

## **Тема 8. Представление о семье как о развивающейся системе. Роль семьи в обеспечении потребностей развития ребенка.**

### **СТРУКТУРНЫЕ ПАРАМЕТРЫ СЕМЬИ. ПОНЯТИЕ О СТРУКТУРЕ СЕМЬИ**

**Структура семьи** – одно из базовых понятий, используемых при описании семейного взаимодействия. Семейная структура представляет собой совокупность элементов семейной системы и взаимосвязей между ними. В качестве структурных элементов семьи как системы выступают подсистемы.

**Индивидуальная подсистема** представлена отдельным членом семьи. В рамках семейной терапии она всегда рассматривается во взаимосвязи с другими подсистемами, то есть функционирование отдельного члена семьи анализируется в контексте его многочисленных семейных связей.

**Супружеская подсистема.** Эта подсистема является базисом нуклеарной семьи, определяя ее функционирование. Она включает в себя супругов, взаимодействие которых направлено на поддержание основной задачи данной подсистемы – удовлетворение личных потребностей брачных партнеров (в любви, близости, поддержке, заботе, внимании, а также материальных и сексуальных потребностей). Следовательно, взаимодействие супругов в рамках данной подсистемы строится по типу «взрослый – взрослый».

**Родительская подсистема.** Эта подсистема объединяет в себя членов семьи, взаимодействие которых связано с выполнением родительских функций, включающих в себя заботу о детях, их воспитание, развитие, социализацию и т.п. Таким образом, правила поведения в данной подсистеме определяются характером взаимодействий типа «родитель – родитель». Родительская подсистема не всегда состоит из отца и матери, как в традиционной модели семьи, но также может включать значимых других, которые в той или иной мере участвуют в воспитании детей. В случае появления ребенка вне брака, усыновления ребенка одним родителем, в ситуации неполной семьи единственный родитель может нуждаться в системе дополнительной поддержки. Такая система поддержки может включать членов расширенной семьи (дедушек и бабушек), представителей социальных систем (центры психологической помощи, центры социального обслуживания, церковь), друга (подругу), бывшего супруга и др. Родительская подсистема в такой семье может отличаться изменчивостью, что обусловлено конкретными потребностями единственного родителя, а также его способностью «разделять» родительские функции с временными членами родительской подсистемы.

**Сиблинговая подсистема.** Эта подсистема состоит из братьев и сестер нуклеарной семьи. Сюда также входят приемные и усыновленные дети. Правила поведения в сиблинговой подсистеме определяются взаимодействиями типа «брат – сестра» («брат – брат», «сестра – сестра»). Главная задача данной подсистемы – способствовать развитию навыков взаимодействия ребенка со сверстниками. Это своеобразная экспериментальная площадка, где ребенок имеет возможность исследовать других людей и строить с ними различные типы отношений. Умение отстаивать свою позицию, присоединяться к коалиции, уступать, договариваться – всему этому ребенок научается в группе сверстников. Если в семье только один ребенок, он обычно устанавливает дружеские отношения с детьми соседей и родственников при условии отсутствия препятствий для его общения за пределами семейной системы. Эти отношения позволяют заменить взаимодействие в подсистеме сиблингов.

**Детско-родительская подсистема** представлена членами семьи, относящимися к разным поколениям, а именно родителями и их еще не взрослыми детьми. Правила поведения в данной подсистеме определяются взаимодействиями типа «родитель – ребенок», направленными на реализацию задачи формирования у детей навыков саморегуляции, усвоения ими норм, ценностей и моделей взаимоотношений в иерархической социальной системе. Именно в рамках данных взаимоотношений ребенок выстраивает систему жизненных ценностей, приобретает опыт соблюдения правил и законов, выполнения обязательств, следования традициям и т.п.

Взаимоотношения между структурными элементами семейной системы можно описать через следующие параметры: сплоченность, иерархия, внешние и внутренние границы, гибкость, ролевая структура семьи.

Отметим, что в отличие от точных наук, где возможно четкое определение единицы анализа через конкретно измеримые переменные, в психологии (как и в других социальных и философских науках) эта единица носит скорее декларативный характер и является субъективной величиной. Тем не менее, выделение таких единиц анализа позволяет решить задачу описания семейной системы.

## СПЛОЧЕННОСТЬ

Сплоченность (связь, эмоциональная близость, эмоциональная дистанция) можно определить как психологическое расстояние между членами семьи. Критерием определения данного параметра семейной структуры является в большей степени интенсивность субъективных переживаний членами семьи характера их отношений, чем модальность этих переживаний (например, любовь, ненависть, обида и др.).

Пример. Отношения в семье, состоящей из отца, матери и дочери 11 лет, на первый взгляд нельзя назвать очень теплыми. В семье не очень приняты выражение ласки, нежности, признания в любви друг к другу. Однако все свободное время члены семьи стремятся проводить вместе: ездят на дачу, ходят в гости, в кино, убирают квартиру, делают покупки. Родители неохотно отпускают дочь на встречи с подругами и одноклассниками, тревожась о том, что может случиться что-нибудь плохое. Никто не может уснуть, пока вся семья не будет дома. Расставание членов семьи на некоторое время по причине командировки отца всегда проходит со слезами со стороны матери и тревожными ожиданиями его возвращения... Описанный выше тип отношений является одним из примеров высокого уровня сплоченности между членами семьи.

Разобщенный – низкая степень сплоченности членов семьи, отношения отчуждения. В таких системах члены семьи эмоционально разделены, имеют мало привязанностей друг к другу, демонстрируют несогласованное поведение. Они часто проводят свое время раздельно, имеют различные интересы и разных друзей. Им трудно оказывать поддержку друг другу и совместно решать жизненные проблемы.

По мнению М. Боуэна, брачные партнеры посредством изолированности друг от друга и подчеркнутой независимости часто скрывают свою неспособность устанавливать близкие взаимоотношения, возрастание тревоги при сближении друг с другом (М. Боуэн, 2005). Подобного рода феномен был описан П. Куттером как «эмоциональная импотенция». В ее основе чаще всего лежат два фундаментальных человеческих страха – страх одиночества и страх быть поглощенным другим (П. Куттер, 1998).

Разделенный – некоторая эмоциональная дистанцированность членов семьи. Семьи с разделенным типом взаимоотношений характеризуются

эмоциональной отделенностью членов семьи друг от друга, но она не является такой выраженной, как в разобщенной системе. Несмотря на то, что для членов семьи, прежде всего – супругов, более важно время, проводимое отдельно, они способны объединяться для обсуждения проблем, оказывать поддержку друг другу и принимать совместные решения.

Связанный – эмоциональная близость членов семьи, лояльность во взаимоотношениях. Связанный тип семьи характеризуется эмоциональной близостью, лояльностью во взаимоотношениях, не достигающей уровня запутанности. Члены семьи часто проводят время вместе, и оно более важно, чем время, посвященное друзьям и интересам.

Запутанный – уровень сплоченности слишком высок, низкая степень дифференцированности членов семьи. В таких семьях много энергии уходит на сохранение единства их членов, наблюдается крайность в требовании эмоциональной близости и лояльности. Члены семьи не могут действовать независимо друг от друга, имеют мало личного пространства для развития и проявления своей индивидуальности и характеризуются чрезмерной взаимной эмоциональной вовлеченностью.

Д. Олсон считает, что центральные уровни сплоченности (разделенный и связанный) являются сбалансированными и обеспечивают оптимальное семейное функционирование, в то время как крайние значения (разобщенный, запутанный) являются проблематичными и приводят к развитию семейных дисфункций (А.В. Черников, 2001).

Таким образом, члены семей разделенного и связанного типов способны сочетать собственную независимость с тесными эмоциональными связями с другими членами семьи. Подобный тип взаимодействия, при котором между членами семьи устанавливаются тесные, эмоционально насыщенные связи и в то же время сохраняется уважение к индивидуальным границам, М. Уорден называет «интимностью» (М. Уорден, 2005).

Также как и в других аспектах семейных отношений, каждая семья проходит путь эволюции, выбирая наиболее приемлемую для ее членов эмоциональную дистанцию, позволяющую удовлетворить и потребность в слиянии, и потребность в отделенности.

Нарушение супружеских отношений по параметру сплоченности представляет собой результат разрушения положительных эмоциональных связей между супругами. Он обозначается авторами как «эмоциональный разрыв», «эмоциональный развод», «изоляция», «эмоциональное неприятие» (А.В. Черников, 2001).

## ИЕРАРХИЯ

Иерархия характеризует отношения доминирования-подчинения в семье, а также включает в себя характеристики различных аспектов семейных отношений: авторитетность, главенство, доминирование, степень влияния одного члена семьи на других, власть принимать решения.

Иерархия существует в любой социальной системе. Все семьи, в том числе, имеют определенную иерархическую структуру, где взрослые наделены определенной властью. Вместе с тем, идея иерархичности всегда контекстуальна. Например, в одной и той же семье в вопросах воспитания детей власть может принадлежать матери, в то время как распределением семейного бюджета занимается отец.

Можно выделить следующие типы семей, согласно установившейся в них системе семейной иерархии:

Авторитарная семья, иерархия в которой базируется на главенстве одного из партнёров. Выделяют патриархальную семью, где главой является отец, и матриархальную семью, где власть принадлежит матери. Таким образом, в авторитарной семье главой является один из супругов, которому принадлежит основная власть и который несет основную ответственность за семью. Другой супруг обладает меньшим объемом властных полномочий, чем первый, но большим, чем у детей. Отношения главы семьи с другим супругом и детьми строятся по принципу «доминирование – подчинение».

Эгалитарная семья – это семья, основанная на равенстве супругов. Как правило, в семьях с данным типом иерархии супруги могут как распределять сферы ответственности, как в примере, описанном выше, так и делить ответственность в рамках одной сферы (например, оба супруга несут равную ответственность за поддержание семейного бюджета, за воспитание детей и т.д.). Именно этот тип семьи занимает лидирующее положение в развитых западных странах. Он возник вследствие изменений социальных половых стереотипов, детерминирующих поведение и оказывающих влияние на развитие полоролевых установок. Изменения взглядов на традиционные женские и мужские профессии, экономическая нестабильность в социуме, растущая социальная и географическая мобильность и отдаленность от родственников сопровождается тенденцией к повышению эгалитарности браков.

В различных семьях существуют разные основания, на которых базируется иерархия:

- о пол (например, «в нашей семье главные – женщины»);
- о возраст (например, «власть принимать решения принадлежит старшим»);
- о социально-психологические характеристики (например, «кто больше зарабатывает, тот главный», «кто умнее, у того и власть» и др.);
- о традиции (например, «в нашей семье власть всегда принадлежит мужчинам») и др.

В нормально функционирующей семье иерархия неразрывно связана с ответственностью. Вместе с тем, существуют ситуации, в которых власть и ответственность в одной и той же сфере принадлежат разным людям. В этом случае речь идет о дисфункциональной семье.

Пример. Семья с двумя детьми и отцом-алкоголиком много лет живет за счет матери. Отец не работает, хронически пьет, терроризирует всю семью. Старший сын собирается жениться. Всем было бы удобнее разменять квартиру, но это невозможно, так как отец против. Формально именно он обладает в семье самой большой властью, так как контролирует все процессы. Вместе с тем ответственность за принятие ежедневных решений несет мать.

Следующим и наиболее типичным видом нарушений структуры семьи по параметру иерархии является инверсия иерархии (перевернутая иерархия). При такой семейной дисфункции ребенок приобретает более высокий статус и соответственно большую власть, по сравнению, по крайней мере, с одним из родителей. Данная ситуация, как правило, имеет поддержку на макросистемном уровне через признание особого статуса ребенка прародителями и другими членами расширенной семьи.

Инверсия иерархии часто наблюдается при наличии:

- о межпоколенной коалиции;
- о химической зависимости одного или обоих родителей;
- о болезни или потери трудоспособности одного или обоих родителей;
- о болезни или симптоматического поведения у ребенка, благодаря которым он приобретает чрезмерное влияние в семье и регулирует внутрисемейные взаимоотношения.

Нарушение параметра «иерархия» также диагностируется в случае ее крайних проявлений: чрезмерной иерархизированности семейной системы и, наоборот, отсутствия в ней иерархической структуры. Это касается как семьи в целом, так и ее отдельных подсистем.

Пример. В семье двое детей: старшему сыну 15, младшему – 8. С одной стороны, родители требуют, чтобы старший сын присматривал и заботился о младшем: забирал из школы, делал с ним домашние задания, кормил его, когда родители на работе. С другой стороны, старший ребенок не имеет со стороны родителей никаких преференций по сравнению с младшим. Они оба должны идти спать в одно время, получают одинаковое количество карманных денег, родители требуют у обоих отчета о проведенном вне дома времени. Противоречивые воспитательные установки родителей по отношению к старшему ребенку приводят к размыванию индивидуальных границ в сиблинговой подсистеме и отсутствию в ней иерархической структуры, вследствие чего младший ребенок не подчиняется старшему, не выполняет его поручения, жалуется на него родителям. По принципу «младшим надо уступать» старший сын оказывается неподдержанным родителями. Эта особенность семейного функционирования привела к тому, что младший ребенок испытывает трудности в школе в общении со сверстниками и учителями: он не умеет уступать, договариваться и не признает авторитетов.

## ГРАНИЦЫ СЕМЬИ

Понятие «границы семьи» используется для описания взаимоотношений между семьей и социальным окружением (внешние границы), а также между различными подсистемами внутри семьи (внутренние границы). Семейные границы представляют собой символические эмоциональные барьеры, которые защищают и поддерживают чувство целостности отдельных индивидов, подсистем и целых семей.

Границы поддерживаются, прежде всего, системой правил и договоренностей, существующих между членами семьи. Эти правила определяют, кто принадлежит к данной системе или подсистеме, и каков характер этой принадлежности.

В модели Д. Олсона параметр «границы семьи» описывается в виде континуума, на одном полюсе которого – жесткие, непроницаемые границы, на другом – размытые границы или их полное отсутствие (А.В. Черников, 2001):

Таким образом, по степени проницаемости выделяют жесткие, проницаемые и размытые границы. Оптимальному способу функционирования семьи соответствуют ясно очерченные и проницаемые границы.

Внутренние границы описывают различия между подсистемами и определяются спецификой существующих в них правил взаимодействия. В случае, когда внутренние границы между родительской и детской подсистемами очень жесткие, в семье может не хватать тепла и близости. Если границы, например, между супружеской и родительской подсистемами размыты, то родители зачастую перестают функционировать как супруги,

выполняя исключительно задачи, связанные с заботой о детях и их воспитанием. Подсистемы, в которых установлены недостаточно ясные границы, не способствуют развитию межличностных навыков внутри этих подсистем. Например, если родители вмешиваются в конфликты детей, последние никогда не научатся защищать себя, и это будет нарушать их отношения со сверстниками.

Особенности внутренних границ определяют количество и качество семейных коалиции – объединений, существующих между членами семьи. Понятие о коалициях является одним из центральных в структурном подходе С. Минухина. Можно выделить их два типа:

- о функциональные (между членами одной подсистемы)
- о дисфункциональные (между членами разных подсистем).

Например, недостаточно ясные внутренние границы приводят к возникновению межпоколенных коалиций, чем затрудняют развитие семьи. Такие объединения между членами различных подсистем, заключенные на основании гласных или негласных договоренностей, указывают на наличие проблем в семье, а также на нарушения семейной структуры.

А.В. Черников (А.В. Черников, 2001) описывает следующие варианты межпоколенных коалиций (все они являются признаками семейной дисфункции):

- о Коалиция одного из родителей с ребенком против другого, дистанцированного родителя. В такой ситуации родитель, не состоящий в коалиции, теряет свой статус и авторитет в глазах ребенка.
- о Коалиция одного из родителей с ребенком против другого родителя, также состоящего в коалиции с другим ребенком. В этой ситуации каждый из родителей оправдывает поведение «своего» ребенка и осуждает поведение другого.
- о Коалиция прародителя с ребенком против родителя. В ситуации, когда представители трех поколений живут вместе, бабушка (дедушка) нередко образуют такую коалицию с ребенком, направленную против воспитательных воздействий одного или обоих родителей.
- о Коалиция родителя с одним из детей (любимчиком), вызывающая зависть и ревность у других.
- о Коалиция одного из супругов со своими родителями против другого супруга и т.д.

Наличие межпоколенных коалиций свидетельствует о нарушениях границ и иерархии в семье. Дж. Хейли пишет о том, что «существует фундаментальное правило социальной организации: организация терпит бедствие, когда коалиции складываются поперёк уровней иерархии, особенно, когда эти коалиции секретные» (J. Haley, 1976). Коалиция, возникающая на основе совместного секрета, связанного с попыткой определённых членов семьи скрыть некоторую информацию от других, будет дестабилизировать всю семейную систему.

Особенности внешних границ отражают степень открытости семейной системы для контактов с внешним миром. Для слишком открытых семейных систем

(при размытых внешних границах) характерны частые, неконтролируемые «вторжения» извне. Такая семья не обеспечивает необходимый уровень безопасности и комфорта для ее членов. Но не менее опасной является чрезмерная закрытость системы, являющаяся следствием ее жестких внешних границ. Члены семьи с жесткими внешними границами, как правило, отличаются повышенной тревожностью, испытывают страх перед внешним миром и могут иметь трудности при установлении контактов с другими людьми. Внешние границы также выполняют защитную функцию, ограждая семью и ее подсистемы от опасной информации, контактов и пр., а также способствуют сохранению семейной идентичности и стабилизации внутрисемейных отношений.

Взаимосвязь между внешними и внутренними границами обычно описывается как обратно-пропорциональная: чем более диффузны и проницаемы внешние границы системы, тем более жесткими и ригидными являются внутренние границы, и наоборот.

Например, в семье с размытыми внешними границами интересы ее членов обычно расположены за ее пределами, отсутствует лояльность семейным правилам. Члены семьи редко и мало контактируют друг с другом, между ними нет близости. Такая семья может быть описана как группа автономных индивидов, чья независимость сочетается с отсутствием взаимной поддержки (S. Minuchin, 1974).

Наоборот, если семья устанавливает жесткие и ригидные внешние границы, то ее внутренние границы, чаще всего, оказываются диффузными и проницаемыми. Такая система совершает небольшое количество обменов с внешней средой, а отсутствие или сверхпроницаемость внутренних границ обуславливает «слитость» членов семьи, утрату ими автономии (S. Minuchin, 1974).

Ряд авторов (например, H. Green, R. Verner) считает, что понятие «границы» нуждается в уточнении и дополнительной дифференциации и требует его рассмотрения по двум независимым друг от друга критериям: «близость – забота» и «интрузивность». Параметр «близость – забота» характеризуется вниманием, заботой членов семьи друг о друге, стремлением проводить время вместе. Интрузивность выражается в проявлении чувства собственности и ревности, при этом проявление индивидуальности рассматривается как угроза семейным отношениям. Данные авторы предлагают рассматривать границы не строго как разобщенные или как запутанные. Используя критерии «близость – забота» и «интрузивность», они рассматривают четыре возможных их сочетания: высокая близость – низкая интрузивность, низкая близость – низкая интрузивность, высокая близость – высокая интрузивность и низкая близость – низкая интрузивность (M. Уорден, 2005, с.42 – 43).

## ГИБКОСТЬ

Гибкость – способность семейной системы адаптироваться к изменениям внешней и внутрисемейной ситуации. Для эффективного функционирования семьи нуждаются в оптимальном сочетании внутрисемейных изменений со способностью сохранять свои характеристики стабильными.

В системной модели семейного функционирования R. Beavers способность семьи гибко реагировать и приспосабливаться к меняющимся условиям обозначается параметром «компетентность» (R. Beavers, 1990).

В циркулярной модели Д. Олсона гибкость семейной системы отражает «количество изменений в семейном руководстве, семейных ролях и правилах, регулирующих взаимоотношения» (А.В.Черников, 2001, с. 32). Автор предлагает данный параметр, как и

предыдущие, также рассматривать в виде континуума, описывающего четыре уровня гибкости (А.В. Черников, 2001).

**Ригидный (очень низкий).** Семейная система называется ригидной, если она характеризуется низкой способностью адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, в силу чего перестает адекватно выполнять задачи, возникающие перед ней в связи с прохождением стадий жизненного цикла. То есть семья оказывается не способной изменяться и приспосабливаться к новой для нее ситуации. Появляется тенденция к ограничению переговоров, большинство решений навязывается наиболее статусным членом семьи. По Д. Олсону, система часто становится ригидной, когда она чрезмерно иерархизирована. Согласно ряду исследований (Ю.Б. Алешина, 1989), семья становится наиболее ригидной в период рождения и ухода за маленьким ребенком. В это время в супружеской паре наблюдается усиление значения полоролевых стереотипов в межличностных отношениях, что выражается в жесткой полоролевой дифференциации. Строгое распределение функций выступает способом семейной системы достичь определенного уровня гомеостаза. Достижение ребенком возраста самостоятельности снижает проблему распределения ролей в семье, становясь источником повышения гибкости семейной системы.

**Структурированный (между низким и умеренным).** При соответствии параметра гибкости структурированному уровню в семейной системе существует некоторая степень пластичности: например, члены семьи способны обсуждать общие проблемы и учитывать мнение детей. Роли и внутрисемейные правила стабильны, однако существует возможность их обсуждения.

**Гибкий (умеренный).** Гибкому типу семейной системы характерен демократический стиль семейного руководства, открытые переговоры, способность при необходимости менять семейные роли. Например, правила могут корректироваться в соответствии с изменением возраста или с появлением новых членов семьи. Иногда такой семье может не хватать руководства, основанного на принятии каким-либо членом семьи ответственности за изменения. Однако это не приводит к потере стабильности системы.

**Хаотичный (очень высокий).** Система в хаотичном состоянии имеет неустойчивое или ограниченное руководство. Решения, принимающиеся в семье, часто являются импульсивными и непродуманными. Роли неясны и часто смещаются от одного супруга к другому.

Согласно модели Д. Олсона, центральные уровни гибкости (структурированный и гибкий) являются сбалансированными и обеспечивают оптимальное семейное функционирование, в то время как крайние значения по шкале гибкости (ригидный и хаотичный уровни) ведут к нарушениям функционирования семьи.

## РОЛЕВАЯ СТРУКТУРА СЕМЬИ

Роль – понятие, в котором отражены и социальные, и индивидуальные особенности личности, взаимодействие внешних и внутренних аспектов ее развития. По Э Томасу и Б. Биддлу, «роль – это набор предписаний, которые определяют, каким должно быть поведение человека, занимающего определенную социальную позицию. В разных контекстах роль определяет предписание, описание, оценку и действие; в идее роли находят отражение скрытые и явные процессы, собственное поведение и поведение других, поведение, которое инициирует индивид, и поведение, которое направлено на него» (B.J. Biddle, E.J. Thomas, 1966, с. 29)

Таким образом, роли представляют собой паттерны поведения, регулируемые должностностями и ожиданиями, которые определяют как собственные поступки человека, так и поступки окружающих его людей. Кроме актуального поведения в понятие «роль» включаются желания, цели, убеждения, чувства, социальные установки, ценности и действия, которые приписываются человеку. На характер распределения ролей в семье большое влияние оказывают семейные ценности и нормы.

Семейные роли – закрепленные за каждым из членов семейной системы наборы поведенческих паттернов, определяемые как индивидуальным (совокупность представлений о себе как носителе роли), так и микро-, макро- и мегасистемными уровнями функционирования семьи (Н.И. Олифинович, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента, 2005). Ролевая структура семьи предписывает ее членам что, как, когда и в какой последовательности они должны делать, взаимодействуя друг с другом (С. Минухин, Ч. Фишман, 1998).

Ролевое поведение членов семьи может быть связано с выполнением определенных обязанностей и с поддержанием внутрисемейного взаимодействия.

Роли-обязанности позволяют определить вклад каждого члена семьи в организацию совместной жизни и описываются через выполняемые функции: тот, кто готовит еду, зарабатывает деньги, убирает в квартире и т.п.

Роли взаимодействия позволяют выявить типичные варианты поведения в различных ситуациях семейного общения. Например, в семье могут существовать такие роли, как козел отпущения, всеобщий утешитель, вечная жертва и т.п.

Ролевая структура семейных отношений варьирует между полюсами «ригидная – гибкая», от строго распределенных ролей и жестких семейных правил до такого стиля семейного руководства, когда роли между членами семьи при необходимости могут изменяться. Например, в супружеской паре проявлением данных полярностей в ролевой структуре выступают, соответственно, традиционные и эгалитарные или равноправные браки.

В хорошо функционирующих семьях структура семейных ролей целостна, динамична, носит альтернативный характер и отвечает следующим требованиям:

- о непротиворечивость совокупности ролей, образующих целостную систему, как в отношении ролей, выполняемых одним человеком, так и семьей в целом;
- о выполнение роли должно обеспечивать удовлетворение потребностей всех членов семьи при соблюдении баланса индивидуальные потребности – потребности других;
- о соответствие принятых ролей возможностям личности;
- о способность членов семьи гибко функционировать в нескольких ролях.

Показателем дисфункциональности семейной системы служит появление патологизирующих ролей, которые позволяют семье как системе сохранять стабильность, однако в силу своей структуры и содержания оказывают психотравмирующее воздействие на ее членов (Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис, 1999).

Одним из примеров ролевой дисфункциональности является делегирование роли взрослого ребенку, что весьма типично для семей с проблемой алкоголизации, где мать спасает отца и страдает, а ребенок оказывается перед необходимостью стать маминной «опорой» – поддерживает ее, не огорчает, скрывая свои детские трудности. Нередко при

этом ребенок используется («триангулируется») матерью для решения супружеских конфликтов: выдвигается как щит во время пьяных скандалов, участвует в переговорах с отцом на следующее утро, например, пытаясь «вразумить» его и т.д.

### **Роль семьи в обеспечении потребностей развития ребенка.**

Роль семьи в жизни человека очень велика. И педагоги, и психологи, и социологи утверждают, что именно семья стоит у истоков формирования личности. «Именно в ней дети просто и естественно приобщаются к жизни, учатся чувствовать, думать, переживать» (А.М.Прихожан и Н.Н.Толстых).

Счастлив тот ребенок, который воспитывается в хорошей, доброй, умной семье. Каждый ребенок, воспитывающийся в интернатном учреждении, имеет за плечами неблагоприятную историю. В результате, как отмечают ученые, воспитанники интернатных учреждений склонны к выстраиванию «неправильной модели мира», в котором они выступают в роли беспомощных и никчемных неудачников, и кто-то другой, только не они, управляет их судьбой.

Попадая в приёмную семью, у детей появляется возможность для благоприятного развития личности. Важным здесь являются правильно выстроенные детско – родительские отношения.

### **Родительское отношение к ребенку**

Определение, типы, влияние на психическое развитие.

Понятие родительское отношение имеет наиболее общий характер и указывает на взаимную связь и взаимозависимость родителя и ребенка. Родительское отношение включает в себя субъективно-оценочное, сознательно-избирательное представление о ребенке, которое определяет особенности родительского восприятия, способ общения с ребенком, характер приемов воздействия на него. Как правило, в структуре родительского отношения выделяют эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. Понятия родительская позиция и родительская установка используются как синонимы родительского отношения, но отличаются степенью осознанности. Родительская позиция скорее связывается с сознательно принятыми, выработанными взглядами, намерениями; установка – менее однозначна.

Варианты родительских позиций, установок, родительского (чаще материнского) отношения.

Симбиоз (чрезмерная эмоциональная близость), авторитарность, эмоциональное отвержение («маленький неудачник»).

Поддержка, разрешение; приспособление к потребностям ребенка; формальное чувство долга при отсутствии подлинного интереса к ребенку; непоследовательное поведение.

Сотрудничество, изоляция, соперничество, псевдосотрудничество.

Авторитет любви, доброты, уважения. Авторитет подавления, расстояния, педантизма, резонерства, подкупа.

Позиции-шаблоны, калечащие семейные, в том числе и детско-родительские отношения: заискивающий «миротворец»; «обвинитель»; расчетливый «компьютер»; сбитый с толку, «отвлекающийся».

Позитивная модель поведения – гибкая, или уравновешенная, где различные приемы используются не автоматически, а сознательно, с учетом последствий своих действий.

Характер и степень влияния на ребенка определяет множество отдельных факторов и прежде всего личность самого родителя как субъекта взаимодействия:

- ? его пол (тот же, что и у ребенка, или противоположный);
- ? возраст (юная, несовершеннолетняя мать, пожилой родитель, родитель позднего ребенка);
- ? темперамент и особенности характера родителя (активный, нетерпеливый, вспыльчивый, властный, снисходительный, небрежный, сдержанный и др.);
- ? религиозность;
- ? национально-культурная принадлежность (европейская, английская, немецкая, японская, американская и другие модели воспитания);
- ? социальное положение;
- ? профессиональная принадлежность;
- ? уровень общей и педагогической культуры.

Учитывая взаимозависимость отношений в семье, их описывают через те роли, которые выполняет ребенок. Роль ребенка можно четко выделить в дисгармоничной семье, где относятся друг к другу шаблонно, стереотипно, годами сохраняя застывшие, ригидные, уже не соответствующие реалиям отношения.

Роль – это набор шаблонов поведения по отношению к ребенку в семье, сочетание чувств, ожиданий, действий, оценок, адресованных ребенку взрослыми.

Наиболее типичны четыре роли: «козел отпущения», «любимчик», «примиритель», «беби». «Козел отпущения» – это объект для проявления взаимного недовольства супругов-родителей. «Любимчик» заполняет эмоциональный вакуум в супружеских отношениях, забота и любовь к нему чрезмерно преувеличены. Напротив, при сильной близости супругов друг к другу ребенок раз и навсегда остается в семье только ребенком, «беби» с очень ограниченными правами. «Примиритель» вынужден играть роль взрослого, регулировать и устранять супружеские конфликты, и таким образом занимает важнейшее место в структуре семьи.

Выделяются и другие роли: «ребенок-обуза»; «ребенок-раб», «ребенок-любовник» (одинокая, как правило, мать настаивает на «отношениях для двоих», закрепощает ребенка в узах своей любви); «ребенок как оружие» в борьбе с супругом; ребенок – «заместитель мужа» (от него требуют постоянного внимания, заботы, чтобы он был рядом и делился своей личной жизнью).

Нарушения семейной среды, семейной атмосферы можно классифицировать с точки зрения удовлетворения важнейших потребностей – в активном контакте со средой и в активном контроле внешней действительности. Окружение в крайних вариантах может

быть излишне устойчивым либо предельно изменчивым; при этом параметры контроля варьируют от обособленности до зависимости.

### **Виды семейной среды**

1. Ультраустойчивая, эмоционально безучастная среда формирует социальную гипоактивность: пассивность, незаинтересованность, аутизацию, задержку речевого и психического развития.
2. Изменчивая эмоционально безучастная среда провоцирует гиперактивность: беспокойство, несосредоточенность, неравномерность, запаздывание психического развития.
3. Ультраустойчивая среда в сочетании с эмоциональной зависимостью влечет за собой избирательную гиперактивность, направленную на одного человека, часто в виде поведенческих провокаций.
4. Изменчивая среда, эмоциональная зависимость развивают общую социальную гиперактивность, поверхностность контактов и чувств ребенка.

Подобная модель социальной среды используется для интерпретации нарушений воспитания в детских домах и в семьях.

Выделяют также три спектра отношений, составляющих любовь родителей к своему ребенку: симпатия – антипатия, уважение – пренебрежение, близость – дальность. Сочетание этих аспектов отношений позволяет описать некоторые типы родительской любви.

### **Типы родительской любви**

Действенная любовь (симпатия, уважение, близость). Формула родительского семейного воспитания такова: «Хочу, чтобы мой ребенок был счастлив, и буду помогать ему в этом».

Отстраненная любовь (симпатия, уважение, но большая дистанция с ребенком). «Смотрите, какой у меня прекрасный ребенок, жаль, что у меня не так много времени для общения с ним».

Действенная жалость (симпатия, близость, но отсутствие уважения). «Мой ребенок не такой, как все. Хотя мой ребенок недостаточно умен и физически развит, но все равно это мой ребенок и я его люблю».

Любовь по типу снисходительного отстранения (симпатия, неуважение, большая межличностная дистанция). «Нельзя винить моего ребенка в том, что он недостаточно умен и физически развит».

Отвержение (антипатия, неуважение, большая межличностная дистанция). «Этот ребенок вызывает у меня неприятные чувства и нежелание иметь с ним дело».

Презрение (антипатия, неуважение, малая межличностная дистанция). «Я мучаюсь, беспредельно страдаю оттого, что мой ребенок так неразвит, неумен, упрям, труслив, неприятен другим людям».

Преследование (антипатия, неуважение, близость). «Мой ребенок негодяй, и я докажу ему это!»

Отказ (антипатия, большая межличностная дистанция). «Я не хочу иметь дела с этим негодяем».

Оптимальная родительская позиция должна отвечать трем главным требованиям: адекватности, гибкости и прогностичности.

Адекватность позиции взрослого основывается на реальной точной оценке особенностей своего ребенка, на умении увидеть, понять и уважать его индивидуальность. Родитель не должен концентрироваться только на том, чего он хочет в принципе добиться от своего ребенка; знание и учет его возможностей и склонностей – важнейшее условие успешности развития.

Гибкость родительской позиции рассматривается как готовность и способность изменения стиля общения, способов воздействия на ребенка по мере его взросления и в связи с различными изменениями условий жизни семьи.

«Закостенелая», инфантилизирующая позиция ведет к барьерам общения, вспышкам непослушания, бунта и протеста в ответ на любые требования.

Прогностичность позиции выражается в ее ориентации на «зону ближайшего развития» ребенка и на задачи завтрашнего дня; это опережающая инициатива взрослого, направленная на изменение общего подхода к ребенку с учетом перспектив его развития.

Одним из основных психолого-педагогических понятий для наделения различных типов семейного воспитания является стиль родительского отношения, или стиль воспитания. Как социально-психологическое понятие, стиль обозначает совокупность способов и приемов общения по отношению к партнеру.

### **Стили родительского отношения**

Различают общий, характерный и конкретный стили общения. В качестве детерминант стиля общения выступают направленность личности как обобщенная, относительно устойчивая мотивационная тенденция; позиция, занятая по отношению к партнеру общения, и параметры ситуации общения. Родительский стиль – это обобщенные, характерные, ситуационно неспецифические способы общения данного родителя с данным ребенком, это образ действий по отношению к ребенку.

Выделяются четыре типа воспитания.

- ? Авторитетный (теплые отношения, высокий уровень контроля).
- ? Авторитарный (холодные отношения, высокий уровень контроля).
- ? Либеральный (теплые отношения, низкий уровень контроля).
- ? Индифферентный (холодные отношения, низкий уровень контроля).

Определить тип воспитательного процесса помогают характерные особенности каждого из них (Э. Г. Эйдемиллер, 1996):

- ? уровень протекции – мера занятости родителей воспитанием, оценка того, сколько сил, времени, внимания уделяют родители ребенку;
- ? полнота удовлетворения потребностей (материально-бытовых и духовных);
- ? степень предъявления требований – количество и качество обязанностей ребенка;
- ? степень запретов – мера самостоятельности ребенка, возможность самому выбирать способ поведения;
- ? строгость санкций – приверженность родителей к наказаниям как приему воспитания;
- ? устойчивость стиля воспитания – выраженность колебаний, резкости смены приемов воспитания.

Типы негармоничного семейного воспитания: потворствующая гиперпротекция, доминирующая гиперпротекция, повышенная моральная ответственность, эмоциональное отвержение ребенка, жестокое обращение, гипопротекция.

Современные родители должны обладать важнейшей способностью к рефлексии на индивидуальные и возрастные особенности ребенка, готовностью к сознательному поиску наиболее эффективного стиля его индивидуального воспитания. Именно в наше время так много возможностей обучаться и продвигаться в выработке собственного неповторимого стиля, культуры семейного воспитания.

### **Семья как реабилитирующая среда: образ жизни семьи, семейный уклад, семейные традиции**

Важнейшая социальная функция семьи — воспитание подрастающего поколения. Семья в современном обществе рассматривается как институт первичной социализации ребенка. Родительство имеет социокультурную природу и характеризуется системой предписанных культурой и обществом норм и правил, регулирующих распределение между родителями функций ухода за детьми и их воспитания в семье; определяющих содержание ролей, модели ролевого поведения. Родители несут ответственность перед обществом за организацию системы условий, соответствующих возрастным особенностям ребенка на каждой из ступеней онтогенеза и обеспечивающих оптимальные возможности его личностного и умственного развития. В истории родительства все более явной становится тенденция возрастания значения института семьи. Прежде ответственность за воспитание ребенка возлагалась на общество, в то время как индивидуальное родительство охватывало лишь относительно непродолжительный период детства ребенка до начала вступления его в трудовую деятельность или начала выполнения им социальных функций, но с изменением задач социализации ребенка в рамках семейного воспитания на каждой из возрастных стадий его развития претерпевают изменения также конкретные формы и средства воспитательных воздействий, характер отношений ребенка с родителями.

Главными задачами семьи являются формирование первой социальной потребности ребенка — потребности в социальном контакте, базового доверия к миру и привязанности в младенчестве; формирование предметно-орудийной компетентности в раннем возрасте и социальной компетентности в дошкольном, сотрудничество и поддержка в освоении системы научных понятий и осуществлении самостоятельной учебной деятельности в

младшем школьном возрасте; создание условий для развития автономии и самосознания в подростковом и юношеском возрасте. Эмоциональная насыщенность и эмоционально-позитивный характер межличностных отношений, устойчивость, длительность и стабильность взаимодействия с партнером, совместная деятельность и сотрудничество со взрослым как образцом компетентности, социальная поддержка и инициирование к самостоятельной деятельности делают семью уникальной структурой, обеспечивающей наиболее благоприятные условия для личностного и интеллектуального развития ребенка.

Важное значение для становления и развития личности приёмного ребёнка имеет семейная история, образ жизни семьи, семейный уклад, семейные традиции.

## Семейная история

Следует различать объективную картину жизни семьи и ее внутреннюю картину — совокупность субъективных образов семьи у ее членов. Т.М. Мишина ввела понятие «образ семьи», или образ «Мы», — своеобразное семейное самосознание, важнейшей функцией которого является регуляция поведения семьи на основе согласования позиций отдельных ее членов.

Семейное самосознание - согласованный образ семьи, разделяемые всеми ее членами представления о ценностях семьи, ее статусе, образе жизни, ролях, главенстве, нормах и правилах взаимодействия.

Семейная история воплощена в семейной родословной, семейной автобиографии, семейных реликвиях, фотографиях, семейном имени.

Семейные реликвии — это предметы, длительное время сохраняющиеся в семье и передаваемые по наследству, почитаемые семьей и несущие на себе символическое отражение истории семьи и рода. Выделяют два вида реликвий: 1) предметы-символы, создаваемые для выполнения функций освящения истории рода и объединения членов семьи; 2) предметы, изначально имеющие обрядовое или эстетическое значение. Круг реликвий достаточно широк. Это могут быть иконы, обручальные кольца как символ бракосочетания, украшения; предметы, связанные с рождением, памятными датами (бирки из роддома, первый молочный зуб, подарки к юбилею); предметы, связанные с домом, семейной трапезой как ритуалом объединения людей (серебряные ложки, «фамильный» фарфор); часы, природные предметы (засушенные цветы, горсть земли, камни) и предметы, сделанные собственными руками. Часто реликвия имеет особую историю, «вписанную» в историю семьи. Реликвии могут быть исключенными из бытового использования, а могут по-прежнему хранить свою предметно-орудийную функцию. Например, чашкой-реликвией могут пользоваться по назначению, а могут хранить в шкафу за стеклом на видном месте. Реликвия рассматривается семьей как талисман, приносящий счастье и оберегающий от неудач. Этим, например, объясняется существующий в обществе запрет на продажу и утрату реликвий. Психотехническое значение действия передачи реликвий «по наследству», из рук в руки состоит в укреплении семьи и утверждении особой роли человека, получающего семейную реликвию, — роли ответственного за благополучие семьи, продолжателя и хранителя ее истории и традиций. По мере взросления детей их знакомят не только с самой реликвией, но и с тем знанием — семейным преданием, которое раскрывает историю семьи через символическое значение предмета-реликвии. Передача реликвий имеет ритуализированный характер (дарение, устное или письменное завещание) и смысл инициации члена семьи, получающего дар, во взрослость, признание его автономии и одновременно связи с семьей. Реликвии могут являться предметом семейной гордости,

подтверждать статус семьи, ее достижения и уникальность, социальное признание и, таким образом, укреплять чувство семейной идентичности. Могут они также символизировать семейную тайну и в силу этого утаиваться от детей и других «непосвященных» членов семьи.

Семейные фотографии и семейный альбом обеспечивают единство истории рода, четко структурируют временную ретроспективу. Фотографирование позволяет запечатлеть моменты счастья, положительного эмоционального состояния, наиболее значимых жизненных, мемориальных событий семейной жизни. Групповой семейный снимок, по сути, есть воспроизведение «идеального» образа семьи, где пространственное расположение, одежда, позы, жесты, мимика участников группового фото, предметы интерьера четко выверены в соответствии с этим образом.

### Семейные традиции

Семейные традиции — это духовная атмосфера дома, которую составляют распорядок дня, обычаи, уклад жизни и привычки его обитателей. Так, одни семьи предпочитают рано подниматься, завтракать на скорую руку, уходить на работу и встречаться вечером без расспросов и разговоров. В других семьях приняты совместные трапезы, обсуждение планов, появляется повышенное внимание к проблемам друг друга.

Маленький ребенок воспринимает мир глазами взрослых – его родителей. Папа и мама формируют детскую картину мира с самой первой встречи со своим малышом. Сначала они выстраивают для него мир прикосновений, звуков и зрительных образов, затем – учат первым словам, затем – передают свое ко всему этому отношение.

Если большинство привычных семейных ритуалов несут не ограничения, а лишь радость и удовольствие, это укрепляет в детях чувство целостности семьи, ощущение неповторимости собственного дома и уверенность в будущем. Тот заряд внутреннего тепла и оптимизма, который несет в себе каждый из нас, приобретается в детстве, и чем он больше, тем лучше. Конечно, характер ребенка формируется не в один день, но можно сказать с уверенностью: чем больше детство было похоже на праздник, и чем больше в нем радости, тем счастливее человек будет в дальнейшем.

А еще семейные традиции и ритуалы:

- позволяют малышу ощущать стабильность жизненного уклада: "при любой погоде" в вашей семье состоится то, что заведено;
- дают ему чувство уверенности в окружающем мире и защищенности;
- настраивают кроху на оптимизм и позитивное восприятие жизни, когда "каждый день – праздник";
- создают неповторимые детские воспоминания, о которых малыш будет когда-нибудь рассказывать своим детям;
- позволяют ощутить гордость за себя и свою семью.

Вам вполне по силам создать несколько семейных традиций, которых, возможно, будут придерживаться дети и внуки! Не забудьте только три главных правила:

- повторяющееся событие должно быть для малыша ярким, позитивным, запоминающимся;
- традиция на то и традиция, чтобы соблюдаться всегда;
- можете задействовать запахи, звуки, зрительные образы, – главное, чтобы в этом традиционном действии было что-то, влияющее на чувства и восприятие ребенка.

Если большинство привычных семейных ритуалов несут не ограничения, а лишь радость и удовольствие, это укрепляет в детях чувство целостности семьи, ощущение неповторимости собственного дома и уверенность в будущем. Тот заряд внутреннего тепла и оптимизма, который несет в себе каждый из нас, приобретается в детстве, и чем он больше, тем лучше. Конечно, характер ребенка формируется не в один день, но можно сказать с уверенностью: чем больше детство было похоже на праздник, и чем больше в нем радости, тем счастливее человек будет в дальнейшем.

Начните с малого - чтение на ночь. Даже если ваш ребенок еще слишком маленький, чтобы понимать то, что вы ему говорите, только звук вашего голоса будет для малыша необыкновенно полезен. Старайтесь уделять время для выбора сказок, к примеру, сказки Андерсена, навряд ли, можно читать детям, так как эти книги были написаны для его друзей, взрослых и сформировавшихся личностей. Каждая книга должна учить ребенка, воспитывать его.

Если нужно, Вы можете самостоятельно сочинять вечерние сказки. Во-первых, это не займет у вас много времени (20-30 минут в день), так как сказка не должна быть длинной, чтобы ребенок не утомился. Во-вторых, вы сможете сами учить его тому, что вы считаете хорошим. Например, сказка про то, как мальчик не мылся и потерял всех друзей, а потом волшебница принесла ему мыло со вкусом персика, и он стал чистым и друзья, вновь вернулись. Вариантов сотни! Представьте, радость вашего, уже взрослого, сына, когда на 18-илетие вы подарите ему сборник сказок, написанных вами и прослушанных им в детстве - это настоящий "золотой" подарок.

Какими могут быть семейные праздники и ритуалы?

Вместо привычных "привет-пока" дружная семейка может договориться приветствовать друг друга особым "кодовым" словом, понятным только "своим"! Например: «Здорово, богатырь!» или «Привет, принцесса!» Забавно, если, здороваясь, кто-то произносит первую половину слова, а его собеседник – вторую. Можно придумать и специальные формы прощания – вроде забавных пожеланий или советов друг другу на весь день.

Большой простор для создания семейных традиций таят в себе кухня и кулинарные таланты кого-нибудь из членов семьи.

Прекрасно, если по выходным все собираются на семейный обед или ужин. Главное, чтобы это не было унылым поеданием деликатесов, а запомнилось звоном бокалов, аппетитным запахом вкусных блюд и улыбками домочадцев.

Будет еще интереснее, если ты дашь малышу возможность освоить свое "коронное блюдо", которое и займет почетное место на столе. Или предложишь ему каждое

воскресенье вместе учиться чему-нибудь новенькому. Кухонные эксперименты хороши для крохи тем, что результат всегда нагляден, ощутим и... очень вкусно пахнет!

Можете организовать и праздники "национальной" кухни – одной или самых разных! Так малыш сможет и узнать много нового об окружающем мире, и освоить экзотические премудрости поведения за столом, – например, как держать палочки или... пить из блюдца.

Вот еще несколько идей для прочных кулинарных традиций: разнообразные заготовки "на зиму", уникальный способ приготовления чая или кофе или традиционный выезд на пикник в первые выходные лета.

Может быть, Вы удивитесь, но самая лучшая традиция, связанная с днем рождения ребенка, это... действительно отмечать этот день как самый лучший праздник! Многие взрослые с грустью вспоминают, что в их семье "было не принято отмечать дни рождения". Пусть Ваш малыш никогда не произнесет эту печальную фразу!

День рождения как шумный веселый праздник именно с теми гостями, которых хочет пригласить сам виновник торжества, – лучший подарок. Пусть кроха с детства чувствует свою значимость для близких, учится принимать гостей и... конечно, привыкает к традиции непременно отмечать дни рождения!

А для взрослых этот праздник – повод пофантазировать на тему особенных ритуалов. Во многих семьях принято отмечать рост ребенка на специальной линейке. Можно каждый год обводить ручку и ножку малыша или создать галерею фотографий. Словом, делать нечто, что поможет ему потом вспомнить свое детство.

Вместе с ребенком можно заняться составлением генеалогического древа или начать собирать какую-нибудь коллекцию, простор для фантазии безграничен! Главное – почувствовать, что это действительно "ваше" и приносит радость всем членам семьи.

Независимо от того, стараетесь ли вы сохранить старые домашние традиции, которые дороги вам или вашему мужу, или – пытаетесь придумать и привить семье нечто новое, помните, что детство формирует ребенка на всю жизнь. И главное в детстве – чтобы оно у ребенка было. Старайтесь знать меру: чрезмерно строгие правила, по которым живет семья, не оставляющие детям никакой «свободы маневра», перенапрягают детскую психику. Отсутствие же устойчивого домашнего уклада и предсказуемых домашних ритуалов, успокаивающих малыша своей неременной обязательностью, - передают ребенку ощущение незащищенности дома и шаткости вселенной.

Стоит помнить о том, что любые правила хороши, если они делают жизнь лучше, а не осложняют ее. Жесткие традиции, даже если они регламентируют не будни, а лишь праздники или другое радостное событие, оказывают угнетающее воздействие на спонтанную детскую психику. Некоторым событиям в жизни нужно просто позволять свершиться, не подгоняя их под сценарии.

## Способы реагирования семьи на стрессовые ситуации

### Стрессы в семье.

Стрессовых ситуаций и накалов страстей в семье, как и в жизни каждого отдельного человека, не избежать. Жизнь есть жизнь, и она состоит из постоянного преодоления каких-то проблем и трудностей, и в ней никуда не уйти от потерь, трагедий и разочарований. Некоторые психологи полагают, что длительное чувство благополучия и

счастья ведет к застою в жизни человека и ослабляет такую важную защитную функцию организма, как постоянная готовность к борьбе. Итак, попытаемся взглянуть на стрессы с философской и психологической точки зрения.

#### Определение и признаки стресса:

Разные науки определяют это состояние по-разному. Однако многие ученые сходятся на том, что стресс — это болезнь не только психическая, но и психологическая, и что без грамотного вмешательства специалиста от нее не избавиться. Стресс может выражаться в апатии, упадке жизненных сил, в подавленном настроении, порой даже в истериках. Особенно опасен скрытый затяжной стресс, который может мучить человека годами. Он ни в чем особом не выражается, кроме того, что человек постоянно раздражается по мелочам, недоволен своей жизнью, вздыхает без причины, как будто что-то скрывая. Окружающим кажется, что у человека просто такой мрачный пессимистичный характер, на самом деле, всему виной стресс.

#### Действие на организм:

Справедливо утверждение о том, что все болезни человека происходят от расстройства нервной системы. Постоянные волнения, переживания, а тем более стрессы медленно и верно разрушают организм: могут привести к заболеваниям пищеварительного тракта, нарушению работы сердечной мышцы, к постоянным головным болям и расшатыванию нервной системы. Стресс особенно бьет по больному месту, т. е. начинает в первую очередь обострять хронические заболевания.

#### Причины стресса:

Причины для стресса бывают разные: потеря близкого человека, неприятности на работе, увольнение, полоса невезения в жизни, хроническое одиночество, потеря смысла жизни и т. д. В семье причиной стресса могут стать конфликты между родственниками, непонимание, такие тяжелые случаи, как алкогольная зависимость одного из членов семьи, избиение, измена и т. д. От стресса может страдать как один человек (если это личная проблема), так и несколько членов семьи (если это общая проблема). Для многих людей причиной стресса становится неприятие существующей действительности, неумение поймать дух времени. Такие люди часто неуверенны в своих силах, им кажется, что внешний мир настроен против них и поэтому они часто ищут отдушину в мире грез.

#### Как справиться со стрессом:

В большинстве случаев, чтобы справиться со стрессом, нужна помощь психолога или психотерапевта, очень сильно помогает поддержка близких людей, но также человек в силах сам себе помочь. Во-первых, человек должен признать, что у него есть такая проблема, как стресс, и попытаться определить его причины. Затем нужно подумать о том, как устранить причины стресса или минимизировать их влияние на организм. Если стресс вызван конфликтом в семье, то нужно решать этот конфликт. Во многих случаях помогает справиться со стрессом позитивный внутренний настрой и здоровый образ жизни. Рассмотрим несколько методов борьбы со стрессом.

Жизнь продолжается:

Если случилось большое горе или серьезная неприятность, нужно сказать себе: «жизнь продолжается», взять себя в руки, и шаг за шагом, преодолевая боль, возвращаться к нормальной жизни. Легче справиться со стрессом, если у человека есть ради кого или ради чего продолжать жить. Однако здесь неправильно концентрироваться только на детях или с головой уходить в работу. В первое время это, конечно, помогает отвлечься и вернуться к обычному ритму жизни, но потом привязанность к детям или к работе все больше растет, человек забывает о себе и это грозит новым, потенциальным стрессом: человек живет как бы не для себя, теряет вкус к жизни. Нужно всегда уметь оглянуться на свою жизнь и понять, действительно ли произошло избавление от стресса или человек просто обманывает себя.

Взглянуть под другим углом:

Если человек потерял работу, провалил экзамен, не прошел важное собеседование, если его бросила жена (или от нее ушел муж), не стоит отчаиваться и думать, что жизнь кончена. Жизнь многогранна, и если взглянуть на эти неудачи под другим углом, например в свете современных политических событий, то все личные неприятности покажутся мелочами. К жизни нужно относиться проще и легче, как к игре. Ведь на самом деле, если посмотреть на те проблемы, от которых страдают многие люди, они покажутся нелепо преувеличенными и смешными. Нужно всегда уметь выделять в жизни действительно важные вещи (например, бесспорно важным будет все, что касается здоровья и счастья близких людей), необходимо научиться правильно расставлять приоритеты, а не переживать по пустякам.

Глубокий вдох:

В психологии существует такое понятие, как «профессиональный стресс». Это ощущение душевного дискомфорта, которое возникает в результате постоянного напряжения на работе: необходимости уложиться в сроки, неприятных разговоров с начальником и т. д. — это зависит от конкретной профессии. Следствие профессионального стресса — постоянное чувство усталости и тревоги, снижение работоспособности, раздражительность и проблемы со здоровьем. Чтобы не допустить всего этого, нужно научиться «выпускать пар». Иногда можно сказать себе: «стоп», просто сесть, расслабиться и глубоко вдохнуть и выдохнуть несколько раз, посмотреть в окно и подумать о чем-нибудь приятном. Помогает также легкая зарядка на рабочем месте: подвигайте плечами, разомните шейные позвонки и потянитесь.

Умение расслабиться:

Лучшие лекарства от стрессов — позитивная музыка, смех, хороший сон, добрые мысли, приятные воспоминания, любимый фильм, прогулка в парке. Одним словом, нужно периодически расслабляться и не позволять проблемам и усталости долго копиться внутри.

### Крик души:

Иногда от стресса помогает и такой способ: выйти в широкое поле или в лес, широко раскинуть руки и громко закричать. С криком выйдет весь негатив, таившийся в душе. Если нет возможности покричать где-нибудь, можно просто высказаться другу или на крайний случай — домашнему коту. Ни в коем случае не стоит таить все проблемы и переживания в себе, особенно если это связано с каким-то конфликтом. Лучше открыто изложить противной стороне свою позицию и тем самым разрядить внутренне напряжение.

### Перемена мест:

Стресс часто может возникнуть от рутинности жизни. Когда каждый день повторяется одно и то же, человек начинает ощущать давление повседневности, появляются чувства усталости, изможденности, уныния. В таком случае нужно срочно что-то изменить в жизни. Лучше всего пожить несколько дней в другом месте. Также помогают смена прически, цвета волос, гардероба или интерьера дома.

### Неуверенным в себе людям:

Неуверенному в себе и робкому человеку нужно более критично без идеализирования относиться к окружающим людям. Важно научиться ценить как чужое, так и свое мнение. Такому человеку нужно всячески воспитывать в себе смелость, делать то, чего он больше всего боится: чаще общаться с людьми, всегда высказывать свою точку зрения. Не все будет получаться легко и сразу, поэтому нельзя опускать руки в случае неудач. Если упорно добиваться цели, то постепенно препятствие рухнет, а самооценка и уверенность в себе возрастут.