные позиции вашего поведения.

4. Если полученный результат составляет **от 3 до 4 баллов**, то уровень вашей готовности к конструктивному вза-

имодействию средний и, следовательно, вероятность конфликтов с супругом (супругой) достаточно высока. Вам необходимо серьезно пересмотреть некоторые позиции вашего поведения.

5. Если результат **меньше 3 баллов**, то уровень вашей готовности к конструктивному взаимодействию низкий, а вероятность конфликта с супругом (супругой) очень высока. Вам необходимо очень серьезно пересмотреть большинство позиций вашего поведения, указанных в тесте, и активно работать над собой.

Задание 13. Порассуждайте над вопросами.

Вопрос. Чем мы руководствуемся, оценивая поступок человека как порядочный или непорядочный?

Ответ. Мы оцениваем это на основе эталона «как должно быть», которое в данном случае есть результат усвоения существующих социальных норм. Исключение составляют действия, которые человек производит произвольно, автоматически. Это могут быть действия, зависящие от нормального функционирования лобных долей коры головного мозга. Поражение лобных долей приводит к импульсивности действий, к потере контроля и критичности.

Постоянная оценка действий представляет собой непрерывную, хотя и не всегда осознаваемую, рефлекссию.

Вопрос. Как именно человек «входит» в рефлексию?

Ответ. Рефлексия всегда связана с разрывом и выходом за пределы любого непосредственного, «автоматически» текущего процесса или действия. Поэтому, надо остановиться, прекратить «естественность» хода какого-либо процесса, задать себе вопрос типа «*Что происходит? Что со мной? Что я делаю и почему?*». Такой же эффект произведет и осознание человеком проблемности ситуации, в которой он оказался.

Именно фиксация осуществляет раздвоение рефлексивно процесса и ведет к более полному осознанию проблемы.

Следующими этапами рефлексивного процесса становятся **анализ**, который может принять форму внутреннего диалога, и **решение**, которое может иметь форму выводов или намерения поступать определенным образом.

Эти этапы рефлексивного акта в целом соотносятся со структурой рефлексивной мысли, которая включает:

- уяснение для себя фактов, подлежащих анализу,
- осмысление основных идей,
- анализ составляющих компонентов данной ситуации,
- синтез знаний и идей для принятия решения,
- оценка принятого решения.

Вопрос. Может ли рефлексия начаться «сама по себе», спонтанно, незаметно для человека?

- Если не может, то почему?
- Определите, что является условием «выхода» в рефлексию.
- Как называется первый этап рефлексивного процесса?
- В чем его назначение?
- Теперь определите его второй этап. Какую роль он выполняет?
- Какие другие этапы рефлексивного процесса вы можете назвать?
- Чем заканчивается рефлексивный процесс?

Вопрос. Как вы понимаете значение слова «децентрация»? Какой другой процесс необходим для «выхода» в рефлексию?

Ситуация. Для начала рефлексивной мысли необходим стимул. Таким стимулом могут быть вопросы, которые мы сами задаем себе.



Всякие ли вопросы побуждают к рефлексии?

Решение. Только те вопросы, которые содержат в себе проблему, имеющую для нас значение.

Задание 14. (По А.А. Бизяевой). Чтобы прямо сейчас «выйти» в рефлексию, вы сначала ответьте себе на вопрос: «Какое из всех дел, которыми вы сейчас заняты, имеет для вас особое значение?» Подумали?

Теперь внимательно прочитайте вопросы. Не торопитесь, если вы будете серьезны и честны перед собой, ответ на каждый вопрос может принести вам новое знание о себе.

- Какого результата в этом деле я действительно хотел бы достичь?
- Какой первый шаг я должен предпринять, чтобы этот результат стал реальностью?

— Все ли зависит только от меня? Отвечаю ли я лично за результат?

— Верю ли я в достижение результата? Чем определяются мои сомнения?

— Что мешало мне сделать это раньше? Какие возможные препятствия в достижении результата я вижу в перспективе?

— Если я достигну цели, какие позитивные изменения произойдут в моей жизни?

Задание 15. Обсудите вопросы, связанные с ролью рефлексии для психического развития человека.

Вопрос. Какова роль рефлексии в психическом развитии человека?

Ответ. В жизни каждого человека бывают ситуации, когда он задумывается о себе, своих жизненных принципах, своих личностных качествах, своем характере и о том, как это влияет на других людей. Как правило, поводом к такому раздумью служит какая-либо проблемная ситуация. Это случается, когда человек замечает, что в его жизни что-то происходит «не так».

Контрольные вопросы

1. Почему в семье нужно воспитывать оптимиста?
2. Как преодолевать у ребенка нотки недовольства, пессимизма?
3. Добрачные факторы, влияющие на стабильность брака.
4. Что значит «Семейные отношения — изначально конфликтные»?
5. Классификация семейных конфликтов.
6. Периоды жизни семьи и особенности конфликтных отношений.
7. Верно ли, что можно прожить всю жизнь и не ссориться?
8. Подчиняются ли семейные конфликты каким-либо закономерностям или они непредсказуемы?
9. Назовите кризисные периоды семьи.
10. В чем трудности в становлении ролевой структуры семьи?

11. В какой ситуации лучше всего знакомиться, узнавать друг друга?

12. Почему возникает отрицательное отношение родителей к браку детей?

13. Почему молодых больше волнует то, что партнер не сет с собой в брак, а не то, что он вносит сам?

14. Как вы понимаете поговорку: «Не в свои сани не садись»?

15. Почему надо изменять себя, а не пытаться изменять другого?

16. Вступая в супружеские отношения, чего мы ждем друг от друга?

17. Как вы понимаете утверждение: «Во время отпуска не мы организуем мир вокруг нас, а он нас «организует»?»

18. Как строится образ идеального партнера в семейной жизни у человека?

19. Стоит ли продумать все аргументы «за» и «против» прежде чем заключить брак?

20. Какое значение для ребенка имеет место рождения и его семья?

Темы рефератов

1. Конфликт как социальный феномен общественной жизни.

2. Источники и причины возникновения социальных конфликтов.

3. Конфликт в развитии. Основные виды эволюции конфликта.

4. Диагностика развития конфликта и вариантов его разрешения.

5. Способы разрешения конфликта.

6. Управление социальными конфликтами.

7. Внутренние и внешние противоречия личности и их взаимосвязь.

8. Основные способы разрешения внутриличностного конфликта.

9. Способы урегулирования межличностных конфликтов.

10. Социально-психологические и ролевые различия супругов.

11. Причины и источники супружеских конфликтов.
12. Способы разрешения супружеских конфликтов.
13. Причины возникновения, типология и структура семейных конфликтов.
14. Методы изучения конфликтов.
15. Причины возникновения внутригрупповых конфликтов и их классификация.
16. Проблема достижения социального согласия в обществе.
17. Подходы к изучению конфликтов в психологии: организационный, деятельностный, личностный.
18. Предпосылки успешного разрешения конфликтов.
19. Условия эффективного управления конфликтами.
20. Анализ причин возникновения конфликтов, их влияния на развитие взаимоотношений.
21. Роль рефлексии в разрешении конфликтов.
22. Рефлексия для конфликтолога.

Выполненная работа должна содержать:

1. Обоснование выбора темы.
2. Перечень ключевых понятий.
3. План работы (о чем работа, какие вопросы включены).
4. Сформулированные тезисы (краткое содержание каждого вопроса темы).
5. Структурованные тезисы (основные группы тезисов по разделам работы).

6. Сгруппировав тезисы (основные мысли), установив между ними основные и соподчиненные связи, составить логическую модель содержания работы (реферата).

Можно сначала построить модель содержания работы и основных блоков (мыслей), а затем каждый тезисный блок наполнить кратким структурным содержанием. Это позволит в дальнейшем раскрывать тему, ее содержание с разной степенью подробности.

Возможно построение моделей 1-го, 2-го и следующих соподчиненных уровней и полноты.

Краткий терминологический словарь

Авторитет — общепризнанное уважение, влияние в системе межличностного общения.

Агрессия — индивидуальное или групповое (коллективное) поведение, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба или уничтожение другого человека, группы людей, больших социальных общностей.

Антипатия — устойчивое отрицательное эмоциональное отношение индивида к другому человеку (группе людей), проявляющееся в неприязни, неприветливости, недоброжелательности.

Аутизм — крайняя форма психологического отчуждения, выражающаяся в уход индивида от контактов с окружающей действительностью и погружении в мир собственных переживаний.

Аффект — кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, возникающее в результате фрустрации или какой-либо иной сильно действующей на психику причины, обычно связанной с неудовлетворением важных для человека потребностей.

Власть — возможность и способность оказывать влияние на поведение других людей или групп посредством какого-либо средства: воли, авторитета, права, насилия.

Виды (типы) конфликтов — варианты конфликтных столкновений, различаемые по факторам совместной деятельности людей (источникам возникновения, формам взаимодействия, направленности общения, функциям и др.).

Внутренняя установка — субъективное восприятие личностью своего статуса в группе.

Внутриличностный конфликт — конфликт внутри психического мира личности, который представляет собой столкновение ее противоположно направленных мотивов: между сознательными и бессознательными влечениями,

между требованиями совести и стремлением к получению удовольствия, между инстинктивными позывами и нормами культуры и нравственности.

Внутригрупповой конфликт — конфликт, возникающий внутри группы вследствие борьбы отдельных индивидов и их общностей за групповое доминирование, лучшие условия, престиж, авторитет и т. д., а также вследствие ситуационной психологической несовместимости двух или большего числа членов данной группы, их личной неприязни друг к другу.

Враждебность — психологическая установка на конфликтное взаимодействие, готовность к конфликтному поведению.

Генезис конфликта — момент зарождения, возникновения и последующий процесс развития конфликта.

Групповая атрибуция — объяснение позитивного поведения своей группы внутренними причинами, а чужой группы — внешними обстоятельствами и соответственно наоборот.

Групповые конфликты — конфликты, возникающие в системах социального взаимодействия: «личность — группа» или «группа — личность».

Групповые нормы — общие правила поведения, которых придерживаются все члены группы.

Групповые ожидания — некоторая совокупность представлений о том, как должен вести себя тот или иной член группы в определенной ситуации.

Групповые санкции — принятые в группе ограничения, запреты и другие меры воздействия по отношению к членам группы, нарушающим групповые нормы.

Депрессия — состояние душевного расстройства, подавленности, характеризующееся упадком сил и снижением активности.

Диагностика конфликта — исследование конфликта с целью определения его основных характеристик: состава участников, объекта разногласий, характера и степени остроты

противоречий, «сценария» развития взаимодействия и последующего управленческого влияния на противостоящие стороны.

Динамика конфликта — движение конфликтного столкновения или ход развития конфликта по этапам и фазам.

Дисморфофобия — болезненный синдром, состоящий в обостренном переживании человеком своего физического несовершенства, навязчивых идеях собственного уродства, основанных на реальных, а чаще — мнимых телесных anomalies. При том, что данное явление, а также обозначающий его термин относятся к сфере психиатрии, для психолога оно также представляется весьма важным ввиду его широкого распространения и значительного влияния на поведение многих людей, прежде всего — подросткового и юношеского возраста.

Согласно данным, опубликованным в современной печати, до 80% подростков недовольны своей внешностью, причем это недовольство окрашивает в минорные тона все их мироощущение, препятствуя полноценной жизни. Даже если учесть, что эти данные могут быть преувеличены журналистами, тенденция выявляется настояживающая.

Завершение конфликта — устранение объективных и ослабление субъективных причин, вызвавших конфликтную ситуацию.

Импульсивность — характерологическая черта человека, проявляющаяся в его склонности к скоропалительным решениям, непродуманным действиям и поступкам.

Источники конфликтов — стечение неблагоприятных жизненных обстоятельств, воздействующих на поведение людей, проблемы трудовой мотивации, обрывы в коммуникативных связях, различия в темпераменте и характере, возрасте и жизненном опыте, уровне образования и общей культуры, убеждениях и нравственных ценностях.

Инцидент — стечение обстоятельств, являющихся поводом для начала непосредственного столкновения сторон в конфликте. Инцидент переводит конфликтную ситуацию в конфликт.

Катарсис — освобождение от агрессивных импульсов путем направления их на различного рода эрзац-объекты (куклы-противники, участие в спортивной борьбе и др.).

Классификация конфликтов — группировка, систематизация конфликтных столкновений, деление их по существенным признакам, типам и видам (в частности, по сферам проявления, причинам возникновения, формам взаимодействия, коммуникативной направленности, продолжительности, составу участников, способам разрешения, последствиям).

Компромисс — стратегия поведения субъектов в конфликте, стиль поведения и способ разрешения конфликтов, ориентированные на определенные взаимные уступки.

Конгруэнтность — адекватная эмоциональная реакция личности на конфликтную ситуацию.

Конкуренция — один из видов социального конфликта (особый вид борьбы), целью которого является получение прибыли, доступа к дефицитным благам и другой выгоды.

Консенсус — общее согласие по спорному вопросу; соглашение, которое устраивает обе конфликтующие стороны на основе взаимных уступок.

Конфликт — отношение между субъектами социального взаимодействия, характеризующееся их противоборством на основе противоположно направленных мотивов или суждений.

Конфликтное действие — самый активный этап развертывания конфликтного процесса, проявляющийся в активном действии одного или всех участников конфликта, направленном на блокирование, ослабление, нанесение ущерба, устранение или уничтожение соперника.

Конфликт между личностью и группой — конфликт, в котором сталкиваются интересы и притязания индивида, с одной стороны, и целой группы людей с другой — и который чаще всего возникает вследствие того, что ожидания группы вступают в противоречие с ожиданиями и стремлениями отдельной личности.

Конфликт ролевой — специфический тип конфликта, возникающий в случае переживания индивидом несовместности требований, связанных с одновременным выполнением им нескольких ролей, противоположных друг другу.

Конфликт семейный — конфликтные взаимоотношения между членами семьи (мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами), порожденные противоречиями ее развития и функционирования как системы, расхождением интересов, оценок, взглядов и целей индивидов, входящих в состав данной семьи.

Конфликтная ситуация — накопившиеся противоречия, связанные с деятельностью субъектов социального взаимодействия и объективно создающие почву для реального противоборства между этими субъектами.

Конфликтогены — слова, жесты, оценки, суждения, действия или бездействия одной стороны или обеих взаимодействующих сторон, способные привести к возникновению конфликтной ситуации и ее перерастанию в реальный конфликт.

Конфликтология — это система знаний о закономерностях и механизмах возникновения и развития конфликтов, а также о принципах и технологиях управления ими.

Конформизм — приспособленчество, пассивное принятие чужой точки зрения, неоправданная уступка в конфликте.

Конфронтация — противоборство, противопоставление, столкновение сторон, их интересов и целей.

Лидер — член группы, за которым признается право принимать ответственные решения в значимых для группы ситуациях, наиболее авторитетная личность, реально играющая центральную роль в организации совместной деятельности и регуляции взаимоотношений в группе.

Медиатор — профессиональный посредник в переговорах по разрешению конфликта.

Медиация — переговорный процесс по разрешению конфликта с участием посредника-медиатора.

Межгрупповой конфликт — разногласия, столкновение между различными группами (учебными, профессиональными, спортивными и т. п.), конкурирующими между собой по различным причинам за обладание различными объектами. Такие конфликты обусловлены социальными противоречиями и противостоянием интересов, особенностями индивидуальной и групповой идентификации (отождествления), производящей разделение взаимодействующих групп на «своих» и «чужих» и влекущей за собой их конфликтное противостояние.

Межличностные конфликты — противоборство личностей в процессе социального взаимодействия, возникающее на основе противоположно направленных мотивов, суждений или личных антипатий.

Межролевой конфликт — ситуация противоречия между требованиями разных социальных ролей, исполняемых личностью.

Мотивы — истинные внутренние побудительные силы, подталкивающие субъектов социального взаимодействия к конфликту.

Напряженность — состояние повышенного физического или психологического возбуждения, сопровождаемое неприятными внутренними чувствами и требующее разрядки.

Насилие — в узком смысле насилие ассоциируется с нанесением человеку физических и моральных травм; в широком смысле под насилием понимаются любые формы принуждения в отношении других индивидов и социальных групп.

Невроз — нервно-психическое расстройство, психогенное по своей природе, в основе которого лежит непродуктивно и иррационально разрешаемое противоречие (невротический конфликт) между личностью и значимыми для нее сторонами действительности.

Негативизм — демонстративное противодействие человека другим людям, неприятие им разумных советов со стороны окружающих.

Нейротизм — свойство человека, характеризующееся его повышенной возбудимостью, импульсивностью и тревожностью.

Ненависть — стойкое отрицательное чувство человека, направленное на явление, противоречащее его потребностям, интересам, ценностям.

Несовместимость межличностная — взаимное неприятие (антипатия) партнеров по общению и совместной деятельности, основанное на несовпадении (противостоянии) ценностных ориентаций, темпераментов, психофизических реакций, индивидуально-психологических характеристик.

Образ конфликтной ситуации — субъективное отражение предмета конфликта в сознании субъектов конфликта.

Объект конфликта — конкретная причина, мотивация, движущие силы конфликта (то, из-за чего возник конфликт). Объект конфликта иногда называют также и **предметом конфликта**.

Оппонент — один из субъектов конфликта, занимающий иную (отличную от других или противоположную другим) позицию, придерживающийся иного мнения, преследующий интересы, отличающиеся от интересов других сторон конфликта.

Переговоры — способ преодоления конфликтного противоречия, заинтересованный диалог с целью урегулирования конфликта.

Пикник — это тип телосложения человека с сильно развитой внутренней полостью по классификации Э. Кречмера. У людей **пикнического типа телосложения** сильно развиты внутренние полости. Чаще всего такие люди имеют средний рост, их лицо полное, одутловатое, шея толстая и короткая. Все пикники склонны к полноте, у них слабо развита мышечная система. Пикники имеют круглую объемную голову и хорошо развитую грудь. Кожа у них мягкая, хорошо облегает тело. У такого человека продольные размеры туловища преобладают над поперечными. Основной характеристикой этого типа является сильное ожирение, которое к старости значительно увеличивается.

Люди пикнического типа телосложения чаще всего энергичны, болтливы. У них широкий круг друзей и знакомых, они имеют легкий взгляд на жизнь. Пикники большую часть жизни — неунывающие оптимисты. Они имеют мягкий характер, любят ходить в гости и принимать гостей у себя дома, обладают хорошим чувством юмора. Они не приспособливаются под окружающий их мир и не стремятся переделать этот мир под себя, они живут так, как велит им сердце.

Люди пикнического типа переживают чужие проблемы также, как свои. Периоды бурной радости легко сменяются периодами слез и печали. Люди пикнического типа телосложения очень спокойны. Их довольно трудно выбить из колеи.

Э. Кречмер — немецкий психиатр и психолог, создатель типологии темпераментов на основе особенностей телосложения. Он описал основных три типа телосложения человека и соответствующие им типы характеров: пикник, астеник и атлетик.

Пикник — организованный отдых на природе.

Поведение конфликтное — действия, направленные на противостоящую сторону с целью захвата, удержания спорного объекта или принуждения оппонента к отказу от своих целей, или агрессивные действия, направленные на причинение ущерба другой стороне.

Позиция — то, о чем заявляют субъекты конфликта.

Посредник — отдельное лицо или организация, содействующие примирению конфликтующих сторон, достижению согласия между ними по урегулированию конфликта.

Предконфликтная ситуация — рост напряженности в отношениях между потенциальными субъектами конфликта, вызванный определенными противоречиями.

Предмет конфликта — объективно существующая или воображаемая проблема, служащая источником разногласий между конфликтующими сторонами.

Предупреждение конфликта — деятельность, которую субъект конфликта осуществляет с целью не допустить

возникновения конфликта. Предупреждение конфликта может осуществляться в вынужденной и превентивной формах.

Примирительные процедуры — условия и методы (согласительная комиссия, посредничество, арбитраж) урегулирования социального конфликта.

Приспособление — один из стилей поведения в конфликте, характеризующийся стремлением одного из субъектов конфликта уступить другой стороне в возникшем разногласии с целью сохранения партнерских отношений на будущее.

Причины конфликта — это явления, события, факты, ситуации, которые предшествуют конфликту и при определенных условиях деятельности субъектов социального взаимодействия вызывают его.

Прогнозирование конфликта — вид деятельности субъекта управления, направленный на выявление причин конфликта в его скрытом развитии.

Проекция — осознанный или бессознательный перенос субъектом собственных мыслей и побуждений на других.

Противоборство — один из стилей поведения в конфликте, характеризующийся навязыванием оппонентам предпочтительного для себя решения, ориентацией на собственные интересы, открытой антагонистической борьбой за реализацию своих целей.

Профилактика конфликтов — осуществление предупредительных мер по предотвращению развития конфликтов.

Раздражитель — любой фактор (как внешний, так и внутренний), воздействующий на организм и способный вызвать в нем какую-либо реакцию.

Разрешение конфликта — вид деятельности субъекта управления, связанный с завершением конфликта, завершение конфликтного столкновения по доброй воле его участников, достижение ими определенного согласия по спорной проблеме. Снятие противоречий, вызвавших конфликт, и установление нормальных отношений между противоборствующими сторонами.

Ранг — звание, чин, разряд, категория. В конфликтологии определяется по принципу «высший» — «низший» и предполагает заведомо более или менее выгодную позицию, занимаемую одним из субъектов конфликта по отношению к противоборствующей стороне.

Регулирование конфликта — вид деятельности субъекта управления, направленный на ослабление и ограничение конфликта, обеспечение его развития в сторону разрешения.

Референтная личность — человек, особенно значимый и ценный для другого человека, как образец для подражания, наиболее компетентный и авторитетный в рассмотрении и решении какого-либо вопроса, особенно спорного; может выступать в качестве третейского судьи.

Рефлексивное слушание — активное слушание собеседника, постоянное реагирование на его речь. Уместно, когда необходимо уточнять смысл того, о чем говорит собеседник. Применяются следующие формы уточнения: вопросы говорящему, просьба повторить фразу, перефразирование, резюмирование.

Рефлексия (лат. *reflexio* — обращение назад) — 1) способность осознавать свои особенности, и то, как эти особенности воспринимаются другими; строить свое поведение с учетом возможных реакций других; 2) чувственно переживаемый процесс осознания своей деятельности. Цели рефлексии: вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и т. п. Рефлексия помогает исследователю сформулировать результаты, скорректировать цели дальнейшей работы, свой собственный образовательный путь. Рефлексивная деятельность позволяет исследователю осознать свою индивидуальность.

Риск — ситуативная характеристика деятельности, состоящая в неопределенности ее исхода и возможных неблагоприятных последствиях в случае неудачи.

Ригидность — отсутствие гибкости в поведении, трудности в перестройке восприятия и представлений в изменившейся обстановке.

Роль — нормативно заданный или коллективно одобряемый образец поведения личности в группе.

Руководитель — лицо, наделенное полномочиями принимать управленческие решения и осуществлять организационно их выполнение.

Случайный конфликт — конфликт, возникший по недоразумению или случайному стечению обстоятельств.

Соперничество — стратегия поведения в конфликте, характеризующаяся стремлением одержать победу над соперником, борьба за признание личных достижений со стороны общества, коллектива, группы.

Сотрудничество — стратегия поведения в конфликте, характеризующаяся стремлением противоборствующих сторон совместными усилиями разрешить возникшую проблему.

Социализация — процесс усвоения индивидом (группой) образцов поведения, социальных норм и ценностей, необходимых для успешной жизнедеятельности в данном обществе.

Социальная напряженность — психологическое состояние людей, причиной которого является неудовлетворенность существующим положением дел или ходом развития событий. Наиболее характерными формами проявления социальной напряженности являются групповые эмоции.

Социальное партнерство — один из методов регулирования трудовых отношений и конфликтов путем достижения взаимоприемлемых соглашений между сотрудниками и руководством через взаимные уступки и конфликты.

Спор — разногласия по поводу нахождения наилучшего варианта решения совместных проблем.

Способ разрешения конфликта — совокупность характерных приемов (уклонение, приспособление, конфронтация, сотрудничество, компромисс), отличающих стиль поведения, образ действий по устранению причины конфликтного столкновения.

Стагнация — потеря способности к развитию.

Статус социальный — реальное положение личности в системе внутригрупповых отношений, степень ее авторитет-

ности. Статус может быть высоким, средним или низким. Это общее положение не только личности, но, может быть, и социальной группы в обществе, связанное с определенной совокупностью прав и обязанностей.

Стиль конфликтного поведения — манера общения и образ действий участника конфликта, способ осуществления интересов.

Структура конфликта — совокупность устойчивых элементов конфликта, образующих целостную систему.

Стресс — состояние общего возбуждения (реже торможения), определенной степени дезорганизации поведения; возникает в ответ на сильные (сверхсильные) внешние воздействия, факторы-стрессоры. (Понятие введено У. Кенноном.)

Субъект конфликта — участник (сторона, оппонент) конфликтного столкновения, преследующий свои интересы и обладающий определенной силой, рангом.

Типология конфликтов — классификация конфликтных столкновений по формам проявления в различных сферах общественной жизни: экономической, социальной, политической, этнической, религиозной, военной, юридической, семейно-бытовой и др.

Толерантность — терпимость к чужому образу жизни, мнению, поведению, ценностям и т. д.

Тревожность — свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

Уклонение — стиль поведения в конфликтных ситуациях, способ разрешения конфликтов.

Управленческая решетка — разработанная американскими специалистами в теории менеджмента Р. Блейком и Дж. С. Мутоном теоретическая матрица типологических методов управления внутригрупповыми взаимодействиями, в том числе и конфликтными, помогающая найти наиболее эффективные направления и приемы управленческого влияния на предотвращение, развертывание и урегулирование внутригрупповых конфликтов.

Управление конфликтом — целенаправленное воздействие на поведение людей в конфликтных ситуациях; деятельность по предупреждению, урегулированию и разрешению конфликтных столкновений, разногласий отдельных лиц и социальных групп.

Урегулирование конфликта — снятие остроты противоборства сторон, которое не устраняет причин конфликта.

Установка — готовность, предрасположенность субъекта к определенной ситуации; определенная направленность проявлений психики и поведения субъекта; готовность к восприятию будущих событий.

Установка конфликтная — предрасположенность и готовность действовать в предполагаемом конфликте определенным образом; она включает цели, ожидания и эмоциональную ориентацию сторон.

Установка социальная — предрасположенность, готовность действовать определенным образом в определенных ситуациях.

Уступка — стратегия поведения в конфликте, характеризующаяся стремлением уйти от конфликта при восприятии предмета конфликта как несущественного для себя и значимого для соперника.

Уход — стратегия поведения в конфликте, характеризуется стремлением уйти от конфликта при восприятии предмета конфликта в качестве несущественного как для себя, так и для соперника.

Фрустрация — психическое состояние человека, выражающееся в характерных переживаниях и поведении и вызываемое объективно непреодолимыми или субъективно воспринимаемыми в качестве таковых трудностями и препятствиями на пути к достижению цели.

Функция конфликта — выражение социального (позитивного или негативного) назначения конфликтного столкновения, зависимости между ним и другими явлениями общественной жизни.

Эволюция конфликта — процесс постепенного, непрерывного развития конфликта от простых к более сложным формам.

Экстернал — человек, склонный приписывать всему, происходящему в его жизни, внешние причины (судьба, случай, окружающая среда).

Эмоциональный конфликт — столкновение, разногласие между людьми, вызванное личностным восприятием происходящего, чувственной реакцией на поведение окружающих, расхождением взглядов.

Список литературы

Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. Уч. для вузов. — 2-е изд., перераб. и доп. М., 2002.

Арутюнян Э. Проблемы детско-родительских отношений. М., 2001.

Байард Д., Байард Р. Ваш беспокойный подросток. М., 2015.

Бах Р. Ничто не случайно. М., 2010.

Берн Э. Игры, в которые играют люди. Л., 1992.

Бизяева А.А. Психология думающего учителя: педагогическая рефлексия. Псков, 2004.

Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. М., 1982.

Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. М., 2011.

Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи. М., 2009.

Вишнякова Н.Ф. Конфликтология: Учеб. пособие. Изд. 3-е. Минск, 2002.

Вдовина М.В. Семейная конфликтология: Учеб. пособие / М.В. Вдовина. Институт переподгот. и повышения квалификации руководящих кадров и специалистов системы социальной защиты населения г. Москвы. М., 2011.

Волков Б.С., Волкова Н.В. Конфликтология. М., 2010, 2016.

Волков Б.С., Волкова Н.В. Методология и методы исследования. М., 2014.

Волков Б.С., Волкова Н.В. Развитие у дошкольников способности к рефлексии. М., 2015.

Волков Б.С., Волкова Н.В. Психология детей от рождения до трех лет. В вопросах и ответах. М., 2015.

Волков Б.С., Волкова Н.В. Психология детей от трех лет до школы. В вопросах и ответах. М., 2015.

Волков Б.С., Волкова Н.В. Учим общаться детей раннего возраста. М., 2013.

Волков Б.С. Психология возраста. М., 2013.

Дружинин В.Н. Психология семьи. Изд. 3-е, испр. и доп. Екатеринбург, 2000.

- Карвасарский Б.Д.* Психотерапия. М., 1985.
- Ковалев С.В.* Введение в нейротрансформинг или руководство по эффективности и счастью. М., 2014.
- Конфликтология: Учебник / под ред. О.З. Муштук и др. М., 2011.
- Консультирование при семейных конфликтах: [сборник] / науч. ред. В. Ф. Сафин. Уфа, 2011.
- Курпатов А.И.* Конфликты в семье. М., 2012.
- Левин К.* Супружеские конфликты // Психология конфликта: Хрестоматия / сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. СПб., 2001.
- Лири Т., Рам Дасс, Др. Ральф Метцнер.* Деструктивные психотехники. М., 2001.
- Манухина Н.М.* Родители и взрослые дети: парадоксы отношений. М., 2011.
- Медведева И.Я.* Родители и дети: конфликт или союз? М., 2009.
- Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для вузов / сост. Е.И. Артамонова и др.]; под ред. Е.Г. Силяевой. М., 2011.
- Розин М.В.* Представления о родителях и семейных конфликтах в неформальной подростковой субкультуре // Вопросы психологии. 1990. № 4. С. 91–99.
- Пезешкиан Н.* Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт. М., 1993.
- Пезешкиан Н.* Позитивная психотерапия. М., 2004.
- Собчак Л.Н.* Диагностика межличностных отношений. Модифицированный вариант интерпретации диагностики Т. Лири. М., 2011.
- Сысенко А.В.* Супружеские конфликты. М., 1989.
- Сысенко В.А.* Устойчивость брака: проблемы, факторы и условия. М., 1981.
- Уткин Э.А.* Конфликтология. Теория и практика. М., 1998.
- Щукина Н.П.* Технология урегулирования семейных конфликтов / Н.П. Щукина и др.; Самарский гос. университет, фак. социологии, кафедра социологии социальной сферы и демографии. Самара, 2011.
- Хорни К.* Конфликты материнства // Психология конфликта: Хрестоматия / сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. СПб., 2001.

Список литературы

Шуман С.Г., Шуман В.П. Семейные конфликты: причины, пути устранения. Брест, 1994.

Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб., 2003.

Эйдемиллер Э.Г. Методы семейной диагностики и семейной психотерапии. М., 1996.

Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Семейная психотерапия. — Л., 1990.

Шнейдер Л.Б. Семейная психология. — Екатеринбург, 2005.

Учебное издание

**Волков Борис Степанович,
Волкова Нина Вячеславовна**

ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

*Учебное пособие
для педагогических вузов
(бакалавриат)*

Подписано в печать 14.08.2017. Формат 60×90/16.
Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 15,0.
Тираж 10 000 экз. (1-й завод 1–500 экз.).
Заказ №

ООО «Издательство ВЛАДОС».
119571, Москва, а/я 19.
Тел./факс: (495) 984-40-21, 984-40-22, 940-82-54
E-mail: vlados@dol.ru
<http://www.vlados.ru>

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»
Филиал «Чеховский Печатный Двор»
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д.1
Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpk.ru
8(495) 988-63-76, т/ф. 8(496) 726-54-10

Б.С. Волков, Н.В. Волкова

ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

В пособии раскрываются вопросы создания и функционирования семьи. Дается содержательный анализ типичных причин конфликтов в современной семье и способов их разрешения.

Приводятся описания большого количества различных ситуаций, необходимых для осмысливания семейных конфликтов.

Рекомендуется студентам педагогических учебных заведений (бакалавриат).

ISBN 978-5-906992-01-7



9 785906 992017

