

**Наталья ОСУХОВА,**  
кандидат психологических наук

# **СКОРРЕ ПЛАМЯ, ЧЕМ КРИСТАЛЛ**

## **СОВЕТЫ СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТАНТА**

*Консультирование — это процесс, адресованный в первую очередь тем, кто страдает от психологического напряжения и психологической непригодности.*

*Карл Роджерс*

Школьный психолог часто работает с изолированным учеником или с ученической группой. Как будто он имеет дело с сиротами... А после его работы ученик придет домой и... семья «все переварит». Есть над чем призадуматься.

Мы, практикующие психологи, проходим один и тот же путь: все начинают с «я», потом потихоньку переходят к «мы», но с большой опаской подходят к монстру, системе, непонятному айсбергу под названием «семья».

Когда-то Андрей Вознесенский написал-выдохнул удивительные строчки:

***Я — семья.***

***Во мне, как в спектре, живут семь Я...***

С точки зрения семейной психологии он абсолютно прав. Каждый из нас вырос в большой системе по имени «семья». И в каждом живут «частички» семейного окружения, звучат голоса «воспитывающих взрослых».

Потому и невозможно разобраться в жизненных проблемах и затруднениях ребенка без понимания семейного контекста его жизни. В психологии практически общепризнано положение: контекстом, определяющим возможность возникновения нарушений в личностном развитии ребенка, является семья как система внутрисемейных отношений и семейного воспитания.

## **ДУХ СЕМЬИ**

Итак, семья — это не просто объединение индивидуальностей, связанных узами родства, а система (М. Боуэн, С. Минухин, В. Сатир, К. Витакер и др.). По словам семейного терапевта Андрея Черникова, это «живой организм, напоминающий скорее пламя, чем кристалл».

В этой целостной системе никто не страдает в одиночку: семейные конфликты и кризисы оказывают деструктивное влияние на всех. И даже если вы работаете с одним человеком, члены семьи незримо присутствуют в вашем кабинете. Не физически, конечно. Присутствуют мифы семьи, жизненные правила, семейные тайны — своего рода «дух семьи», ее атмосфера. И их надо учитывать.

Первым это попытался сделать Якоб Морено. Поскольку системный подход в далекие двадцатые годы еще не родился, он ввел для обозначения «духа семьи» два странных термина: семейное со-сознательное и семейное со-бессознательное. Идеи со-сознательного и со-бессознательного в семье получили наиболее полное воплощение в таком направлении психологической помощи семье, как трансгенерационная семейная психотерапия (лат. trans ~ через; generatio — поколение). Главное, что объединяет «трансгенерационных семейных психологов» (далее ТСП), — учет семейной динамики на протяжении ряда поколений.

Вам не совсем понятно, что такое со-сознательное и со-бессознательное? Мне тоже трудно передать это словами, хотя я постоянно наблюдаю эти феномены в групповой работе и при работе с семьями (а что такое семья, как не та же устойчивая группа, только еще более сложная?). Так что лучше я объясню на пальцах, то бишь на примере.

Несколько лет назад существовала в Москве психодраматическая группа. По вторникам на территории одного из лицеев собирались психологи-практики и отыгрывали свои жизненные истории. (Очень, кстати, важная штука. Не только учит психодраме, но и помогает «не забронзоветь», не взобраться на пьедестал.)

Так вот. Однажды лицейский психолог Маша пришла на группу с семилетним сыном. «Ну не с кем оставить!» — оправдывалась она. Этот юный «марсианин», сам того не ведая, помог мне понять кое-что об этом со-бессознательном. Пока мы на импровизированной сцене разыгрывали что-то самим не до конца понятное, Вадим начал строить вавилонскую башню: взгромоздил на стол один стул, потом нашел стул поменьше и надстроил третий этаж. Сопя, взобрался и сел в королевской позе. И здесь меня озарило: господи, а ведь наша неразбериха на сцене — это борьба за власть! Вадик, не понимая этого, выразил носящуюся в атмосфере нашей психотерапевтической семьи идею власти.

Так что будем помнить о том, что ребенок — часть системы под названием «семья». Он живет в ее поле, дышит ее воздухом. И это надо учитывать.

Все семейные отношения можно разделить на две более или менее автономные сферы: супружеские (относительно более пластичные) и родительские (относительно более ригидные) взаимоотношения.

Оказывается, сфера семейного воспитания обладает особой конфликтогенностью. Особенно если процесс личностных отношений супругов затруднен или нарушен, они начинают бороться за влияние на ребенка. Это порождает конкуренцию между ними и создает конфликтную ситуацию, которая может приобрести хронический характер.

Хроническая конфликтная ситуация перерастает в межличностный конфликт в сфере родительских отношений между супругами. Ребенок становится ареной самоутверждения и борьбы. Именно это и превращает воспитание ребенка в патогенный процесс.

Понимать-то мы это понимаем, а что с этим делать? Ведь не скажешь маме, пришедшей к психологу по поводу поведения своего ребенка, его странных реакций, депрессивного состояния или агрессивности, что корни всего этого — в особенностях семейных отношений (а еще точнее — не просто семейных, а отношений в супружеской паре). Что ребенок на себе ощущает все ее конфликты с мужем, даже если их не видит и не понимает их смысла. Был бы нормальным брак, была бы супружеская коалиция сильнее детско-родительской, не было бы у наших «трудных детей» их проблем.

## ПРИ ВСЕМ РАЗЛИЧИИ ВЗГЛЯДОВ...

При всех различиях, которые наблюдаются сегодня в понимании сущности психологического консультирования семьи, теоретики и практики сходятся в том, что консультирование представляет собой профессиональные взаимодействия между обученным консультантом и клиентом, направленные на решение проблемы последнего. Это взаимодействие обычно осуществляется лицом к лицу, хотя иногда может включать в себя и более двух людей.

В остальном — позиции расходятся. Одни полагают, что консультирование отличается от психотерапии и сосредоточено на более поверхностной работе (к примеру, на межличностных отношениях). Основная его задача — помочь семье или отдельному человеку посмотреть на свои проблемы и жизненные сложности со стороны, продемонстрировать и обсудить те моменты взаимоотношений, которые, будучи источниками трудностей, обычно не осознаются и не контролируются (Ю.Е. Алешина).

Другие считают семейную консультацию одной из форм осуществления психотерапии. Сегодня, когда история семейной терапии насчитывает уже полвека, существует множество концепций психологической помощи семье: от модификаций психоаналитической модели до позитивной семейной терапии Н. Пезешкиана. А в последнее время все большее распространение получают интегративные подходы (такие, как системный и структурный).

Закономерно возникает вопрос: ну и что же со всем этим богатством делать школьному психологу?

**Во-первых**, видеть не только сложности, но и плюсы в консультировании семьи. *Поскольку семья — это система, то не так важно, какой из ее элементов изменяется.* На практике изменения в поведении любого из членов семьи влияют на семью в целом и на другие входящие в нее подсистемы (других членов семьи).

Оказывая помощь семье в трудные периоды жизни, не имеет смысла заниматься выявлением психоаналитических причин конфликта. Гораздо важнее путем конкретных целенаправленных действий *изменить отношения между ее членами.* При удачно выбранной стратегии и тактике работы семейная обстановка улучшается по мере того, как выполняются рекомендации специалиста. Перемены ведут к сдвигам в механизме функционирования семьи и способствуют уменьшению проявления симптомов психологического неблагополучия у одного или нескольких ее членов.

**А во вторых**, помнить, что он — школьный психолог, а не семейный терапевт. А раз так, то при работе с семьей для него наиболее приемлема точка зрения Ю. Алешиной (см. выше). Но, помня все это, не будем забывать и совет необыкновенно успешно работавшей с самыми трудными семьями Вирджинии Сатир: «Я советую быть открытым и принимать все, что может оказаться полезным. Таков долг каждого, кто считает себя профессионалом».

Однако есть еще одно условие успеха при консультировании семьи: быть свободным от предубеждений и уметь ориентироваться в сложившихся обстоятельствах. Тех самых обстоятельствах «здесь и сейчас».

# ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

## Цели семейного консультирования

В зависимости от жизненной ситуации, в которой находится семья (как коллективный клиент), целями консультирования могут стать те или иные изменения самосознания (прежде всего, семейных мифов, правил), а значит, и отношений между членами семьи, поведенческие изменения. Но какую бы конкретную цель вы ни поставили, важно, чтобы психологическое консультирование семьи было направлено на восстановление или преобразование связей членов семьи друг с другом и окружающим миром, развитие умения понимать друг друга и формировать полноценное семейное «Мы».

## Как организуется семейная консультация?

Каковы функции психолога при работе с семьей? На чем будет сфокусировано его внимание в процессе консультирования? Какие средства воздействия станут основными? На эти вопросы представители многочисленных подходов к психологической помощи семье отвечают в зависимости от своей теоретической ориентации.

Вся консультативная психология (а значит, и семейное консультирование) пытается ответить на пять основных вопросов:

В чем **суть процесса**, возникающего между человеком (или семьей), который оказался в трудной ситуации и обратился за помощью (клиентом), и человеком, оказывающим эту помощь (консультантом)?

Какие **функции должен выполнять консультант** и какие личностные черты, установки, знания и умения необходимы ему для успешного выполнения своих функций?

Какие **резервы, внутренние силы** семьи или личности могут быть актуализированы в ходе консультирования?

Какие **особенности** налагает на процесс консультирования особая ситуация, сложившаяся в жизни семьи?

Какие **приемы и техники** могут быть сознательно использованы в процессе оказания помощи?

## СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Заметим, что *семейное консультирование — это вовсе не обязательно работа со всеми членами семьи одновременно*. На различных этапах процесса в различных пропорциях могут сочетаться различные способы организации процесса семейного консультирования:

- общение со всей семьей;
- индивидуальное консультирование одного из ее членов;
- работа с супружеской парой;
- работа с нуклеарной семьей, то есть с семьей в узком смысле этого слова (отец, мать, дети);
- работа с расширенной семьей (она включает также прародителей и тех близких, которые оказывают влияние на семейные отношения: тети, дяди и др.);
- работа с экосистемой или социальной сетью, при этом учитываются, включаются в качестве промежуточных переменных внешние контакты и социальные институты.

## Индивидуальная работа с одним из членов семьи

В этом случае развиваются классические отношения «консультант — клиент», однако и здесь незримо присутствует контекст семейных отношений: в памяти и образах клиента, в его рисунках и проигрываемых ситуациях. Семья продолжает существовать «в плане представления,

вторичного образа и может получить истолкование и оценку пациента» (Н. Пезешкиан, 1994).

Если при индивидуальном консультировании возникают семейные проблемы или жалобы на непонимание домочадцев, то нужно мягко и ненавязчиво подвести клиента к мысли о том, что бессмысленно ставить себе цель «изменить жену или детей и их отношение ко мне». Однако можно измениться самому, продумать свое поведение и свою роль в семье, и тогда, скорее всего, близкие люди будут относиться друг к другу по-другому.

Для этого вполне подойдет использование терапевтических притч (Н. Пезешкиан и др.)- К примеру, как бы между прочим можно задать вопрос о том, чем отличается психолог от милиционера, а потом с улыбкой пояснить, что если кто-либо жалуется милиционеру на соседа, то он разбирается с соседом, а если жалуются психологу, то он разбирается с самим жалобщиком.

Но есть и другие случаи, когда успешное индивидуальное консультирование одного из членов семьи вызывает сопротивление других. Не удивляйтесь этому! Почаще напоминайте себе, что семья — самая консервативная из всех возможных систем.

Наверное, в самой природе семьи заложен инстинкт постоянства, по-научному он называется «гомеостаз». Часто этот инстинкт преспокойно соседствует с вечной мечтой об изменениях, новизне. И к психологу родители приходят, когда мечта становится реальностью и изменения расшатывают (взрывают) систему. Все мечтали, чтобы что-нибудь произошло, но боялись, как бы чего не вышло.

Если консультируется один человек, а другой не хочет никаких изменений в семейных отношениях (как говорится: никогда хорошо не жили, так и начинать не стоит), то возникает опасность эмоциональной разбалансировки семейной системы. Домашние начинают испытывать тревогу и могут попытаться вернуть человека к прежним ролевым стереотипам, к саморазрушительному поведению.

### **Работа с супружеской парой**

В этом случае муж и жена приходят на консультацию вместе. Своим поведением во время консультации они делают наглядными свои привычные модели взаимодействия друг с другом. Консультант может непосредственно подвести их к осознанию конфликтных, непродуктивных форм взаимодействия в семье.

В ходе работы с парой можно рассмотреть сложную жизненную ситуацию с разных точек зрения, помочь супругам обрести новый взгляд на жизненные трудности и свою роль в их преодолении, а затем найти новые, более продуктивные способы взаимодействия и решения трудных вопросов.

Основная задача консультанта на первом этапе — установить контакт с клиентами и разобраться в том, что именно привело их на прием. Однако уже в начале беседы с супругами возможны серьезные затруднения. Порой муж и жена стремятся не столько изложить суть проблемы, сколько продемонстрировать вину и недостатки другого, вспоминая все новые и новые прегрешения партнера, обвиняя и перебивая друг друга.

Как в этом случае следует поступать консультанту? В такой ситуации следует **ввести правила поведения в консультации**, предложив папе и маме говорить по очереди и комментировать слова партнера только тогда, когда консультант даст ему слово.

### **Работа с нуклеарной семьей**

Преимущества этого процесса заключаются в том, что семья приходит на консультацию в полном составе и здесь во время непродолжительной терапевтической встречи будет в привычных для себя формах продолжать ту самую жизнь, которой живет дома, а следовательно, для семейного диагноза не потребуются специальных средств.

Работа с нуклеарной семьей особенно уместна тогда, когда в семье наблюдается симптом психологического неблагополучия ребенка. Под углом зрения системной семейной психотерапии

нарушения в поведении ребенка воспринимается как ключ к *«общесемейной боли»*.

С одной стороны, нарушения в поведении ребенка — это своего рода сообщение о кризисных процессах, которыми страдает вся семья. С другой (я вновь обращаюсь к идеям системной семейной терапии) — это очень часто негативный стабилизатор, сохраняющий семейную систему.

Т.В. Снегирева замечает по этому поводу: «Насколько детское неблагополучие очевидно, настолько стоящая за ним общесемейная дисфункция закамуфлирована, скрыта в глубоких тайниках семейной жизни. И естественно, этот всегда досадный детский недуг, причиняющий столько неудобств взрослым, не был бы так упорен, если бы в каком-то смысле не являлся нужным, «полезным» для семьи как целостности, не работал бы на нее, то есть не обладал бы некоей «условной желательностью», удерживая семью от распада и в то же время позволяя сохранить status quo дефектных отношений» (Снегирева, 1991).

Какой бы вариант взаимодействия ни избрал психолог для консультирования обратившейся за помощью семьи, важно, чтобы он опирался на позитивные ресурсы ее членов, стремился поддержать и развить лучшие чувства и способности родителей и детей. Только такой подход способен предотвратить тяжелые конфликты и нарушения

## **ФУНКЦИИ КОНСУЛЬТАНТА, РАБОТАЮЩЕГО С СЕМЬЕЙ**

Анализ многочисленных теоретических построений и практики работы семейных консультантов породил яркую и достаточно удобную для повседневного употребления типологию, делящую консультантов на три группы: «ведущие», «реагирующие» и «чистильщики систем», — в зависимости от избранного психологом подхода к целям работы и понимания собственных функций.

**«Ведущие» терапевты авторитарны.** Стремясь создать здоровые отношения в семье, они воздействуют из позиции «суперродителя», такого незыблемого авторитета, который лучше членов семьи знает, что для них хорошо и что плохо, и действует активно.

Это полностью избавляет клиентов от самостоятельных усилий, снимает с них ответственность. Справедливости ради отметим, что для человека или семьи, обратившихся за помощью в период глубокого кризиса, такое отношение на начальном этапе консультативного процесса является не только потребным, но и единственно возможным. Так люди, только что пережившие жизненную катастрофу, нередко находятся в состоянии возрастной регрессии, когда возвращаются формы реагирования, свойственные испуганному беспомощному ребенку.

При работе с такими клиентами (семьями или отдельными личностями) консультант сознательно принимает «родительскую позицию» и избирает стратегию «дородительствования», постепенно дорастивая и довоспитывая, помогая клиентам поверить в свои силы, обрести точку опоры в себе, научиться продуктивно взаимодействовать сначала с самими собой, а затем и с окружающими. Именно этот подход представлен в данном ранее описании структурной семейной терапии.

**«Реагирующие» семейные психотерапевты** для того, чтобы добиться позитивных изменений в семье, стараются мобилизовать ее собственный внутренний потенциал развития. Для этого они «включаются» в атмосферу семьи, с которой проводится работа.

Такую терапию удобно выполнять вдвоем: один из психологов дает втянуть себя в создавшуюся семейную ситуацию (при этом он чаще всего принимает на себя роль ребенка), второй же выступает в роли наблюдателя и держится несколько более отстраненно (как бы вне семейной системы).

Если вспомнить, что «реагирующие психотерапевты» теоретически ориентируются прежде всего на психоанализ, то нетрудно понять и истоки такой работы, и ее сущность.

Психоаналитический подход предполагает, что в своей деятельности терапевт выполняет обе эти функции (и идентификацию с клиентом, и обособление, отстранение от него). В процессе взаимодействия с клиентом он попеременно то идентифицируется с ним, глубоко проникает в его проблемы, то отстраняется от клиента и его ситуации с целью объективного суждения. Здесь же эти функции как бы поделены между двумя психологами.

**«Чистильщики систем»** прежде всего стремятся навести порядок в правилах, по которым

живет семья. Консультант «здесь и сейчас» старается противодействовать неправильному поведению, заставить отказаться от незрелых и патологических форм поведения. Этот метод характерен для семейной терапии, основанной на опыте (с одним из вариантов такого подхода вы можете познакомиться, прочитав яркие и талантливые книжки Вирджинии Сатир).

Чтобы сделать это, терапевт, работающий с семьей, должен уметь:

- установить контакт;
- быть умелым наблюдателем;
- уметь оформлять наблюдения в категориальную сетку;
- быть технически подготовленным.

## УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

Фактически все консультанты (в том числе и семейные) соглашаются с тем, что для эффективной работы с клиентами необходимо установить хорошие «помогающие отношения» (термин К. Роджерса). Основные характеристики таких отношений (иногда их называют «стержневыми, или сердцевинными, условиями») наизусть знают все практические психологи. Это эмпатическое понимание, уважительное отношение к потенциальной возможности клиента самому строить свою жизнь, конгруэнтность, или подлинность (искренность) отношений.

А еще — не забывайте, что основным средством любого консультирования становится не та или иная психотехника, а особая форма взаимоотношений в системе «психолог—клиент». Только отношения доверия дают нам возможность помочь семье. Работая с семьей, психолог присоединяется к ней, в результате возникает терапевтическая система, делающая возможными семейные изменения. Не случайно С. Минухин предписывает психологу на время стать как бы одним из членов семьи. «Терапевтическое воздействие на семью, — прямо пишет он, — является необходимой частью семейной диагностики. Терапевт не может наблюдать семью и ставить диагноз со стороны» (С. Минухин, 1978).

«Вхождение» психолога в семейную систему вызывает «мини-кризис», имеющий важное значение: жесткие ригидные связи и отношения ослабляются и это дает семье шанс изменить состояние своих «границ», расширить их, а значит, и изменить свою структуру.

## МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В СЕМЕЙНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Однако для того чтобы в семье произошли конструктивные изменения, в дополнение к отношениям помощи необходимо использовать определенный *репертуар воздействий*. Репертуар воздействий, используемый консультантом, отражает его теоретическую ориентацию.

Традиционно *основным методом психологического консультирования считается интервью*, то есть беседа, направленная на социально-психологическую поддержку семьи и помощь ей.

Традиции — это, конечно, хорошо, но будем жить «здесь и сейчас». В современной практике консультирования (в том числе и семейного) преобладает эклектизм. Консультанты используют все богатство методов и приемов, разработанных в различных психотерапевтических школах: от диалогического общения Роджерса и психодрамы Якоба Морено до структурированных технологий НАП и, конечно, системной семейной терапии.

Для обеспечения обратной связи используются видеозаписи и такие психотехники, как «социограмма в действии», «семейная скульптура», «семейная хореография» (они представляют собой нечто подобное «живым картинкам», когда члены семьи, выбирая позы и расположения в пространстве, пытаются изобразить свои взаимоотношения в статике или динамике).

Если вы зададите вопрос: «Что же использовать?» — я отвечу так: выбирая средства, помните известное методологическое положение, которое Дж. Пол сформулировал как вопрос: «Какая помощь, кем осуществляемая и в каких условиях наиболее эффективна для этого клиента с этими конкретными проблемами?» И еще одно не стоит забывать при выборе методов и

конкретных техник консультирования семьи: выбор во многом определяется тем уровнем, на котором вы осуществляете консультационный процесс.

Принято выделять **внешний и внутренний (глубинный) уровни консультирования.**

**Работа на внешнем уровне** вполне достаточна для решения неглубоко укоренившихся личных и семейных проблем. Она часто применяется на первой встрече. Здесь широко используются психотехники создания помогающих отношений, разработанные в гуманистической психологии (К. Роджерс, Ф. Васильюк и др.) Хорошо «работают» на внешнем уровне консультирования семьи возвратное психологическое консультирование и психотехники из поведенческой психологии.

(Замечу в скобках, что не знаю лучшего изложения бихевиоральных техник, ориентированных на родителей, чем книга супругов Байярд «Ваш беспокойный подросток».)

Доверительные отношения, создаваемые при этом, порождают открытость, которая помогает каждому члену семьи высказать все, что у него на уме, и выразить свои подлинные чувства. Это — первый шаг к прояснению проблемы, шаг к себе подлинному и к другому человеку.

**На более глубоком уровне** (при работе с проблемами созависимости, перераспределения власти и т.п.), когда необходимо оказать воздействие на менее осознанные процессы, используются методы, разработанные в психоанализе, гештальт-терапии и, конечно, различных направлениях семейной психотерапии.

Однако не стремитесь на глубинный уровень. Войти-то в него можно, но вот выйти (да еще и семью вывести из этого подземелья) под силу далеко не каждому. Сразу договоримся: уровень, на котором работает школьный психолог, конечно же, «внешний». Но не спешите расстраиваться: на этом уровне консультирования многого можно достичь. Лучше чуть подробнее поговорим о тех тактиках, методах и приемах, которые возможно использовать здесь.

## Тактики

Возможны две тактики работы.

Первая предполагает усиление **когнитивного аспекта**;

Вторая по преимуществу направлена на работу с **эмоциональной, чувственной стороной** взаимоотношений, с поиском неосознаваемых причин нарушений во взаимоотношениях.

Усилению когнитивного аспекта способствует, прежде всего, **возрастное психологическое консультирование**. Что это такое? Если говорить совсем попросту — беседа, помогающая родителю понять особенности поведения ребенка, которые связаны с изменением его «социальной ситуации развития».

Здесь раскрываются наиболее важные вопросы психологического развития детей, воспитания, родительских взаимоотношений. Соответственно, эту беседу (ни в коем случае не лекцию!) можно завершить совместной выработкой программы изменения действий родителей в соответствии с изменившейся ситуацией. Как лучше разговаривать? За что хвалить? Как распределять обязанности?

Само собой разумеется, что говорить с родителем надо на понятном языке, без обилия мудреных терминов и схем. Все остальное, что вам надо знать об этом виде работы, вы найдете в библиотеке. Назову наиболее удачную книгу, которая рассказывает об этом виде консультирования — Г.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидере «Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей» (1990).

Хорошо работают психотехники поведенческой психологии. Вспоминаю забавный случай, который произошел у меня во время консультирования одной мамы, обратившейся с тем, что на нашем профессиональном языке именуется «проблемой детско-родительских отношений». В течение сорока минут она изливала поток жалоб на свою единственную восьмилетнюю дочь. Если поверить хотя бы одной десятой того, что она сказала, то в семье явно подрастал какой-то монстр.

Ну, послушала я маму по всем правилам. Посочувствовала ей. А потом дала домашнее задание по «сбору информации к размышлению и дальнейшей работе». Я попросила ее разделить лист бумаги пополам и самым дотошным образом отмечать в нем, когда, за что и как она «погладила» или «отругала» девочку. Именно так: на одной стороне «+», на другой «—».

Неделю мама не выдержала — позвонила на третий день. Ее первыми словами были: «Господи, у меня отличная дочь! Если бы со мной так, я бы взбунтовалась! Как она только все это



терпит?!» Оказалось, что за день она сделала девочке 47 (!) замечаний по всяким поводам и без повода и лишь три раза похвалила ее. Дальнейшего консультирования не понадобилось. А вот тренинг детско-родительских отношений мама посетила. И с большой пользой.

Что касается консультирования, направленного на реконструкцию отношений в семье, то здесь очень помогают игра, психодрама и ролевое моделирование. Особенно если работать приходится с родителями, которые любят поговорить и буквально тонут в потоке слов.

Эти приемы, с одной стороны, включают взрослых в реальные действия, позволяют побывать в разных ролях: не только в своей собственной, но и своего ребенка. А с другой стороны — дают возможность мысленно выйти из ситуации и посмотреть как бы извне, более адекватно оценить свое поведение, увидеть наряду со своими собственными переживаниями и переживания другого человека, и ситуацию в целом. А значит — учат людей управлять своим поведением.

Можно использовать некоторые системные технологии, которые, во-первых, предполагают работу с семьей в целом, а во-вторых, применяемая здесь техника преобразования семейной ситуации основана на эффектах непрямого, опосредованного воздействия. Об одной из первых таких (не «заемных», а собственно российских!) методик мне рассказала ее автор — самарский психолог Ольга Шапатина.

Шапатина выявила, что конфликт в брачной паре обостряется, когда в сознании супругов актуализируется негативный образ их ребенка. Общение супругов становится более ригидным, эмоционально закрытым и холодным, формальным и дистантным, антагонистичным. В этом случае коррекция негативных аспектов семейного воспитания и родительско-детских отношений требует коррекции отношений в супружеской паре.

Могут быть выделены такие родительские пары (о них можно было бы говорить как о родителях, непримиримых в вопросах воспитания, — «непримиримых родителях»), для которых характерно повышение эмоциональной напряженности, закрытость, невозможность прийти к компромиссному решению в дискуссиях на тему детско-родительских отношений, в то время как в тех же парах эти негативные черты общения не проявляются (то есть дискуссия оказывается конструктивной), если обсуждаются семейные проблемы, непосредственно не связанные с детьми.

Дети «непримиримых родителей» характеризуются ношенной тревожностью, сниженной и (или) нестабильной самооценкой, общей неуверенностью поведения.

Умение согласовывать свои позиции по поводу позитив-IX черт личности ребенка и предъявлять ему эти черты в общении является условием позитивного развития ребенка семье, что может рассматриваться как основа личностной психокоррекции ребенка.

Исследователь обнаружила, что **установление общей точки зрения родителей на позитивные черты ребенка** («примирение родительских мнений») и предъявление её третьему лицу (психологу) в присутствии ребенка ведет к снижению его тревожности, повышению и стабилизации самооценки, росту общей уверенности поведения.

Причем ей удалось не только ответить на все эти вопросы, но и выработать приемы коррекции личностного развития ребенка через воздействие на межличностные отношения его родителей. На основе полученных результатов разработана комплексная структурированная техника работы с семьями, обратившимися за психологической помощью. Определены условия эффективности, показания и противопоказания к применению этой коррекционной техники. Называется методика «Согласование родительских позиций» (защищена как кандидатская диссертация).

### **Комплексная методика «Согласование родительских позиций»**

Под видом подготовки к «очень эффективному, но чрезвычайно чувствительному к неточностям психотерапевтическому воздействию на ребенка» осуществляется коррекция межличностных отношений в супружеской паре: оптимизируются межличностные отношения, согласовываются воспитанные позиции папы и мамы,

Коррекция основана на *эффектах непрямого, опосредованного воздействия*. В присутствии ребенка, занятого «специальным заданием» (какое-нибудь интересное для него дело), родители по просьбе психолога воспроизводят заранее подготовленный и отрепетированный рассказ о ребенке. Рассказ должен быть композиционно и логически завершен

и содержать в себе исключительно правдивую, но *только позитивную* информацию о ребенке.

Высказывания родителей не должны содержать в себе скрытой критики (типа «В принципе он добрый мальчик...»), конструкций «Да, но...», а также двусмысленностей. Ценностные позиции и эмоциональные реакции родителей в процессе рассказа должны быть согласованы.

*Использование методики позволяет получить комплексный эффект, включающий в себя коррекцию личностных особенностей ребенка, оптимизацию родителско-детских отношений и отношений в супружеской паре.* Фиксация родителей на проблемах в поведении ребенка и отношениях с ним приводит к преобладанию в оценках ребенка негативных высказываний. Положительные черты ребенка оказываются на периферии сознания. Необходимость обнаружить реально существующие положительные черты ребенка приводит к тому, что в фокусе внимания появляются не только негативные, но и позитивные его особенности. Коррекция межличностных отношений в супружеской паре связана с оптимизацией процессов общения.

Работа завершается, когда:

- в родительской паре согласованы правила семейной жизни, в том числе и воспитательные позиции;
- установлено взаимное делегирование права предлагать правила;
- выработан механизм согласования позиций и принятия решений;
- коммуникации освобождены от парадоксальных требований членов семьи друг к другу;
- отработаны механизмы эффективной обратной связи.

Изменение параметров коммуникации внутри супружеской пары приводит к изменению всей внутрисемейной коммуникации.

Методика может быть использована как при работе с семьями, в которых присутствуют оба родителя, так и с семьями, где один из родителей отсутствует.

*Противопоказаниями к применению данной методики* являются: избалованность, завышенная невротическая самооценка у ребенка.

## **ВСЕРЬЕЗ И НЕ ОЧЕНЬ: ДОМОРОЩЕННЫЕ ПРАВИЛА СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТАНТА**

1. Работайте с семьей **предельно осторожно!** Нельзя забывать, что общесемейная дисфункция, как правило, спрятана в глубоких тайниках семейной жизни. Зачастую супруги говорят, думают и даже веруют на одном уровне, а взаимодействуют, чувствуют, переживают — на другом, что образует как бы скрытую инфраструктуру их жизни.

Каждый шаг психолога по семейной территории может наталкиваться на сопротивление членов семьи. Для специалиста, консультирующего семью (особенно если это школьный психолог), всегда остается открытым вопрос: как далеко можно заходить, взаимодействуя с семейной реальностью, спрессовывая на небольшом временном отрезке тот психологический опыт, на приобретение которого сама жизнь обычно отводит месяцы и годы.

К примеру, в кризисные периоды жизни семьи неблагополучие ребенка (неуспеваемость, прогулы и прочее) нередко лишь «неосознаваемое средство», при помощи которого ребенок выполняет тяжкую работу объединения родителей вокруг своих проблем. Значит, в этом случае не имеет смысла работать напрямую лишь с ребенком. Необходимо найти способы опосредованного воздействия, которое помогает «объединить родителей», согласовать их отношение к ребенку с помощью существующих семейных отношений, правил и убеждений, поведения членов семьи по отношению друг к другу.

2. Работайте лучше **по принципу «чистим луковицу»:** от поверхности в глубь. И помните: школьный психолог работает в системе. У него нет возможности, забросив все,

полгода вести три-четыре семьи. Для этого есть специальные центры и частно практикующие психологи. Хорошо, если, оказав маме или папе ту помощь, которую можете, вы дадите им соответствующий телефон.

3. Не воображайте, что вы полностью понимаете семью, лучше слушайте каждую из сторон — это помогает наладить контакт, а значит, дает шанс на успешное консультирование. Если же что-то непонятно, спросите у членов семьи.

4. Семья — самый консервативный из всех возможных организмов (систем). Здесь два механизма: **гомеостаз и развитие**. Наверное, в самой природе семьи заложен инстинкт постоянства. А к психологу родители приходят, когда мечта об изменениях грозит стать реальностью и изменения расшатывают (взрывают) систему.

5. Поскольку семья — это система, то не так важно, какой из ее элементов изменяется. На практике изменения в поведении любого из членов семьи влияют на нее и другие входящие в нее подсистемы (других членов семьи).

6. Члены семьи не могут действовать **независимо друг от друга**, так как такое поведение приводит к внутрисемейной дисфункциональности. Избави вас бог проповедовать идею «Я живу своей жизнью» или принципы гештальт-терапии старшеклассникам. Последствия будут такими, что мало не покажется. Не стоит также слишком упираться на «права личности» без учета того, что другой (в том числе и родитель) тоже имеет права.

7. **Самая грубая из всех возможных ошибок** при работе с семьей — встать на сторону кого-нибудь из ее членов. Поймите миф семьи. И не спешите на него нападать. Иначе разговора не получится.

8. Не путайте семейное консультирование с психотерапией. Не стоит вдаваться в психоанализ и другие глубинные варианты работы. Помощь семье нужна немедленно. Пусть в центре вашего внимания будет настоящее семьи, текущие отношения ее членов. Почаще повторяйте заповедь Вирджинии Сатир: «Самое важное значение в работе с семьей имеет ситуация **«здесь и теперь»**». Важно, какие изменения можно осуществить здесь, работая в своем кабинете.

9. Не подходите к семье с готовыми предписаниями и рекомендациями, а ведите совместный поиск: он позволяет членам семьи освоить продуктивные способы выхода из проблемных ситуаций, развивает у них чувство субъектности и уверенности в своих силах, что после ослабления негативной симптоматики приводит к устойчивым переменам в жизни семьи.

10. Консультант осуществляет индивидуальный подход к семье и к каждому из ее членов, опираясь при этом на ресурсы развития, которые реально есть у семьи. Консультирование должно осуществляться в логике позитивных возможностей развития семьи, а не искусственно навязывать супругам цели и задачи извне.

11. Будьте реалистами: не пытайтесь «переделать» семью или кого-либо из ее членов, «обеспечить жизненное благополучие». Вы можете лишь поддержать их в период преодоления «разрывов жизни», создать условия для выявления внутренних ресурсов, позволяющих обрести большую гибкость во взаимоотношениях между членами семьи и в связях семьи с «большим миром».

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. — М. 1994.
2. Байярд Р., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей. — М.: Просвещение, 1991.
3. Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидере А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. — М.: Изд-во МГУ, 1990.
4. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия: Краткий курс лекций. — М.: Речь, 2001.
5. Винникотт Д. Разговор с родителями. — М.: Класс, 1994.
6. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей. — М.: Класс 1997.
7. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: ЧеРо, 1997.
8. Джайнотт Х. Дж. Родители и дети. — М.: Арбат, 1992.
9. Лосева В.К., Луньков А.И. Рассмотрим проблему. — М.: Профессиональное образование, 1995.
10. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. — М., 1994.