

Занятие 1

«Введение в курс занятий»

Цель: диагностика внутрисемейных отношений получателей социальных услуг с мотивацией на реабилитационную работу.

Материал: флипчарт, фломастеры, маркеры, писчие принадлежности, Приложения к курсу занятий 1, 2, 3, планшеты для записей.

Участники: взрослые получатели социальных услуг, т. е. супруги (родители).

Упражнение 1. «Знакомство»

Цель: знакомство участников группы, в т. ч. установление контакта.

Материал: не требуется.

Комментарии: знакомство проходит в несколько шагов. При знакомстве важно делать акцент не столько на самопрезентации и узнавании имен, сколько на установлении доверительных отношений между ведущим и участниками. При знакомстве важно помнить, что рассказ ведущего о себе не должен превышать 10 минут. Ведущий, который говорит о себе (представляется) более 10 минут – «отнимает время» у группы.

Инструкция:

1. Ведущий представляется: ФИО, основные регалии, обращает внимание на то, как к нему обращаться (по имени/имени, отчеству).

2. Ведущий рассказывает участникам группы о предстоящей работе: *«Мы будем с вами встречаться в группе каждые две недели и говорить на актуальные темы, обсуждать личные вопросы, в основном касающиеся семьи и детей. Я вам друг, все что мы будем обсуждать, останется в этом кабинете, между нами – это главное правило. О других правилах нашей группы еще поговорим».* Текст представлен примерный и может быть скорректирован.

3. Знакомство ведущего с участниками происходит следующим образом: каждый участник по кругу называет свое имя и любимое занятие. Задача следующего – повторить имя и любимое занятие предыдущих участников и добавить свое.

Упражнение 2. «Американское приветствие»

Цель: настрой на дальнейшую работу (разминка).

Материал: не требуется.

Комментарии: разминочное упражнение в самом начале продолжительного тренинга позволяет участникам настроиться на работу, сплотить группу, снять имевшиеся внутренние барьеры. Количество приветствий ведущий определяет самостоятельно. Просит участников выполнять упражнение аккуратно, чтобы не навредить друг другу.

Инструкция: группа рассчитывается на первый-второй. Все участники встают со своих мест в круг. Вторые номера встают напротив первых, тем самым образуются два круга – внутренний и внешний. По сигналу все здороваются способами, которые назовет ведущий. Например, *«поздоровайтесь локтями (пятками, стопами, пальцами, плечами, спиной, предплечьями и т. д.)»*. Затем, внутренний круг делает шаг вправо и здоровается со следующим участником.

Упражнение 3. «Установление правил группы»

Цель: установить конструктивные способы взаимодействия в группе.

Материал: флипчарт, маркеры.

Комментарии: в данном упражнении приведен список самых распространенных тренинговых правил. При необходимости, участники группы могут озвучить, согласовать и утвердить свои правила, а также добавить нужные правила уже по ходу тренинга. Например, на любом из последующих занятий.

Инструкция: ведущий напоминает участникам, для чего организованы данные встречи *«Мы будем с вами встречаться в группе каждые две недели и говорить на актуальные темы, обсуждать личные вопросы, в основном касающиеся семьи и детей»*, и предлагает установить правила, которые улучшат работу в группе (повысят продуктивность групповой работы). Каждое установленное правило записывается на большой лист бумаги (флипчарт).

Предлагаемые правила:

- **Конфиденциальность.** Все то, что происходит в группе, остается между участниками. С другими нельзя обсуждать то, что мы узнаем друг о друге на занятиях. Однако, если вы захотите поделиться с кем-то из окружающих тем, что происходит в группе, так как некоторые события могут производить впечатление и их захочется обсудить, нужно просто скрыть настоящие имена участников.

- **Постоянный состав группы.** Состав группы всегда один и тот же, однако могут быть сделаны исключения, тогда новые участники принимаются только после группового обсуждения.

- **Правило «Я-высказывания».** Каждый участник говорит от своего имени. Например, «Я считаю, что ...», «Мне кажется, что ...», вместо «Мы считаем, что ...», «Нам кажется, что ...» и т. д.

- **Правило «Без критики».** Нельзя давать оценку другим участникам.

- **Правило «Не перебивать».** Когда кто-то из участников говорит, остальные слушают и могут сказать свое мнение, когда участник выскажется.

Упражнение 4. «Иллюстрация к правилам»

Цель: выработка навыков сплоченного взаимодействия.

Материал: флипчарт, фломастеры.

Комментарии: упражнение включает в себя процесс рисования и обсуждение (беседу) с участниками. Во время беседы можно выяснить, насколько участники усвоили правила, при необходимости (в случае нарушения) отработать, закрепить их. Инструкция, по усмотрению ведущего может быть обращена как индивидуально к каждому участнику, так и к парам. Это зависит от количественного и качественного состава группы. Таким образом выполнение упражнения может способствовать как сплочению участников группы, так и супругов.

Инструкция: каждому участнику (или каждой супружеской паре) предлагается выбрать правило, иллюстрацию к которому он хочет нарисовать. При этом все правила рисуются на одном большом листе бумаги (флипчарт). Участникам нужно договориться между собой о том, кто, что и где на этом листе будет рисовать. После чего ведущий переходит к обсуждению рисунков и задает каждому участнику вопросы:

- *Какое правило Вы (ваша пара) изобразили?*
- *Как Вы договаривались с другими участниками о том месте, в котором будете рисовать?*
- *С чем связан Ваш выбор изобразить именно это правило?*

Примечание: в процессе обсуждения ведущему важно придерживаться вежливого тона общения, обращаться по имени, учитывать установленные в группе правила, благодарить участников за искренность и проделанную работу.

Упражнение 5. «Диагностика»

Цель: выявление внутрисемейных процессов функционирования членов семьи, для выстраивания более точечной работы на последующих занятиях.

Материал: Приложения к курсу занятий 1 и 2, писчие принадлежности, планшеты для записей на количество участников.

Комментарии: диагностика позволяет выявить внутрисемейные, а также внутриличностные проблемы и более точно проводить психокоррекционную работу в группе и на консультационных сеансах. Обработка результатов диагностики получателей социальных услуг должна быть проведена до начала второго занятия. Несмотря на то, что у каждого участника будут выявлены его индивидуальные особенности и семейные трудности, которых нет у других участников, курс групповых занятий остается тем же, коррективы вносятся в процессы обсуждения, в психокоррекционную составляющую групповой работы. Например, при выявлении у получателя социальных услуг трудностей в общении с детьми, специалист может задать ему пару дополнительных вопросов о том, как можно повести себя в той или иной ситуации, попросить участника самому выявить положительные и отрицательные стороны его действий. При выявлении у участника группы трудностей в построении партнерских отношений, можно обсудить с ним в процессе групповой работы коммуникативные аспекты только что проведенной игры, ненавязчиво обсуждать его взаимодействие с другими участниками и общение с окружением в общем, говорить о его представлениях в плане построения, сохранения и поддержания партнерских или супружеских отношений и т. д. Главные условия, которых должен придерживаться ведущий при общении с участниками – это принятие, поддержка, соблюдение вежливого тона общения. Ведущий способствует тому, чтобы участники открывали у себя новые возможности и способы взаимодействия.

Для проведения диагностики необходимо создать комфортные условия. В случае возникновения у участников трудностей с прохождением диагностических процедур, ведущий оказывает необходимую помощь.

Инструкция: ведущий раздает участникам диагностическую методику из Приложения к курсу занятий 1 (инструкция, опросник, бланк регистрации ответов) и просит ответить на вопросы делая пометки в бланке регистрации ответов. После того, как все участники выполнили диагностическую методику, ведущий раздает участникам стимульный материал из Приложения к курсу занятий 2 (опросник с инструкцией) для продолжения прохождения процедуры

диагностики. После заполнения всеми участниками опросников, ведущий забирает материалы для обработки.

Упражнение 6. «Подведение итогов – домашнее задание»

Цель: активизация внутрисемейных и личностных ресурсов.

Материал: Приложение к курсу занятий 3 на количество участников.

Комментарии: в конце каждого занятия подводятся итоги и дается домашнее задание. Самостоятельные размышления и работа участников в домашних условиях способствуют снижению изживенческих настроений и повышению личной ответственности за прохождение курса реабилитации.

Инструкция: с каждым участником ведущий обсуждает вопросы:

- *Как Ваше самочувствие?*
- *С каким настроением Вы уходите с занятия?*
- *Что Вам больше всего понравилось на занятии? Что не понравилось?*

Домашнее задание: ведущий раздает бланк «Мои ожидания» (Приложение к курсу занятий 3) и сообщает участникам, что по возвращении домой им нужно подумать и записать на бланке 1-5 своих ожиданий от курса занятий, а при встрече через две недели, каждый из участников сможет их озвучить.

Упражнение 7. «Аплодисменты по кругу»

Цель: создание позитивного настроения (позитивное завершение занятия).

Материал: не требуется.

Комментарии: упражнение позволяет эффектно и позитивно завершить первый день занятий. Слегка взбадривает участников после проведения диагностики и подведения итогов, т. е. продолжительной сидячей работы.

Инструкция: ведущий говорит (объясняет): *«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру. Сейчас я начну хлопать в ладоши участнику, сидящему слева от меня. Затем этот участник вместе со мной аплодирует сидящему слева от него и т. д. по кругу. После последнего участника, аплодирует вся группа».*

Завершив объяснение, ведущий приступает к выполнению упражнения.

Источники и литература

I. Литература

1. Алексеева, И. А. Реабилитационная работа с детьми, пережившими травму, в условиях организаций для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / И. А. Алексеева, И. Г. Новосельский. – М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2015. – 232 с.
2. Кипнис, М. Ш. 100 лучших игр и упражнений для успешного супружества и счастливого родительства / М. Ш. Кипнис.: АСТ, 2011. – 320 с.
3. Малкина-Пых, И. Г. «Техники гештальта и когнитивной терапии» / И. Г. Малкина-Пых. – Москва: Эксмо, 2004. – 384 с.
4. Марковская, И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И. М. Марковская. – СПб.: Речь, 2005. – 150 с.
5. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н. Н. Посысоева. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.
6. Пузиков, В. Г. Технология ведения тренинга / В. Г. Пузиков. – СПб.: Речь, 2007. – 224 с.

II. Интернет – издания

7. Мурашёва С. В. Восстановительный подход к предупреждению и разрешению конфликтов у несовершеннолетних // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – Т. 4. – С. 246–250. – URL: <http://e-koncept.ru/2013/64051.htm>.

III. Дополнительные ресурсы

8. Мони́на, Г. Б. Игры приветствия для хорошего настроения (набор развивающих карточек для занятий с детьми) / Г. Б. Мони́на, Е. К. Лютова-Робертс. – СПб.: Речь, 2011. – 25 с.

Приложения к Курсу групповых занятий «Социально-психологическая помощь семьям и детям, нуждающимся в социальном обслуживании»

Приложение к курсу занятий 1

Шкала семейного окружения (ШСО)

ШСО предназначена для оценки социального климата в семьях всех типов. Основное внимание ШСО уделяет измерению и описанию:

1. отношений между членами семьи (показатели отношений);
2. направлений личностного роста, которым в семье придают особое значение (показатели личностного роста);
3. основной организационной структуре семьи (показатели управления семейной системой);

В нашей стране методика адаптирована С. Ю. Куприяновым.

ШСО включает 10 шкал, каждая из которых представлена девятью пунктами, имеющими отношение к характеристике семейного окружения.

При обработке данных исследования для каждой шкалы высчитывается показатель, который получают путем сложения учитываемых ответов по всем пунктам соответствующей шкалы. Затем высчитывается, средний показатель для всех членов семьи и вычерчивается семейный профиль, который сравнивается со средними значениями нормативного профиля.

Также может быть определен показатель несовместимости семьи (ПНС), характеризующий выраженностью диссонанса в восприятии семейного климата членами семьи.

Модифицированная и адаптированная шкала семейного окружения (ШСО) помогает в семейной диагностике, поиске мишеней для оказания помощи семье.

Инструкция: В этом опроснике 90 утверждений. Вам предстоит решить, какие из этих утверждений верны в отношении Вашей семьи, какие неверны. Делайте пометки в бланке для ответов. Если Вы находите, что утверждение верно или в основном верно в отношении Вашей семьи, поставьте знак «✓» в клеточке, обозначенной буквой «В» (верно). Если Вы считаете, что утверждение неверно, поставьте знак «✓» в клеточке, обозначенной «Н» (неверно).

Вам может показаться, что некоторые утверждения являются верными в отношении одних членов семьи и неверными в отношении других. Если члены семьи разделяются в счете данного утверждения поровну, решите для себя, каково более сильное впечатление о вашей семье по каждому из утверждений.

Опросник:

1. Члены нашей семьи оказывают реальную помощь и поддержку друг другу.
2. Члены нашей семьи часто скрывают свои чувства.
3. В нашей семье мы часто ссоримся.
4. В нашей семье мы не очень часто делаем что-либо самостоятельно (отдельно от других членов).
5. Мы считаем это важным – быть лучшим в любом деле, которое делаешь.
6. Мы часто говорим о политических и социальных проблемах.
7. Мы проводим большую часть выходных дней и вечеров дома.
8. Члены нашей семьи достаточно часто смотрят передачи на морально-нравственные темы.
9. Вся деятельность нашей семьи довольно тщательно планируется.
10. В нашей семье редко кто-то командует.
11. Мы часто дома «убиваем» время.
12. В своем доме мы говорим, все что хотим.
13. Члены нашей семьи редко открыто сердятся.
14. В нашей семье очень поощряется независимость.
15. Жизненный успех (продвижение в жизни) очень важен в нашей семье.
16. Мы редко ходим на лекции, спектакли и концерты.
17. Друзья часто приходят к нам в гости.
18. Мы считаем, что семья не несет ответственности за своих членов семьи.
19. Мы, как правило, очень опрятны и организованны.
20. Число правил, которым мы следуем в нашей семье невелико.
21. Мы вкладываем много энергии в домашние дела.
22. Трудно «разрядиться» дома, не расстроив кого-нибудь.

23. Члены нашей семьи иногда, на столько разозлятся, что могут швырять вещи.

24. В нашей семье мы обдумываем свои дела в одиночку.

25. Для нас не очень важно, сколько зарабатывает человек.

26. В нашей семье считается очень важным узнавать о новых вещах, событиях, фактах.

27. Никто в нашей семье не занимается активным спортом, бегом «трусцой», игрой в бадминтон и т. д.

28. Мы часто говорим на морально-нравственные темы.

29. В нашем доме часто трудно бывает найти вещь, которая требуется в данный момент.

30. У нас есть один член семьи, который принимает большинство решений.

31. В нашей семье существует чувство единства.

32. Мы рассказываем друг другу о своих личных проблемах.

33. Члены нашей семьи редко выходят из себя.

34. В нашей семье мы уходим и приходим, когда захотим.

35. В любом деле мы верим в соревнование и девиз «Пусть победит сильнейший».

36. Мы не очень интересуемся культурной жизнью.

37. Мы часто ходим в кино, театр, туристические походы, на спортивные мероприятия и т. д.

38. Высокая нравственность не является нашим уделом.

39. Быть пунктуальным в нашей семье очень важно.

40. В нашем доме все делается по раз и навсегда заведенному порядку.

41. У нас редко находятся добровольцы, когда что-то нужно сделать.

42. Если нам хочется что-то сделать экспромтом, мы часто тут же собираемся и делаем.

43. Члены нашей семьи часто критикуют друг друга.

44. В нашей семье очень мало тайн.

45. Мы всегда стремимся делать дело так, чтобы в следующий раз получилось намного лучше.

46. У нас редко бывают интеллектуальные дискуссии.

47. Все в нашей семье имеют одно или несколько хобби.

48. У членов семьи строгие понятия о том, что правильно и что неправильно.

49. В нашей семье все часто меняют мнение о домашних делах.

50. В нашей семье придается большое значение соблюдению правил.

51. Мы стараемся делать все во имя сплоченности нашей семьи.
52. Если у нас в семье начнешь жаловаться, кто-то обычно расстроится.
53. Члены нашей семьи иногда могут ударить друг друга.
54. Члены нашей семьи обычно полагаются сами на себя, если возникает какая-то проблема.
55. Членов нашей семьи мало волнует продвижение по работе, школьные отметки и т. д.
56. Кто-то в нашей семье играет на музыкальном инструменте.
57. Мы мало принимаем участия в развлекательных мероприятиях на работе или в школе.
58. Мы убеждены, что существуют некоторые вещи, которые надо принимать на веру.
59. Члены наши семьи содержат свои комнаты в порядке.
60. В семейных решениях все имеют равное право голоса.
61. В нашей семье очень слабо развит дух коллективизма.
62. В нашей семье открыто обсуждаются денежные дела и оплаты счетов.
63. Если в нашей семье возникают разногласия, мы из всех сил стараемся «сгладить углы» и сохранить мир.
64. Члены нашей семьи усиленно поощряют друг друга отстаивать свои права.
65. В нашей семье мы не очень стремимся к успеху.
66. Члены нашей семьи часто ходят в библиотеку.
67. Члены семьи иногда посещают курсы или берут уроки по своим интересам и увлечениям.
68. В нашей семье у каждого свои понятия, что правильно, а что нет.
69. Обязанности каждого в нашей семье четко определены.
70. В нашей семье мы можем делать, что хотим.
71. Мы редко по-настоящему ладим друг с другом.
72. В нашей семье мы обычно следим за тем, что говорим друг другу.
73. Члены семьи часто пытаются быть в чем-то выше или превзойти один другого.
74. В нашем доме трудно побыть одному, чтобы это кого-нибудь не задело.
75. «Делу – время, а потехе – час» – такого правила нашей семьи.
76. Смотреть телевизор считается в нашей семье важнее, чем читать.
77. Члены семьи часто выходят «в свет».
78. Наша семья придерживается строгих моральных правил.
79. В нашей семье с деньгами обращаются не очень бережно.

80. В нашей семье царит правило «всяк сверчок знай свой шесток!».
81. В нашей семье всем уделяется достаточно много времени и внимания.
82. В нашей семье часто возникают спонтанные дискуссии.
83. В нашей семье мы считаем, что повышением голоса ничего не добьешься.
84. В нашей семье не поощряется, чтобы каждый высказывался сам за себя.
85. Членов нашей семьи часто сравнивают с другими людьми в отношении того, как они успевают на работе или в школе.
86. В нашей семье по-настоящему любят музыку, живопись, литературу.
87. Главная форма развлечения у нас – смотреть телевизор или слушать радио.
88. Члены нашей семьи верят в торжество справедливости.
89. В нашей семье посуда моется сразу после еды.
90. В нашей семье немного проходит безнаказанно.

Бланк регистрации ответов

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В										
Н										
№	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
В										
Н										
№	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
В										
Н										
№	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
В										
Н										
№	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
В										
Н										
№	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
В										
Н										
№	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
В										
Н										
№	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
В										
Н										
№	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
В										
Н										

ФИО _____

Возраст _____

Дата заполнения _____

Интерпретация ШСО:

При обработке данных исследования, для каждой шкалы высчитывается показатель, который получают путем сложения учитываемых ответов по всем пунктам соответствующей шкалы.

Сплоченность (С):

В: 1, 11, 21, 31, 51, 81.

Н: 41, 61, 71.

Экспрессивность (Э):

В: 2, 12, 32, 42, 52, 62, 72, 82.

Н: 22.

Конфликт (К-т):

В: 13, 33, 63, 73, 83.

Н: 3, 23, 43, 53.

Независимость (Н):

В: 4, 14, 44, 54, 64.

Н: 24, 34, 74, 84.

Ориентация на достижения (ОД):

В: 5, 15, 35, 45, 65, 75.

Н: 25, 55, 85.

Интеллектуально-культурная ориентация (ИКО):

В: 6, 26, 56, 66, 86.

Н: 16, 36, 46, 76.

Ориентация на активный отдых (ОАО):

В: 17, 37, 47, 67, 77.

Н: 7, 27, 57, 87.

Мораль и нравственность (МНА):

В: 8, 28, 58, 68, 78, 88.

Н: 18, 38, 48.

Организация (О):

В: 9, 19, 39, 59, 69, 89.

Н: 29, 49, 79.

Контроль (К-л):

В: 10, 30, 40, 50, 60, 80, 90.

Н: 20, 70.

Затем высчитываются средние показатели для всех членов семьи и вычерчивается семейный профиль, который сравнивается со средними значениями нормативного профиля. Границы нормы – это среднее значение $\pm$ отклонение:

№	Шкалы	СССР (Россия)	
		Среднее	Отклонение
1	С	6,45	1,36
2	Э	6,18	1,17
3	К-т	3,20	1,56
4	Н	4,35	1,25
5	ОД	5,46	1,44
6	ИКО	6,08	1,39
7	ОАО	4,37	1,50
8	МНА	5,72	1,09
9	О	5,13	1,65
10	К-л	3,93	1,27

Также может быть определен показатель несовместимости семьи (ПНС), характеризующий выраженность диссонанса в восприятии семейного климата членами семьи. Показатель несовместимости семьи дает представление о том, насколько близко члены семьи соглашаются относительно характеристик социального климата семьи. ПНС выводится следующим образом: сравниваются показатели, полученные по всем шкалам ШСО у каждой возможной пары членов семьи. Эти различия суммируются по десяти шкалам. Получившийся в результате этого показатель характеризует степень разногласия двух членов семьи относительно семейного климата, т. е. несовместимость.

Описание шкал:

а) Показатели отношений между членами семьи:

1. Сплоченность (С). Степень, в которой члены семьи заботятся друг о друге, помогают друг другу; выраженность чувства принадлежности к семье.
2. Экспрессивность (Э). Степень, в которой в данной семье разрешается открыто действовать и выражать свои чувства.

3. Конфликт (К-т). Степень, в которой открытое выражение гнева, агрессии и конфликтных взаимоотношений в целом характерно для семьи.

б) Показатели личностного роста:

4. Независимость (Н). Степень, в которой члены семьи поощряются к самоутверждению, независимости к самостоятельности в обдумывании проблем и принятии решений.

5. Ориентация на достижения (ОД). Степень, в которой разным видам деятельности (учебе, работе и др.) придается характер достижения и соревнования.

6. Интеллектуально-культурная ориентация (ИКО). Степень активности членов семьи в социальной, интеллектуальной, культурной и политической сферах деятельности.

7. Ориентация на активный отдых (ОАО). Степень, в которой семья принимает участие в различных видах активного отдыха и спорта.

8. Морально-нравственные аспекты (МНА). Степень семейного уважения к этическим и нравственным ценностям и положениям.

в) Показатели управления семейной системой:

9. Организация (О). Степень важности для семьи порядка и организованности в плане структурированности семейной активности, финансового планирования, ясности и определенности, семейных правил и обязанностей.

10. Контроль (К-л). Степень иерархичности семейной организации, ригидности семейных правил и процедур, контроля членами семьи друг друга.

Приложение к курсу занятий 2

Шкала семейной адаптации и сплоченности

Методика предназначена для выявления таких параметров семейной системы, как сплоченность и уровень адаптации (гибкость).

Шкала	Номера утверждений	Диагностические параметры
Семейная сплоченность	1, 11, 19	Эмоциональная связь
	5, 7	Семейные границы
	17	Принятие решений
	9	Совместное время
	3	Общие друзья

Возможное количество баллов: 8-40

8-15 разобщенный тип – крайне низкий;

16-23 разделенный тип – умеренный к низкому;

24-31 связанный тип – умеренный к высокому;

32-40 запутанный тип – чрезмерно высокий уровень.

Шкала	Номера утверждений	Диагностические параметры
Семейная адаптация (гибкость)	13, 15	Интересы и отдых
	6, 18	Лидерство
	2, 12	Контроль
	4, 10	Дисциплина в семье
	8, 16, 20	Семейные роли
	14	Семейные правила

Возможное количество баллов: 12-60

12-23 ригидный тип – очень низкий;

24-35 структурированный тип – умеренный к низкому;

36-47 гибкий тип – умеренный к высокому;

48-60 хаотичный тип.

Оценка ответов участников осуществляется с помощью подсчета баллов по следующей шкале:

- почти никогда – 1 балл;
- редко – 2 балла;
- время от времени – 3 балла;
- часто – 4 балла;
- почти всегда – 5 баллов.

Постулируется, что центральные уровни сплоченности (разделенный, связанный) и гибкости (структурированный, гибкий) являются сбалансированными и обеспечивают оптимальное семейное функционирование, в то время как крайние значения по этим шкалам (разобщенный, запутанный, ригидный и хаотичный типы) являются проблемными.

Если уровень сплоченности слишком высок (запутанная система), то существует слишком много центростремительных сил в семье, крайности в требовании эмоциональной близости и лояльности, отдельные члены семьи не могут действовать независимо друг от друга. В семье слишком много согласия, различия в точках зрения активно не поощряются. Существует даже страх различий, опасность существования такой семьи (Если мы такие разные, то что мы делаем вместе?). У членов семьи мало личного пространства и невысокая степень дифференцированности друг от друга. Семья как система имеет жесткие внешние границы с окружением и слабые внутренние границы между подсистемами и индивидуальностями. Энергия людей сфокусирована в основном внутри семьи или отдельной ее подсистемы, и существует мало неразделенных с другими друзей и интересов.

В другой крайности – разобщенной системе с низким уровнем сплоченности существует слишком много центробежных сил. Члены семьи эмоционально крайне дистанцированы, почти не испытывают привязанность друг к другу, демонстрируют несогласованное поведение. Они редко проводят время вместе, не имеют общих друзей и интересов. Им трудно оказывать друг другу поддержку и совместно решать жизненные проблемы. Однако нельзя сказать, что члены такой семьи являются хорошо дифференцированными личностями в понимании Мюррея Боуэна, так как за изолированностью от других, подчеркнутой независимостью они часто скрывают свою неспособность устанавливать близкие взаимоотношения, возрастание тревоги при сближении с другими людьми.

Полюса данной шкалы (близость – раздельность) отражают два фундаментальных человеческих страха – страх одиночества и страх быть поглощенным другими.

Члены семей сбалансированных типов способны сочетать собственную независимость и тесные связи со своими семьями. Семьи с раздельным типом взаимоотношений отличаются некоторой эмоциональной разделенностью, но она не проявляется в таких крайних формах, как в разобщенной системе. Несмотря на то, что время, проводимое отдельно, для членов семьи более важно, они способны собираться вместе, обсуждать проблемы, оказывать поддержку друг другу и принимать совместные решения. Интересы и друзья обычно являются разными, но некоторые разделяются с другими членами семьи.

Связанный тип семьи характеризуется эмоциональной близостью, лояльностью во взаимоотношениях. Члены семьи часто проводят время вместе. Это время для них важнее, чем время, посвященное индивидуальным друзьям и интересам. Однако сплоченность в таких семьях не достигает степени запутанности, когда пресекаются всякие различия.

Семьи нуждаются не только в балансе близости – раздельности, но и в оптимальном сочетании изменений внутри семьи со способностью сохранять свои характеристики стабильными. Несбалансированные по шкале гибкости системы склонны быть или ригидными, или хаотичными.

Система становится ригидной, когда она перестает отвечать на жизненные задачи, возникающие перед семьей в ее продвижении по стадиям жизненного цикла. Семья отказывается меняться и приспосабливаться к изменившейся ситуации (рождение, смерть членов семьи, взросление детей и отделение их от семьи, изменения в карьере, месте жительства и т.д.). По Олсону, система часто становится ригидной, когда она чрезмерно иерархизирована. Существует член семьи, который всем заведует и осуществляет контроль. Имеется тенденция к ограничению переговоров, большинство решений навязывается лидером. В ригидной системе роли, как правило, строго распределены, а правила взаимодействия остаются неизменными. Слишком незначительное количество изменений в системе ведет к высокой предсказуемости и ригидности поведения ее членов.

Хаотическое состояние система часто обретает в момент кризиса, например, при рождении ребенка, разводе, потере источников дохода и т. д. В таком состоянии семья может оказаться в тот или иной период времени. Проблемным оно становится, если система застревает в нем надолго. Такой тип системы

имеет неустойчивое или ограниченное руководство. Решения являются импульсивными и непродуманными. Роли неясны и часто смещаются от одного члена семьи к другому. Большое количество изменений приводит к непредсказуемости того, что происходит в системе.

Следующие два типа семейных структур считаются Олсоном сбалансированными. Системы структурированного типа отличаются некоторыми чертами демократического руководства, в частности, члены семьи способны обсуждать общие проблемы и учитывать мнение детей. Роли и внутрисемейные правила стабильны, однако существует некоторая возможность их обсуждения.

Гибкий тип семейной системы характеризуется демократическим стилем руководства. Переговоры ведутся открыто и активно включают детей. Роли разделяются с другими членами семьи и меняются, когда это необходимо. Правила могут быть изменены и соотнесены с возрастом членов семьи. Иногда, правда, семье может не хватать лидерства, и члены семьи завязают в спорах друг с другом, что, однако, не приводит к потере управляемости системы.

Опросник

Инструкция:

а) Опишите вашу **реальную** семью. Прочтите предложенные высказывания и оцените их, поставив знак «✓» в соответствующей ячейке.

№	Утверждения	Почти никогда	Редко	Время от времени	Часто	Почти всегда
1	Члены нашей семьи обращаются друг к другу за помощью.					
2	При решении проблем учитываются предложения детей.					
3	Мы с одобрением относимся к друзьям других членов семьи.					
4	Дети самостоятельно выбирают форму поведения.					
5	Мы предпочитаем общаться только в узком семейном кругу.					
6	Каждый член нашей семьи может быть лидером.					
7	Члены нашей семьи более близки с посторонними, чем друг с другом.					
8	В нашей семье изменяется способ выполнения повседневных дел.					
9	В нашей семье мы любим проводить свободное время вместе.					
10	Наказания обсуждаются родителями и детьми вместе.					

№	Утверждения	Почти никогда	Редко	Время от времени	Часто	Почти всегда
11	Члены нашей семьи чувствуют себя очень близкими друг другу.					
12	В нашей семье большинство решений принимается родителями.					
13	На семейных мероприятиях присутствует большинство членов семей.					
14	Правила в нашей семье изменяются.					
15	Нам трудно представить себе, что мы могли бы предпринять всей семьей.					
16	Домашние обязанности могут переходить от одного члена семьи к другому.					
17	Мы советуемся друг с другом при принятии решений.					
18	Трудно сказать, кто у нас в семье лидер.					
19	Единство очень важно для нашей семьи.					
20	Трудно сказать, какие обязанности в домашнем хозяйстве выполняет каждый член семьи.					

б) Теперь оцените все высказывания с точки зрения **идеальной** семьи, та-
кой, о которой вы мечтаете.

№	Утверждения	Почти никогда	Редко	Время от времени	Часто	Почти всегда
1	Члены нашей семьи обра- щаются друг к другу за по- мощью.					
2	При решении проблем учитываются предложения детей.					
3	Мы с одобрением отно- симся к друзьям других членов семьи.					
4	Дети самостоятельно вы- бирают форму поведения.					
5	Мы предпочитаем об- щаться только в узком се- мейном кругу.					
6	Каждый член нашей семьи может быть лидером.					
7	Члены нашей семьи более близки с посторонними, чем друг с другом.					
8	В нашей семье изменяется способ выполнения повсе- дневных дел.					
9	В нашей семье мы любим проводить свободное время вместе.					
10	Наказания обсуждаются родителями и детьми вместе.					

№	Утверждения	Почти никогда	Редко	Время от времени	Часто	Почти всегда
11	Члены нашей семьи чувствуют себя очень близкими друг другу.					
12	В нашей семье большинство решений принимается родителями.					
13	На семейных мероприятиях присутствует большинство членов семей.					
14	Правила в нашей семье изменяются.					
15	Нам трудно представить себе, что мы могли бы предпринять всей семьей.					
16	Домашние обязанности могут переходить от одного члена семьи к другому.					
17	Мы советуемся друг с другом при принятии решений.					
18	Трудно сказать, кто у нас в семье лидер.					
19	Единство очень важно для нашей семьи.					
20	Трудно сказать, какие обязанности в домашнем хозяйстве выполняет каждый член семьи.					

ФИО _____

Возраст _____

Дата заполнения _____

Приложение к курсу занятий 3

В приложении представлен оформленный бланк «Мои ожидания», в котором получателям социальных услуг нужно записать свои ожидания от курса занятий.

Наличие готового бланка облегчает выполнение домашнего задания, так как участникам необходимо только заполнить нужные строчки. Подобный формат организации домашней и групповой работы повышает ответственность получателей социальных услуг при прохождении курса реабилитации.

Бланк «Мои ожидания» может предоставляться участникам как в цветном, так и в черно-белом варианте. Зависит от технических возможностей организации предоставляющей услуги.

