

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЬИ НА РАЗНЫХ СТАДИЯХ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА

Данилина О.А.

*Данилина Олеся Александровна – студент,
направление подготовки: 37.04.01, психология,
Гуманитарно-педагогическая академия (филиал)
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского, г. Ялта*

Аннотация: *статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме кризисных ситуаций на разных стадиях жизненного цикла. Выделяются и описываются характерные особенности каждого этапа цикла семьи. Основное содержание исследования составляет анализ ситуаций, которые происходят в период перехода на следующий этап. Основное внимание в работе акцентировано на задачах, методах и приёмах специалиста по психологическому сопровождению семьи, которые помогут преодолеть кризис.*

Ключевые слова: *психологическое сопровождение, монада, диада, экспансия, психоэмоциональное развитие, рефлексия.*

Семья представляет собой систему жизненных циклов (Д. Леви, К. и М. Голдринг, В. Сысенко, Г. Навайтис), которая определяет закономерности поведения, чувств, проблем и их решений, которые проходят все семьи. На каждой стадии жизненного цикла для семьи первостепенным является выполнение поставленных задач, и после этого переход на следующий цикл, что почти всегда сопровождается кризисом. Именно в эти переходные моменты семье необходима помощь специалистов – психологическое сопровождение (И. Дубровина – «содействие», С. Хоружий – «со-работничество», В. Слободчиков – «со-бытие»), которое рассматривают как системную интегративную технологию социально-психологической помощи семье и личности, создания условий для перехода личности и (или) семьи к самопомощи, и как один из видов социального патронажа [6]. Основными характеристиками психологического сопровождения являются пролонгированность, недирективность, процессуальность.

Прежде чем начать процесс психологического сопровождения семьи, психологом определяются её особенности, психологическое состояние всех её членов, круг проблем, задачи для их решения, погружаясь в их реальную жизнь («положительный перенос»), составляется генограмма [2, с. 141], поддерживая каждого из ее членов при формировании новых отношений человека с собой, семьей и социальным миром.

В данной статье рассмотрим ситуации психологического сопровождения семьи в кризисные периоды (по классификации Анны Варги). На стадии «монада» (ребенок выходит из семьи, но не обязательно отделяется от родителей) возникают трудности взаимоотношений с партнером и другими членами семьи, что может повлечь за собой ухудшение психологического состояния семьи и как следствие возникновение негативных последствий (алкоголизм, наркомания и пр.). Задачи специалиста - помочь осознать и встать на путь финансовой и эмоциональной независимости от родителей, определить свой профессиональный интерес, указать возможные пути развития семейных отношений после ухода ребенка. «Диада» (стадия молодой семьи до рождения ребенка) определяет желание супругов быть вместе, но вместе с тем может возникнуть «ощущение, что, заключив брак, молодые супруги оказались в ловушке, или страх, что они разные люди, или становятся видны недостатки, с которыми невозможно мириться» [1, с. 44]. На данной стадии часто возникают конфликты из-за неудовлетворённых потребностей (самореализации мужчины или женщины, потребности отцовства и материнства, сексуального общения, получения положительных эмоций, совместного досуга и т. д.). Психологу необходимо создать условия для конструктивных переговоров всех членов семьи, чтобы выяснить причины и следствия конфликта и помочь всем участникам научиться определять суть конфликта и причины неудовлетворенности, найти оптимальный баланс близости-отдаленности, разрешить психологические проблемы путём согласования ценностей, привычек, обязанностей, правил и т.д. При этом используются методики совместной деятельности членов семьи, для того чтобы определить совместимость на различных уровнях личностного проявления без учёта оценивания «хороший(ая)» или «плохой(ая)» и увидеть перспективность брака.

Следующая стадия называется «экспансии», что означает расширение семьи и рождение детей, когда супругам приходится осваивать новые для них роли – родителей, что может вызвать дискомфорт и конфликты в семье, из-за неготовности к рождению детей и их последующему воспитанию, дефицита свободного времени на самореализацию (чаще у женщин), большей привязанности одного из супругов к ребенку. При этом необходимо помочь обеим сторонам научиться перестраивать взаимоотношения,

определить роль ребенка в семье (кумир, игрушка, мамина наследница и т.д.), используя услуги дистанционной школы ответственного материнства, Папа-клуба, сексолога, содействуя с детскими развивающими клубами и творческими мастерскими (например, «Маленькая ферма» в г. Ялте), тренинги и консультации по личностному развитию, профессиональной ориентации, преодолению поведенческих и личностных дезадапций.

Кризис на «стадии взаимодействия со школьником» связан с первым выходом ребенка в осуждение социума и связан с обоюдными упреками о неправильности воспитания, с тревогой расставания матери с ребенком, а также страхами женщины, связанными с выходом в общество. Моделируя различные ситуации и проигрывая психодрамы, консультируя супругов по различным вопросам (касающимся как профессиональных качеств и навыков, так и психологического настроя), проводя Школу ответственных родителей, социальный и психологический мониторинг и др., психолог помогает партнерам разобраться в ситуации, найти свое место в социуме, и помочь ребенку войти в коллектив. На стадии «семья с подростком» родители должны выступать в большей степени как отпускающие, и в меньшей степени как контролирующие. Задача специалиста - помочь соблюсти баланс контроля и доверия, проводить диагностику психоэмоционального развития ребенка, психологической стабильности родителей и детей, психологическую коррекцию нарушений общения и поведения детей и родителей, консультирование по вопросам детско-родительских отношений [3].

На стадии «стартовая площадка» необходимо помочь всем членам семьи осознать, что ребенок вырос и ему важно иметь возможность уходить и возвращаться в семью свободно, независимо от того, какой он. Для этого можно проводить совместное консультирование, День интересов ребенка (папы, мамы и др.), когда семья занимается тем, что интересно ребенку. Таким образом, пытаются понять и принять увлечения каждого из родных, автобиографический прием «Я и мой жизненный путь».

«Опустевшее гнездо». Ребенок ушел из семьи, у него есть отношения, он обосновывает свою семью. Если на второй стадии были нерешенные проблемы, все сегодняшние обостряются в 10 раз.

Новая «монада» возникает со смертью одного из супругов или развода. Это очень тяжелый период в жизни теперь уже бывшей семьи. Эффективный метод на данном этапе – метод семейной терапии – комплекс психологических приёмов, направленных на психологическую коррекцию индивидуума в семье и при помощи семьи, а также на оптимизацию семейных взаимоотношений. Рефлексия «Рамки, через которые мы смотрим на мир».

Таким образом, главным в психологическом сопровождении является формирование здорового нравственно-психологического и социального климата в семье, а так же профилактика негативных явлений в семье, повышение ее авторитета, поддержка семьи, как естественной среды жизнеобеспечения детей. Для оптимизации данного процесса и улучшения взаимодействия в семье на различных стадиях жизненного цикла и детьми необходимо, во-первых: консультирование по важным вопросам, организация психологической помощи разным семьям, проведение различных видов деятельности для формирования и развития интересов, объединение и принятие интересов всех членов семьи, укрепление системы семейных ценностей, что способствует обретению семьей устойчивого положительного социально-психологического и социокультурного статуса, преодоление психологического стресса.

Список литературы

1. *Варга А.Я.* Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. СПб.: Речь, 2001. 144 с.
2. *Качанова О.И.* Семейные кризисы и пути их преодоления // Молодой ученый, 2011. № 10. Т. 2. С. 141 – 145.
3. *Осухова Н.Г.* Психологическое сопровождение семьи и личности в кризисной ситуации // Школьный психолог, 2001. № 31. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psy.1september.ru/index.php?year=2001&num=31/> (дата обращения: 18.08.2017).
4. Понятие семейного кризиса. Проблема адаптации семьи к стрессовым воздействиям [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://best-mama.info/psikhologiya-semejnykh-otnoshenij/59-ponjatie-semejnogo-krizisa-problema-adaptacii-semi.html/> (дата обращения: 18.08.2017).
5. Портал психологических изданий PsyJournals.ru. Теория и практика психологии кризисных ситуаций. Психология и право, 2011. № 2. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n2/40903_full.shtml/ (дата обращения: 18.08.2017).
6. Служба сопровождения семьи и ребенка: инновационный опыт: методический сборник / [ред. В.М. Соколова]. Владимир: Издательство «Транзит-ИКС», 2010. 132 с.