

Абсолют—Помощь  
благотворительный фонд

**ДЕТИ  
ЖДУТ**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

# Родительство: построение эффективных отношений

Ведущий специалист БФ «Дети Ждут»,  
психотерапевт  
Дорофеева Татьяна Владимировна

Вебинар 6 «Разделение ответственности и формирование единого  
(или не единого) подхода со стороны родственников и супругов  
17.03.2022 Санкт Петербург

# Цитата

«Мечта о браке, который «заклучается на небесах», совершенно нереальна; над любыми устойчивыми взаимоотношениями между мужчиной и женщиной нужно постоянно работать, строить и перестраивать, постоянно обновляя их за счет обоюдного личностного развития» (Карл Роджерс).

# Устройство семьи

## Семья прародителей:

- Хранят традиции.
- Передают опыт взаимоотношений.
- Создают первичное представление о том что лежит в основе брака.
- Определяют мотивацию вступления в брак для детей (личностный рост или побег)

## Нуклеарная семья:

- Пара – муж и жена и впоследствии появляющиеся дети.

## ТЕСТ: Кто в Вашей семье главный?

- Внимательно прочитайте вопросы и запишите варианты ответов на листок.
- Сложите полученные баллы и оцените результат.

**1. Близится годовщина Вашей свадьбы. Кто составляет список гостей?**

- а.** в обсуждении участвуют все члены семьи;
- б.** вопрос о том, кого пригласить, решаем вместе с мужем;
- в.** конечно, я;
- г.** последнее слово всегда за мужем.

**2. Выдался свободный вечер. Куда, скорее всего, Вы отправитесь с мужем?**

- а.** к моим подругам;
- б.** пойдём в любимое нами кафе или в театр, если спектакль обоим по душе;
- в.** это решает муж;
- г.** скорее всего к родственникам.

**3. Решено сделать ремонт. Кто выбирает цвет обоев?**

- а.** дизайном дома занимаемся вместе с супругом;
- б.** в нашем доме должно быть хорошо всем членам семьи – будем решать вместе;
- в.** по магазинам хожу я – мужу некогда;
- г.** мне безразлично, какого цвета стены, лишь бы было чисто.

**4. Ребёнок стал приносить из школы двойки. Кто возьмётся за решение проблемы?**

- а. в этом вопросе можно обойтись без моего участия;
- б. будем помогать ребёнку вместе с мужем в зависимости от того, кто лучше разбирается в той или иной учебной дисциплине;
- в. бросим на решение проблемы все силы, привлечём друзей и знакомых;
- г. успеваемость ребёнка – забота матери.

**5. В семье пополнение. Кто выбирает имя для ребёнка?**

- а. выберем с мужем из тех имён, которые нравятся нам обоим;
- б. в роддоме женщине об этом думать некогда, выбором имени и оформлением бумаг должен заниматься муж;
- в. конечно, женщина – она же мать!
- г. имя должно нравиться всем родственникам.

**6. Покупая дом, при выборе района важно учесть:**

- а. уютно ли мы с мужем чувствуем себя в этой части города;
- б. близко ли живёт свекровь;
- в. долго ли мужу придётся добираться на работу;
- г. нравится ли мне самой место его расположения.

## **7. Вы решаете сменить цвет волос, если:**

- а.** мне надоел прежний цвет;
- б.** мы с мужем задумались, не пора ли разнообразить нашу интимную жизнь;
- в.** мама заметила, что у меня усталый вид;
- г.** я брюнетка, а муж проговорился, что считает блондинок более эффектными.

## **8. Кто принимает решение, что пора делать генеральную уборку?**

- а.** делаем уборку накануне визитов родственников;
- б.** конечно, я, женщина;
- в.** это и так становится видно;
- г.** муж не любит беспорядок, если он считает, что пора убираться, - значит, пора.

## **9. Чьих любимых фильмов больше в домашней видеотеке?**

- а.** мне многого не надо – достаточно пары любимых фильмов;
- б.** наверное, моих;
- в.** всем членам нашей семьи нравятся одни и те же фильмы;
- г.** каждый покупает столько дисков и кассет, сколько хочет.

## **10. Кто в семье больше зарабатывает?**

- а.** больше зарабатываю я;
- б.** муж в семье - добытчик;
- в.** оба понемногу, ещё и родственники деньгами помогают;
- г.** раз на раз не приходится.



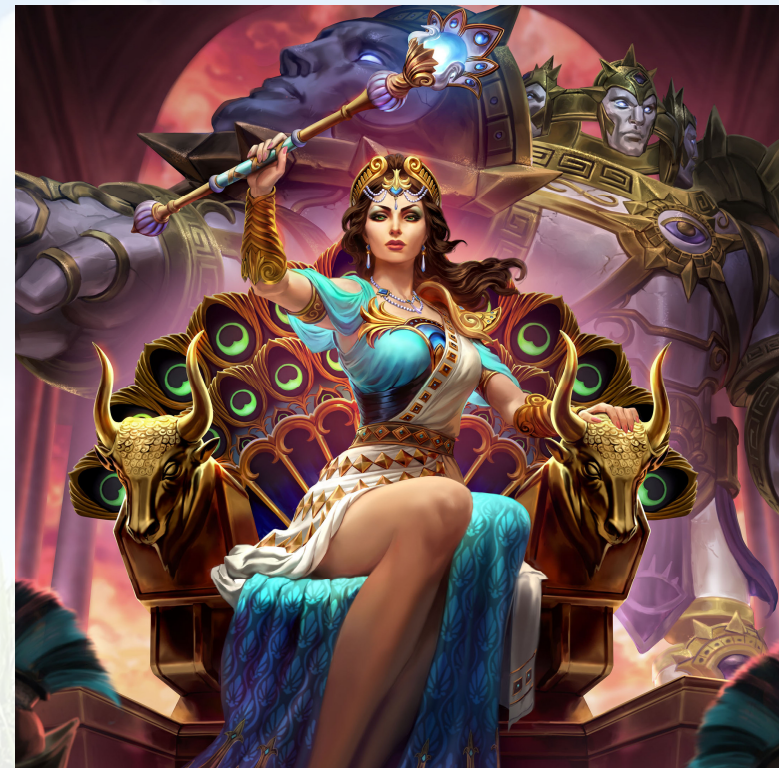
## Ключ:

1. а – 3, б – 2, в – 1, г – 4.
2. а – 1, б – 2, в – 4, г – 3.
3. а – 2, б – 3, в – 1, г – 4.
4. а – 4, б – 2, в – 3, г – 1.
5. а – 2, б – 4, в – 3, г – 1.
6. а – 2, б – 3, в – 1, г – 4.
7. а – 1, б – 2, в – 3, г – 4.
8. а – 3, б – 1, в – 2, г – 4.
9. а – 4, б – 1, в – 2, г – 3.
10. а – 1, б – 4, в – 3, г – 1.

# Результат:

## От 0 до 13 баллов:

- Вы предпочитаете держать всё под контролем, в том числе и дела семейные. Неважно, идёт ли речь об отметках ребёнка, поездке к морю или выборе галстука для мужа – последнее слово должно остаться за Вами. Стало быть, есть все основания называть Вас главой семьи.
- Такое положение дел сегодня не редкость: около четверти европейских женщин считают безнадежно устаревшей модель семьи, в которой первенство принадлежит мужчине, а 10% уверены, что принимать решения должна только женщина, хранительница очага. Пары, в которых слабая половина выполняет роль сильной, имеют не меньше шансов на счастливую жизнь, чем те,
- в которых главенствуют мужчины. Но при одном условии: такое распределение ролей должно полностью устраивать обоих партнёров.



## От 14 до 25 баллов:

- Вы стремитесь к созданию гармоничного союза, в котором нет места подавлению интересов ни одного из партнёров. Что и говорить, задача благородная, но на практике редко осуществляемая. И не стоит расстраиваться, если иногда Вам с мужем бывает трудно прийти к компромиссу. Лучше принять модель, в которой роль главы семейства будет переходящей.
- Например, договоритесь, что поскольку в вопросах покупки мебели и стройматериалов Ваш муж разбирается лучше, ему и принимать решения. А в выборе ресторана для семейного торжества и театральной премьеры оставьте последнее слово за собой. В этом случае конфликтов будет значительно меньше, и каждый из вас будет чувствовать, что его мнение учитывается.

50/50

## От 26 баллов:

- Муж в Вашей семье – не просто добытчик, но и истина в последней инстанции. Его слово – закон. А, раз так сложилось, то, скорее всего, сложилось надолго, даже если Вам в глубине души хочется занимать более активную позицию. Ведь Вы сами способствовали возникновению этой модели отношений своими уступками и готовностью принимать чужую позицию.
- Причём, зачастую Вы идёте «на поводу» не только у мужа, но и у всех остальных членов семьи. Впрочем, многие женщины довольны традиционным распределением ролей в союзе, поскольку считают, что, только не боясь показаться слабой, женщина станет счастливой «за каменной стеной» в объятиях сильного мужчины.



# Ответственность с точки зрения биологии

- Биологически мужчина и женщина приспособлены под половое разделение ответственности.
- Женщина рождает детей и хранит домашний очаг, мужчина защищает семью и добывает ресурс.
- Половая ответственность, то есть возможность следить и поддерживать жизнь на определенной зоне жизни, распределяется согласно наибольшей приспособленности каждого человека к данной области.
- Да, мужчина способен делать все по хозяйству, а женщина заработать деньги, но это дается им через усилия и с деформацией психосоматики. Кроме того, беря под себя обязательства из чужой зоны, надо помнить, что ответственность за твою зону с тебя никто не снимает.

# Основные задачи в семье - безопасность для ребенка

- Первая потребность ребенка – это потребность в безопасности.
- Безопасность у него многоуровневая. Первый уровень обеспечивает спокойная и уверенная мать, при которой он находится. Второй уровень обеспечивает сильный и смелый отец, при котором находится мать с ребенком.
- Третий уровень обеспечивает поддерживающее окружение, при котором находится семья.

# Немного о задатках и физиологии

- Тело женщины (матка, молочные железы, широкие бедра) и психика (высокая степень эмпатии и мозг, способный делать несколько дел одновременно) позволяют женщине взять ответственность за внутреннюю территорию дома и отношений.
- Женщина не только рожает детей, но и способна их чувствовать, а так же чувствовать настроение и состояние всех членов семьи. Женщина чувствует именно «он пришел, и в доме стало тяжело и неудобно». Она чувствует это всей собой. Женщина так же способна удерживать в своем сознании звуки, которые идут из соседней комнаты (ребенок полез в шкаф), из ванной комнаты (машинка достиралась), нить разговора по телефону с подругой и вид лука на сковородке.

# Обязанности из понимания ответственности

- Ответственность – это стратегический уровень, обязанности – тактический.
- Во взаимодействии в семье человек берет ответственность над какой-то зоной жизни, а уж обязанности он распределяет. Может делать сам, может кому-то делегировать. Но обязательно сообщает об этом партнеру.



# Мужчины и их характеристики

- Мужчина более приспособлен к стрессу. Кроме того, тестостерон (мужской половой гормон) повышается у мужчин, чья работа связана с риском и соревновательной компонентой. Вообще, этот чудогормон стимулирует синтез белка в организме, поэтому мужчины с нормой тестостерона имеют более сильные кости, мышцы. Недаром, женщине так нравится сильное, мускулистое, мужское тело. Недостаток этого гормона вызывает понижение либидо, ожирение по «женскому типу», снижение познавательной функции и функции добытчика, повышение раздражительности и эмпатии (чувствительности).

- Тело мужчины физически значительно сильнее и приспособлено под физические нагрузки. Мозг мужчины настроен на выполнение одного процесса. Он может удерживать множество деталей, но в одном процессе, потому что любой процесс мужчиной воспринимается, как охота. Поэтому многозадачность в целом не свойственна мужчинам, но ее можно развить

# Семейная структура

- Подсистемы; прародительская, родительская, супружеская, детская
- Иерархия - как Вы подчеркиваете авторитет, как вы уважаете друг друга
- Границы – невидимые барьеры, регулирующие количество и качество контактов внутри семьи и с внешним миром.

# Прародители

- Жили-были дед,  
да баба...



- Моральный авторитет -
- Спрессованный опыт поколений
  - Прошлое
  - Они предвидят будущее и понимают хитросплетения судеб
  - **Законодательная власть**

# Внучка бабушке шептала

- «Внучка бабушке шептала (по секрету, по секрету):  
- Без тебя я так скучала этим летом, ЭТИМ ЛЕТОМ. Без тебя никто не знает, сколько лучиков у Солнца. Без тебя никто не помнит, что такое "веретёнце"...
- Бабушка на ушко внучке (по секрету, по секрету):  
- Без тебя мне было скучно этим летом, ЭТИМ ЛЕТОМ. Без тебя никто не знает, где подарки прячет ёжик. Без тебя никто не помнит, как гулять по лужам в дождик... Без тебя никто не помнит, без тебя никто не знает...  
Чудесами мир наполнен.  
- Чудесами?  
- Чудесами»

Источник:  
<http://www.liveinternet.ru/users/4803345/post277110075>

# Родители



- **Исполнительная власть - ответственность за экономическую, политическую, финансовую безопасность и целостность семьи – настоящее семьи.**

«В мамином сердце - свет Мироздания,  
Огромная бездна чистейшей любви! Папина  
ласка – его назидания, Мудрость мужская в  
бурлящей крови! И нет во всём мире нежнее  
рассвета и окон, где были бы ярче огни! Мама  
и папа – два лучика света Нашего детства и  
первой зари!»

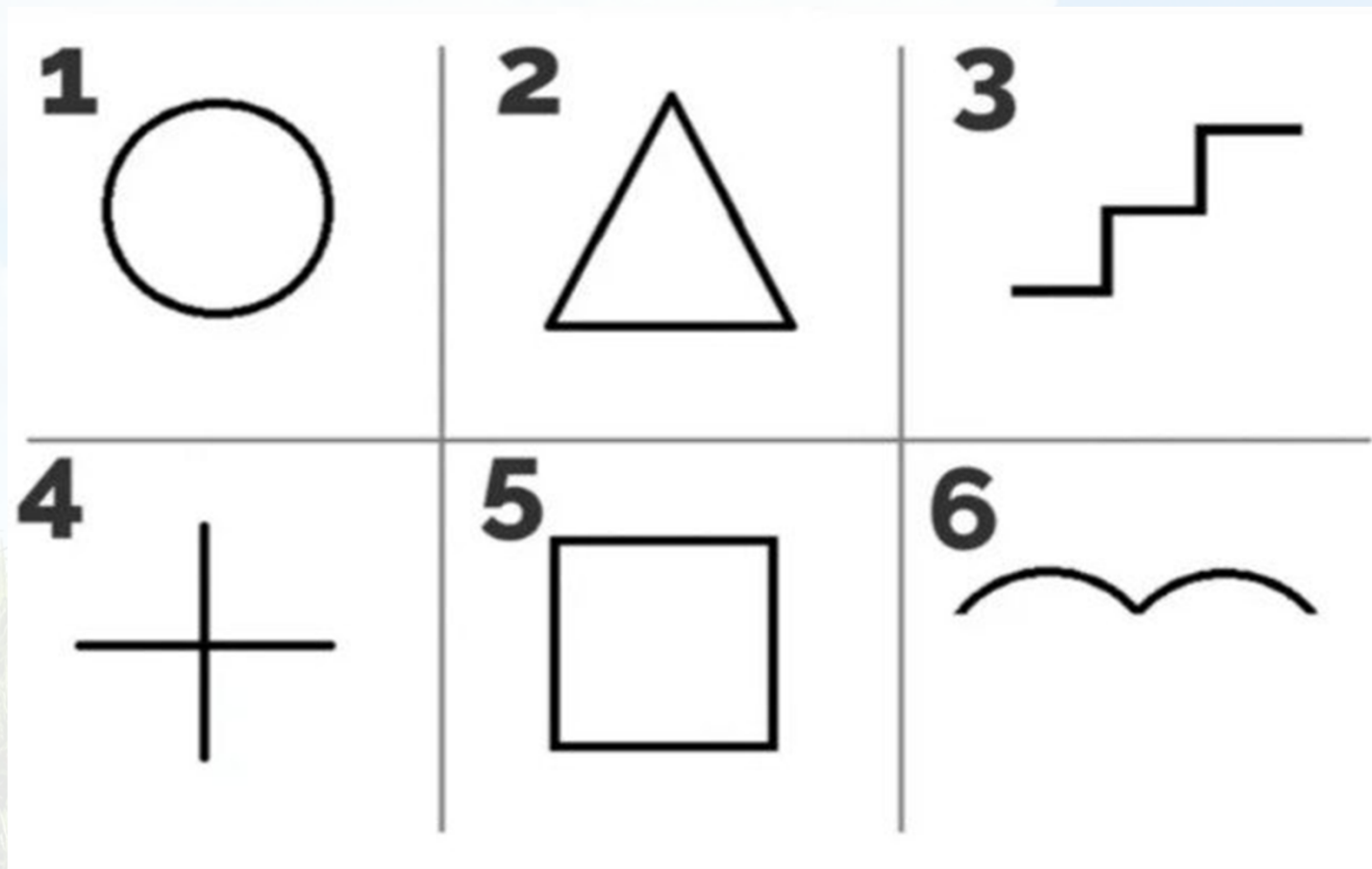
# Тест, который был разработан американскими психологами-визуалистами.

- Он поможет вам разобраться в том, какой образ матери вы представляете.

Итак, начинаем!

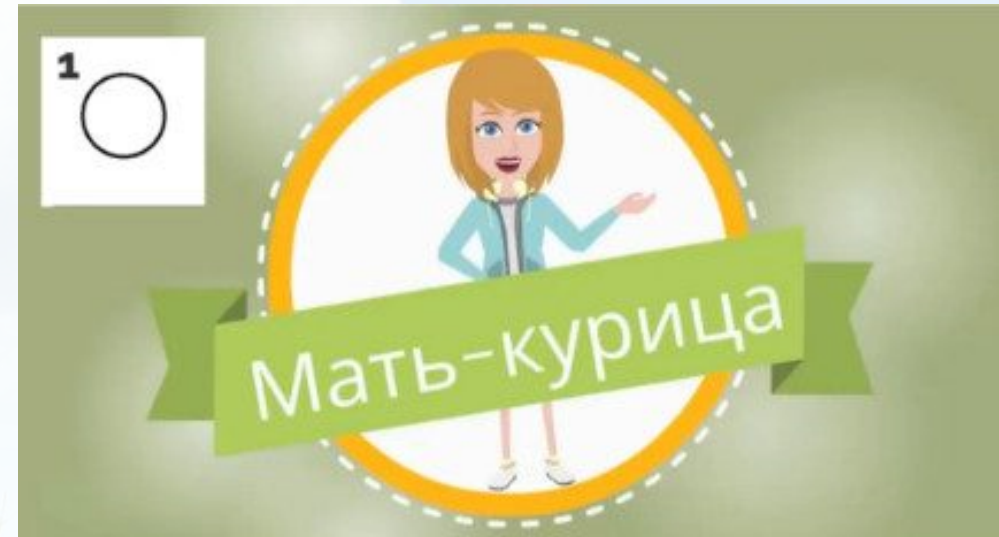


Посмотрите на картинку и  
выберите ту фигуру, которая  
притягивает ваш взгляд

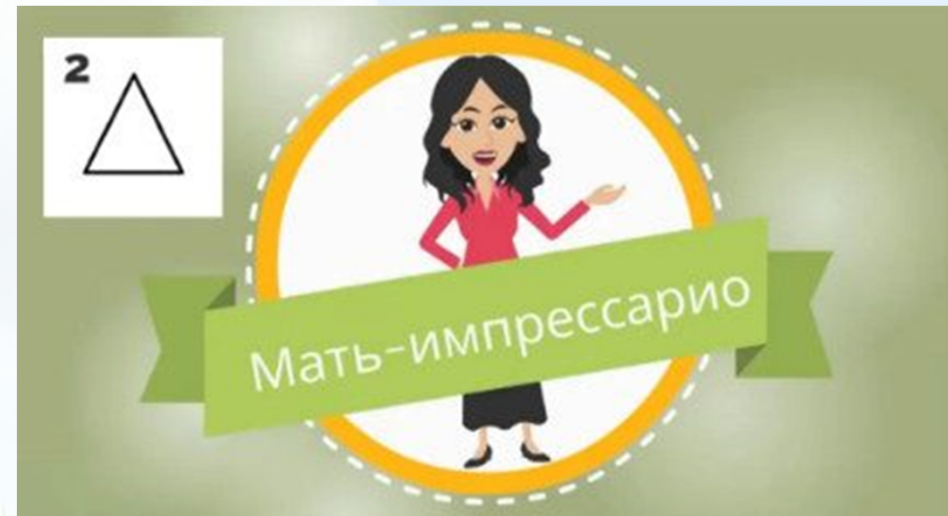


# А теперь перейдем к результатам

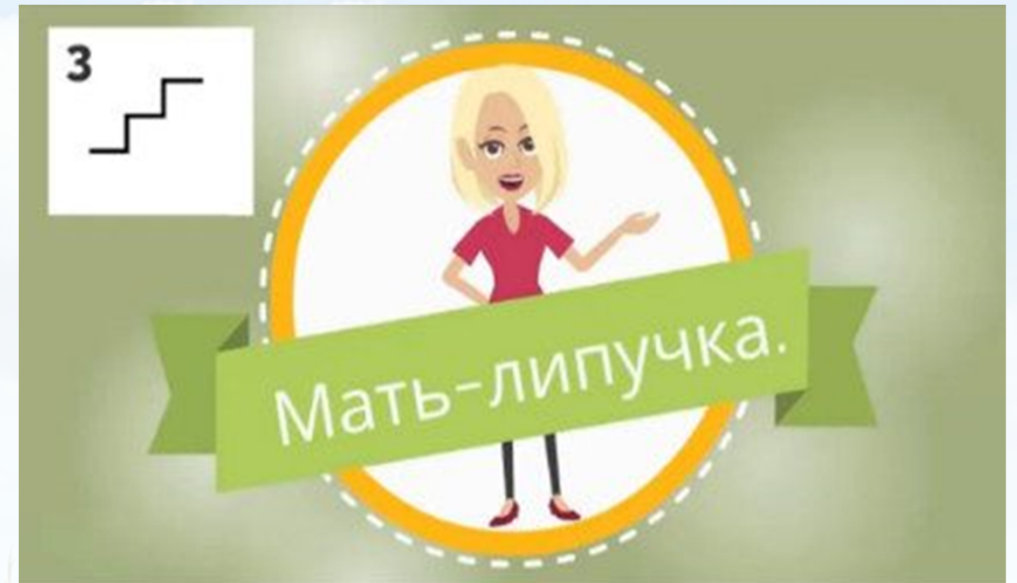
- Вы знающая и заботливая мать, умеющая использовать свой авторитет, как для погашения семейных стычек, так и для того, чтобы ставить кого бы там ни было на место. Ваш девиз: лучше предупредить, чем лечить. Вот почему Вы без лишних сомнений раздаете советы. Но может случиться и так, что, когда дети вырастут, Вы можете быть отвергнуты из-за желания чрезмерной опеки над чадом.



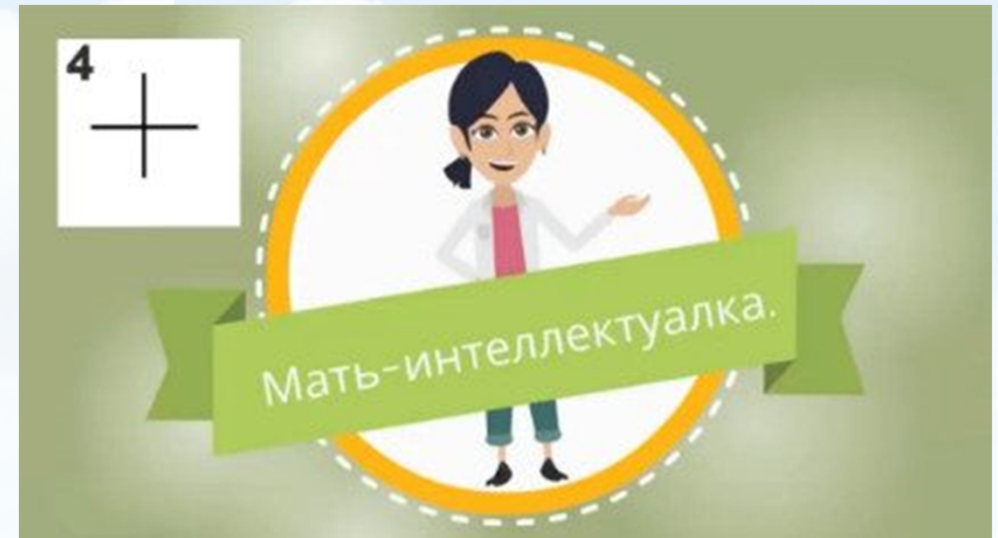
- Вы считаете, что лучше ваших детей никого на свете нет. Вы готовы бесконечно расхваливать их таланты. Стойкая, мужественная и одновременно нежная. У Вас есть только одно желание: чтобы способности Ваших детей были оценены по достоинству в любых областях, начиная от музыки и заканчивая спортом.



- На Ваш взгляд идеальная мать должна быть такой: не позволять ребенку ни на минуту расслабиться. Для этого Вы готовы поручать ему даже самые глупые дела и в этом Вы чемпионка. Такое чрезмерное покровительство способно помешать вашему ребенку достигать желаемых целей. Тем не менее, Вы пытаетесь дать им шанс избавиться от Вашего всеобъемлющего чувства заботы.



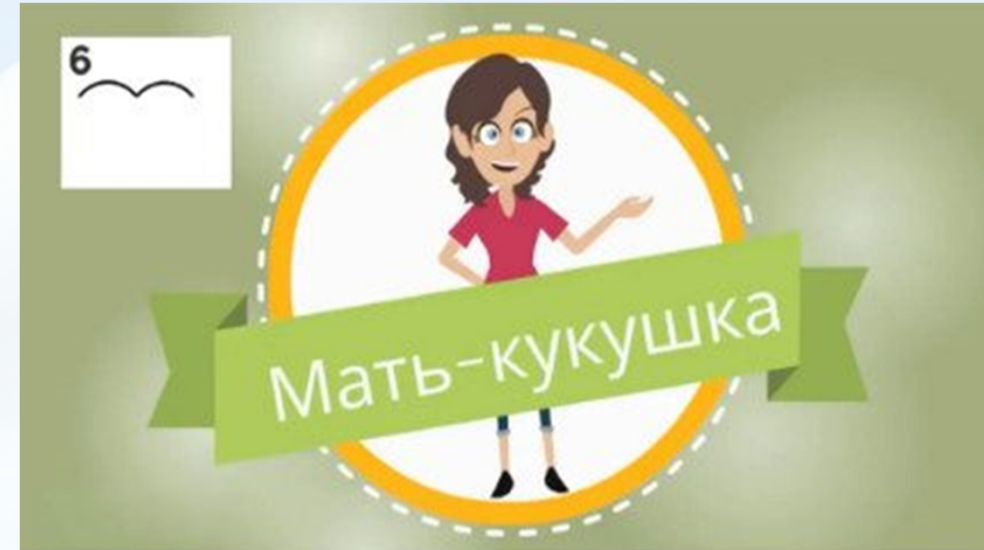
- Воспитание ребенка связано с большими трудностями и для того, чтобы оно протекало спокойно, требуется солидная доля теории. Именно этого Вам хватает. Вы любите превращать свой обеденный стол в место для семинара и учить всех, как правильно жить. Тем не менее, дети все же придерживаются Ваших советов. Слишком занятая Вы часто забываете про эмоциональную сторону жизни Ваших детей и их личные проблемы.



- Вы - живой пример идеальной женщины и матери: непоколебимая, уверенная в себе и никогда не жалующаяся на жизнь. Такая мама встает раньше всех и ложится только после того, как все уснули. Ваш день заполнен хозяйственными делами и работой. Смелая и веселая Вы умеете быть отличной мамой и другом. И конечно же, рядом с такой мамой может быть только супер-папа.



- Такой маме гораздо приятнее выйти в свет, побывать на вечеринке или сходить в ресторан с друзьями, нежели присматривать за своим чадом. Воспитание детей может нанести ущерб Вашей свободе и нарушить привычный уклад жизни. При этом Вы никогда не чувствуете угрызений совести и часто игнорируете проблемы и просьбы своих детей.



# Дети



**Будущее семьи  
– дети,  
ответственные за  
адаптацию семьи  
к изменяющимся  
условиям и ее  
будущее -  
гибкость и  
развитие, интерес  
к жизни и себе**



# Андрей Усачев «Леталка»

«Мы сидели на Сиделке,  
И свистели в две Свистелки,  
И глядели в небосвод...  
Вдруг, глядим — летит Леталка,  
То ли муха, то ли галка,  
То ли целый самолёт!  
Мы решили сбить Леталку,  
Запустили в воздух палку...  
Может, палка попадет  
В неизвестную леталку,  
То ли в муху, то ли в галку,  
То ли в целый самолет!  
Не попали мы в леталку,  
И ни в муху, и ни в галку...  
А навстречу из ворот  
Выезжала Проезжалка,  
И попала наша палка  
С жутким грохотом в капот: БАХ!

Мы бежать во все Бежалки,  
А водитель Проезжалки  
Как в Оралку заорет,  
Что открутит нам Бежалки,  
Оторвет Соображалки,  
И Сиделки надерет!  
Укатила проезжалка.  
Улетела вдаль Леталка.  
Грелка по небу плывет...  
Мы сидели на Сиделке,  
И свистели в две Свистелки:  
Может, Гавкалка пройдет?!»

# Семейное благополучие - это

- Воспитание детей;
- Материальное благосостояние;
- Ролевое взаимодействие в семье;
- Взаимоотношение в семье;
- Индивидуальный стиль жизни в семье.

# Семья с точки зрения теории систем

- Семья - динамическая система, открытая система, находящееся в постоянном взаимодействии с окружающей средой
- Это группа людей, связанная местом проживания, хозяйством и главное взаимоотношениями.
- Поведение системы
- Целесообразно (она регулирует сама себя, и источник преобразований лежит в ней – люди поступают под влиянием своих потребностей и мотивов и на других это тоже влияет).

# Законы развития семьи: их 2

- Гомеостаза (постоянства) – семья всегда будет стремиться к сохранению своего стабильного положения.
- Развития – каждая семейная система проходит свой жизненный цикл – у каждой семьи свой способ решать проблемы.

# Перемены хуже, чем то, что есть; перемены пугают больше, чем то, что есть

- закон гомеостаза присутствует в виде примерно таких мыслей и ощущений:  
«Система в целом должна остаться без перемен».



# Уровни супружеских отношений на которых возникают конфликты

- Психофизиологический, в том числе и сексуальный;
- Психологический;
- Социально ролевой уровень;
- Социокультурный (духовный) уровень.

# Роли в семье (Ковалев)

- Ответственный за материальное и финансовое обеспечение;
- Хозяин – хозяйка;
- Ответственный за поддержание родственных связей (ритуалы и традиции);
- Организатор семейной субкультуры – формирование ценностей и обеспечение условий для развития;
- Организатор развлечений;
- Семейный психотерапевт;
- Любовный партнер;
- Ответственный за уход за младенцем;
- Воспитатель.

# Виды семей по распределению ответственности в семье

- Безответственные инфантильные семьи нет вообще мысли о том что надо распределять ответственность ( жизнь идет по течению, без руля и ветрил);
- Монопольные – один командует и он авторитарен и строг
- Зависимые – зависят от окружающих и все всем ждут оценок, непоследовательные, следуют за модой не задумываясь
- Семьи, где ответственность распределена без учета гендерного смысла;
- Конкурирующие- все время смотрят кто быстрее ,выше и сильнее
- Семьи, где ответственность передается без учета желаний и возможностей партнеров.



# Что сохраняет и развивает семью

- Постоянное стремление партнеров к сохранению семьи;
- Желание и способность партнеров к согласованным действиям на благо семьи;
- Инициативность каждого супруга в решении семейных проблем;
- Разумное сочетание разнообразных личных целей и потребностей с общесемейными делами и потребностями;
- Стремление в сложные минуты к эмоциональному единению и сплочению;
- Эстетические признаки;
- Способность создавать и развивать атмосферу непринужденности и сердечности.

# Время отделения эмоционального и реального у взрослых детей

- Первый раз - в 3 года;
- Второй раз - в 7 лет;
- Потом - в 14 лет;
- Потом - в 21 (или в 18) лет;
- Потом - в 28 лет;
- Потом - в 35 лет.
- Если не произошло эмоционального отделения то страдают все

# В крепкой семье есть

- Терпение;
- Доверие;
- Умение прощать;
- Желание идти навстречу;
- Любовь;
- Взаимопонимание;
- Общее мировоззрение и семейные традиции.



# Горизонтальные отношения- отношения между взрослыми

- Отношения взрослых в семье должны быть открытыми, искренними, не бояться обсуждать неприятные вещи в том числе и без обид ( или с принятием возможности обижаться и высказывать это)
- В отношениях должны проговариваться эмоции и они должны приниматься другим членом семьи.
- У каждого члена семьи должна быть возможность проявиться и быть принятыми.

# Триангуляция – конфликт прячется внутрь

- Когда нет возможности договариваться или изучать те эмоции, которые находятся внутри отношений, возникает еще один участник процесса, на которого происходит разрядка эмоций для того, чтобы донести информацию до того члена семьи, с которым затруднена коммуникация.
- Втягивание третьего члена в общение.

# Примеры триангуляции

- Молодые супруги и теща, или свекровь;
- Молодые родители и ребенок;
- Молодые люди и подруга.

# Параметры семейной системы

- Стереотипы взаимодействия - сообщением является любое событие ( мама сердита – но гремит посудой )
- Семейные правила – их вырабатывают вместе.
- Семейные мифы – ответ на вопрос «кто мы такие и как привыкли справляться с трудностями, когда посторонний человек входит в семью».
- Семейные границы - жесткие, проницаемые, мягкие, гибкие.
- Стабилизаторы – место проживания, общие дела, дети, болезни.
- Семейная история – важные события в истории жизни, которые могут повторяться.

# Дисфункция??? Это бывает .....

- Функциональная семья - это та семья, которая справляется с поставленными перед ней внешними и внутренними задачами.
- Дисфункциональная семья, соответственно - та семья, которая с этими задачами не справляется. Никаких других понятий нормы и патологии в системном подходе не существует.
- Каждая семья может оказаться дисфункциональной в какой-то момент своей жизни.
- Любая дисфункция - это «хотим, но не можем»: Хотим, чтобы ребенок был здоров, и не можем этого достичь, хотим, чтобы ребенок хорошо учился, и не можем этого достичь, хотим жить хорошо и не можем этого достичь и т. д.



Абсолют—Помощь  
благотворительный фонд

**ДЕТИ  
ЖДУТ**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

# Стадии жизни семьи



# 1 ая-Стадия монада:

- Одинокий, финансово самостоятельный молодой человек, живущий отдельно.
- Он живет сам по себе, вырабатывает некий опыт самостоятельной жизни, реализует правила, усвоенные им в родительской семье, как-то может к ним отнестись, слегка от них отстраниться, проверить их на практике.
- Это очень важная стадия как для индивидуального психического развития, так и для развития будущей семьи.



## 2 ая Стадия формирования диады

- Это - первый кризис, когда люди начинают жить вместе и должны договориться о том, по каким правилам это будет происходить.
- Есть правила, которые можно выработать легко, а есть правила, которые выработать трудно: во-первых, потому что они плохо осознаются, во-вторых, потому что они непосредственно привязаны к самооценке.
- Правила, о которых разговаривать просто - это внешние правила жизни.



# Триада появления ребенка

- Это структурный кризис семьи.
- Часто у людей возникает ощущение, что они стали дальше;
- Часто мужчина говорит, что он чувствует себя одиноким, брошенным, не присмотренным, потому что женщина занимается либо своей беременностью, либо своим ребенком.
- Нужно опять передоговариваться, потому что должны измениться функции и обязанности людей. При этом закон гомеостаза все равно работает.



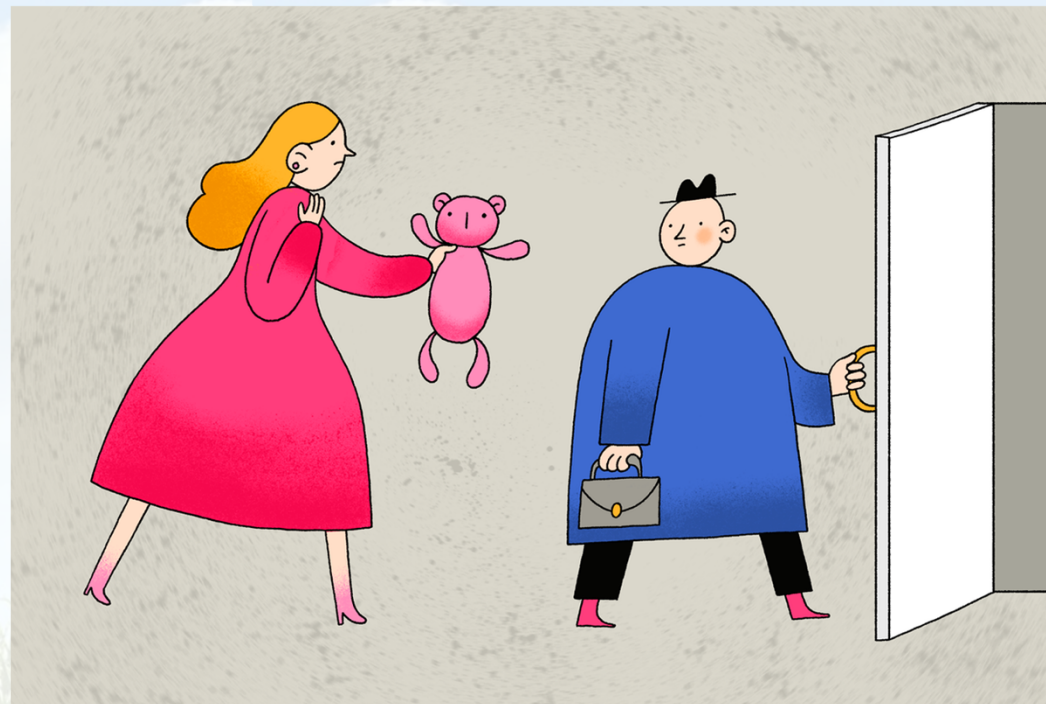
# 4-ая стадия- поход ребенка во внешний мир

- На четвертой стадии жизненного цикла семьи дети выходят во внешний мир.
- Как проверить семью на эффективность воспитания ею детей и правил, которые они получают?
- Если ребенок, как семейный агент, выходит во внешний мир, например, идет в школу и справляется со всеми школьными требованиями, семья функциональна. Если ребенок не справляется с этими требованиями, значит, семья дисфункциональна.



## 5-ая стадия - ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ отделение подростка

- Страшно отпускать его в большой мир и ему страшно уходить – много конфликтов.



# Завершение цикла семьи

- Семейная система должна создаться и завершиться, так же как человек должен родиться и умереть. Непосредственной физиологической причиной, дающей семье возможность пройти этот жизненный цикл, являются некоторые обязательные для возникновения этой системы события, такие, как брак, а также изменения физического возраста людей и соответственные изменения взаимоотношений.



# *Внимание ! Задание для размышлений*

- Подумайте, пожалуйста, когда Вы начали задумываться о создании семьи, и для чего Вы ее создавали.
- Похожи ли отношения в Вашей семье на отношения в семье прародителей.
- Какое напутствие родители дали Вам, когда Вы стояли на пороге семейной жизни.
- Есть ли в настоящее время направление развития вашей семьи и как вы его осуществляете ,распределяете ли роли?



# Родительство

- Что мне нравится в себе, как в родителе?
- Что мне не нравится в себе, как в родителе?
- Каковы мои взаимоотношения с ребенком (детьми)?
- Хочется ли мне что-то изменить в этих отношениях?
- Что лично я могу для этого сделать?
- С чем связаны мои затруднения как родителя?
- Какие знания и навыки мне необходимы для эффективного родительства?

# У ребенка и у взрослого есть в семье:

- Право отличаться от других;
- Право на ошибку;
- Право на негативные эмоции;
- Право мечтать;
- Право на выражение собственного мнения.

# На настоящий момент

- Продумайте метафору семьи и сравните ее с метафорой Вашей
- Ждем вас на следующей встрече, 24 марта 2022 г. в 19:00.
- Ребенок и его общение с внешним миром — как это ?

