

ПРОГРАММА

«КОНСТРУКТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С СЕМЬЕЙ И ГРУППОЙ»



ПРОГРАММА
«КОНСТРУКТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ
С СЕМЬЕЙ И ГРУППОЙ»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Цель и задачи программы. Методология	4
Тема I. Личные границы (2 сессии)	6
Тема II. Трансгенерационные травмы (2 сессии)	11
Тема III. Ненасильственное общение (2 сессии)	17
Тема IV. Равноправные отношения - ключ к успеху в паре (2 сессии)	23
Тема V. Абьюз и деструктивное поведение в семье (2 сессии)	29
Тема VI. Позитивное родительство (2 сессии)	37

АВТОРЫ

—

Виктор СТРОГОТЯНУ,

психолог в пенитенциарных учреждениях, О.А. «Позитивная Инициатива»

Инна ВУТКАРЁВ,

член Совета Директоров О.А. «Позитивная Инициатива», Руководитель Отдела по работе с людьми в конфликте с законом

Это руководство было разработано при поддержке Отдела Социальной Реинтеграции Главного Управления содержания под стражей Национальной Администрации Пенитенциаров.

Это программа разработана в рамках проекта «Образование для реинтеграции заключенных», реализуемого Общественной Ассоциацией «Позитивная Инициатива», финансируемого DVV International Moldova, из средств, предоставленных BMZ (Федеральное Министерство Германии по экономическому сотрудничеству и развитию). Содержание и взгляды, выраженные в этой программе, принадлежат авторам и не обязательно отражают точку зрения DVV International Moldova или Федерального Министерства Германии по экономическому сотрудничеству и развитию.

ВВЕДЕНИЕ

1. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Эта программа направлена на развитие позитивных и эффективных навыков взаимоотношений в группе, семье, с детьми.

2. НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

С помощью этой программы мы стремимся достичь следующих целей:

а) укрепить понимание границ, функциональности, позитивного родительства, конструктивных отношений и т. д.;

б) развивать социально желаемое, просоциальное поведение, направленное на укрепление отношений в сообществе;

в) формировать навыки взаимоотношений, ориентированные на поддержание и развитие взаимоотношений, осознание ролей.

3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- Установление индивидуальных представлений о личных границах;
- Развитие навыков определения границ и уважения к чужим границам;
- Анализ личной среды с целью выявления факторов, которые повлияли или продолжают влиять на дисфункциональные модели поведения;
- Выявление личных травм и разработка стратегий их преодоления;
- Установление критериев ненасильственного общения и интроекция модели с помощью техник;
- Развитие концепции гармоничных отношений в паре;
- Определение сильных и слабых сторон в существующих отношениях;
- Определение иррациональных убеждений, которые разрушают отношения и их изменение;
- Выявление последствий абьюза в семье и в отношениях с другими людьми;
- Разработка плана безопасности, чтобы избежать абьюза в любой форме;
- Установление концепции позитивного родительства;
- Обучение техникам по позитивному родительству.

4. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ

Данная программа будет реализована социальным ассистентом и психологом с привлечением (при необходимости) специалистов О.А. «Позитивная Инициатива».

5. ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старше 18 лет. Приоритет будет отдаваться заключённым, которые собираются зарегистрировать брак, которые решили создать семью или которые имеют стабильные семейные отношения.

6. МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ РАБОТЫ

Социальный ассистент заполнит стандартные бланки, предусмотренные Приказом ДПУ № 34 от 31.01.2018 «Методология ведения Индивидуального плана исполнения наказания для совершеннолетних заключённых», с последующим их прикреплением к личному делу осужденного.

Наблюдение за ходом данной программы, согласно приказу, будет осуществлять руководитель службы социальной реинтеграции пенитенциарного учреждения.

7. МЕТОДОЛОГИЯ ПРОГРАММЫ

Команда, ответственная за проведение Программы, будет применять методы, техники и навыки представления информации в соответствии с конкретной областью.

Инструменты реализации:

- power-point, распечатки и т. д. ;
- групповая работа;
- индивидуальные занятия;
- мозговой штурм;
- техники когнитивно-поведенческой терапии;
- ролевая игра;
- случаи для разборки;
- собственные презентации и опыт;
- дискуссии / дебаты.

8. ПРОГРАММНЫЕ СЕССИИ


ТЕМА I.

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ


(2 сессии)



СЕССИЯ 1.

 **Место проведения Программы:** специально подготовленное пространство для психосоциальной деятельности, пенитенциарная библиотека или кабинет специалиста.

 **Продолжительность сессии:** 60 минут

 **Необходимые материалы:** флипчарт, блокнот, маркеры, подставка для бумаги, ручки, карандаши и др.

 **Материал для модератора и участников:**

Когда мы говорим о конструктивных отношениях с семьей и группой, часто на первый план выходит популярная концепция, но немногие знакомы с ней и понимают ее полностью. Она более абстрактна, чем та, которую легко заметить, и мы имеем в виду концепцию границ. Без понимания этой концепции чрезвычайно сложно научить кого-то строить гармоничные отношения с окружающими.

Концепция личных границ появляется в специализированной литературе в середине двадцатого века и относится к тем ограничениям, которые человек выстраивает во взаимоотношениях со сверстниками. Здесь мы имеем в виду психологические границы, которые представляют собой невидимую границу, защищающую наш психологический и физический комфорт. Нарушение границ создает дискомфорт.

Виды границ¹:

Физические границы - (кто, когда, где и как прикоснется ко мне? Кто, когда и где возьмет или наденет мои вещи? Кто, как и когда будет управлять моими финансами? Кто, когда и где будет управлять моим временем?).

Психологические границы - нарушение психологических границ включает в себя обесценивание мыслей, чувств, потребностей, убеждений, перебивание во время разговора, неприятие эмоций и поведения.

В специализированной литературе мы можем найти другую категоризацию границ, которая делит их на две: определяющие границы и защитные границы.

¹Ю. В. Щукина, Н. А. Сахарова "ФЕНОМЕН «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ ЛИЧНОСТИ» В ПСИХОЛОГИИ" ПСИХОЛОГИЯ ТРЕТЬЕГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ II Международная научно-практическая конференция (Дубна, 2—3 апреля 2015 г.) Сборник материалов

Определяющие границы относятся к нашим убеждениям, к нормам, которые мы усвоили, к ценностям, которые мы приняли, показывая нам, кто мы есть и кем мы не являемся. Они определяют как для нас, так и для окружающих сущность нашей личности, подчеркивая то, что мы считаем наиболее важным и ценным. Человек выстраивает определенные границы, чтобы информировать других о том, кто он есть.

Пример. Я - профессионал и делаю свою работу на высшем уровне. Я — родитель, и мой долг – обеспечить всем своих детей. Я - православный христианин и участвую во всех религиозных ритуалах, предписанных церковью.

Защитные границы - это те границы, которые построены для защиты личности от тех контекстов, которые воспринимаются как болезненные, опасные, угрожающие самооценке, неприятные. Устанавливая защитные границы, мы стараемся сделать взаимодействие с окружающими более комфортным и преодолеть трудности в общении. Чтобы обозначить защитные границы, мы замечаем в выражениях людей следующие формулировки: «Если ты продолжишь оскорблять меня, я перестану общаться с тобой», «Если ты продолжишь употреблять наркотики, я уйду от тебя». Защитные границы устанавливаются при предъявлении условий общения, нарушение которых приведет к заявленным ранее последствиям.

Несмотря на определяющие границы, защитные являются гибкими, и в случае изменения качества отношений при соблюдении всех условий, установленных тобой для общения, ты можешь сделать их менее напряженными или даже устранить их полностью.

Таким образом, границы - это ограничения, которые отделяют собственное «Я» от других, твои обязанности от обязанностей других, твою собственность от других. Они позволяют тебе быть личностью, со своими потребностями, желаниями, целями. Без этих границ очень трудно понять, за что ты несешь ответственность и за что не отвечаешь.


Психологические границы подобны государственным, они защищают от вторжений со стороны. Они защищают от жестоких и непрошенных вторжений, агрессии, различных форм насилия и манипуляций. Во время взаимодействия, люди неизбежно вступают в контакт. Их личное пространство может уважаться, защищаться, пересекаться, подвергаться насильственным вторжениям или ограничениям. Как и в случае с границами государства.

Упражнение:


a) Внимательно прочти обозначение Определяющих Границ и в отведенном ниже месте напиши, какие аспекты определяют твою личность (убеждения, нормы, ценности):

b) Внимательно прочти определение Защитных Границ и в отведенном ниже месте напиши, какие аспекты позволяют тебе защитить свою личность:

СЕССИЯ 2. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

 **Место проведения Программы:** специально подготовленное пространство для психосоциальной деятельности, пенитенциарная библиотека или кабинет специалиста.

 **Продолжительность сессии:** 60 минут

 **Необходимые материалы:** флипчарт, блокнот, маркеры, подставка для бумаги, ручки, карандаши и др.

 **Материал для модератора и участников:**

Говоря о психологических границах, необходимо упомянуть, что у разных людей эти границы в большей или меньшей степени постоянны и различаются по жесткости. Нарушение границ всегда вызывает негативную реакцию - от легкого дискомфорта до болезненных ощущений. Такая реакция может спровоцировать самые разнообразные формы защиты, вплоть до крайних форм агрессии. Личные границы, как правило, каждый раз сохраняют и защищают. А когда они нарушаются, возникают конфликты, недопонимание и беспокойство.

Самые сложные ситуации возникают, когда мы не знаем, не уважаем собственные границы и не можем их защитить. Такие люди подвергаются опасности нарушения своих границ, но также и опасности нарушения границ других. В большинстве ситуаций люди с размытыми границами становятся жертвами нападений или избегания со стороны других. Соответственно, нападение на личные границы представляет собой действие одного человека на другого с различной дозой насилия (то есть без согласия другого) с целью изменения по собственному усмотрению системы представления другого человека о своих способностях, самооценке, ресурсах, своего места в мире, чтобы заставить его изменить свои правила и принципы, навязать ему чужие цели и методы достижения этих целей.

Чтобы лучше понять концепцию личных границ, ниже мы представим несколько примеров ситуаций, когда границы нарушаются²:

- Когда тебя просят сделать то, что ты не хочешь, и это не в твоих интересах, и ты не отказываешь в просьбе. Другой сценарий может быть, когда ты добровольно берешь на себя ответственность другого человека, не спрашивая разрешения.
- Тебя оскорбляют и унижают как словесно, так и физически, и ты смиренно терпишь.
- Близкие люди шутят над тобой в присутствии незнакомых людей и находят это забавным. Ты чувствуешь себя некомфортно в таких ситуациях, но не показываешь им этого.
- Пытаясь поддержать и посочувствовать, ты каждый день разговариваешь со своим «несчастливым» другом. Ты отказываешься от своих нужд и домашних обязанностей, от проведения времени с семьей, и уделяешь все свое время и внимание этому другу, опасаясь его расстроить.
- Твои друзья нарушают свои обещания, опаздывают, не уведомив тебя, не возвращают вовремя деньги взятые в долг, настаивают на том, чтобы ты проводил свободное время в делах, которые тебе не нравятся.

² Andronnikova O. O, Volokhova V. I. „PSYCHOLOGICAL BORDERS VICTIMIZATION PERSONALITY“ УДК 159.923+343.95

- Они используют твои личные вещи без разрешения.
- Разные люди с разной степенью близости к тебе могут позволить себе задавать тебе вопросы, связанные с твоей интимной жизнью, и ты отвечаешь, даже если тебе не нравится это делать. Или тебе рассказывают подробности интимной жизни человека, не выясняя, заинтересован ли ты в этих подробностях.
- Ты уже взрослый человек, но твои близкие учат тебя, как тебе следует прожить свою жизнь, принимают решения за тебя и различными способами вносят свой вклад в организацию твоей жизни. Или, будучи взрослым и живя отдельно, ты обсуждаешь с родителями любой шаг, независимо от сложности этого шага.
- Друзья и знакомые делятся с тобой своими проблемами, не спрашивая твоего разрешения. Тебя беспокоит эта ситуация, но ты продолжаешь быть плечом, на котором все плачут.

Психологические границы начинают формироваться ещё с раннего возраста, в семье, через взаимодействие с близкими людьми. Формирование «здоровых» границ требует тех же условий, которые позволяют развиваться зрелой личности. Соответственно, этими условиями являются создание базового доверия, автономии, инициативы, стабильной личной идентичности, опыта безусловного принятия, близости и здоровой сепарации от родителей и т. д.

С точки зрения структуры границ мы выделяем три типа, два из которых считаются дисфункциональными. Соответственно выделяем размытые границы, полупроницаемые границы и жесткие границы. Как упоминалось выше, два типа границ могут относиться к категории «незрелых» границ, а именно размытые границы, те, которые практически не существуют, и, соответственно, жесткие границы, те, которые не позволяют новым переживаниям попасть в психическую область.

Люди с нарушенными психологическими границами реагируют по-разному, и здесь мы можем выделить три типа реакций, которые являются наиболее распространенными.

Первый тип реакции относится к человеку с размытыми, открытыми границами, человек не восприимчив ни к своим собственным потребностям, ни к потребностям других. Такой человек легко становится объектом манипуляции, злоупотребления другими и легкой жертвой насилия. Часто такие люди не делают различий между интимной сферой и публичной сферой.

Второй тип реакции связан с жесткими или закрытыми границами. Человек, травмированный болезненным опытом деструктивных отношений, травмами детства, может создать вокруг себя непреодолимые преграды. Таким образом, он изолирует себя от тех отношений, которые предполагают открытость. Такие люди как будто бы находятся в перманентной войне, непрерывно прилагая колоссальные усилия, чтобы защитить себя. Постоянно защищая свою территорию, они не позволяют никому приближаться и видят опасности повсюду. Люди с жесткими границами взяли на вооружение стратегию решения сложных ситуаций из детства, а позже сделали эту стратегию универсальной.

Но чрезвычайно важно знать, что мы созданы для отношений и что невозможно принять друг друга без близости, без открытости другим и взаимного доверия. Без отношений нельзя говорить о полноценной жизни. Отношения поощряются, но подчеркивается индивидуальная автономия³.

³ M.P Nichols, R.C. Schwartz „Terapia de familie. Concepte și metode” Ed. B.C.U. - Iași

Третий тип реакции представляет собой комбинацию первых двух и на самом деле не является «золотой серединой», а скорее движением из одной крайности в другую. В одних ситуациях он проявляет себя как личность с размытыми границами, проявляет максимальное раскрытие границ, а в других - крайнюю жесткость. Кроме того, колебания поведения от максимального открытия до сооружения непреодолимых преград обычно не соответствуют ситуации.

Поэтому каждому человеку жизненно важно понять, что невозможно обрести подлинную свободу без построения функциональных границ. Если границы отсутствуют или разрушены, отношения тоже неизбежно разрушаются.

Чтобы выстроить функциональные и сбалансированные границы, необходимо приложить значительные усилия, а иногда это представляет собой титанический труд. Данное усилие должно носить системный и комплексный характер, а результат связан с достижением психологической зрелости. Далее мы перечислим некоторые направления, связанные с развитием и ростом здоровых границ, и эта работа должна включать в себя следующее:

- Повышение самооценки.
- Чувство личной ценности.
- Укрепление веры в собственную значимость.
- Научиться доверять своим чувствам.
- Научиться выражать свои чувства, переживания, неудовлетворенность с точки зрения «Я» сообщений.
- Научиться говорить «да» и «нет» в зависимости от твоих реальных потребностей и желаний.
- Развитие навыков ассертивного поведения, которые подразумевают способности ясно выражать свои желания, принимать потенциальное неудовольствие, открыто и честно говорить о своих чувствах, конструктивно разрешать конфликты, распознавание и противодействие манипулятивному поведению.

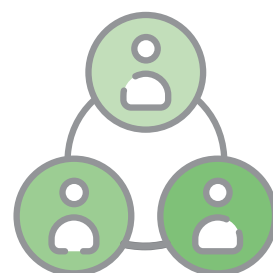
Это усилие над собственной личностью, результатом которого станет гармония в отношениях с самим собой и окружающим миром, позволит тебе сформировать реалистичное и адекватное отношение к себе и миру.

Упражнение:

Внимательно прочти аспекты, над которыми рекомендуется работать, чтобы построить здоровые границы, и в следующем пространстве выбери те, которые, по твоему мнению, тебе было бы полезно развивать.

1. _____
2. _____

Психологические границы развиваются и изменяются на протяжении всей жизни, «приспосабливаясь» до тех пор, пока не достигнут индивидуальной оптимальности для каждой границы, что позволяет человеку адекватно взаимодействовать с миром и быть самим собой. Если граница оптимальна, человек способен в зависимости от ситуации адаптироваться, изменять свойства своей психологической границы, обеспечивая взаимодействие с миром, в соответствии со своими желаниями и способностями.




ТЕМА II.

ТРАНСГЕНЕРАЦИОННАЯ ТРАВМА


(2 сессии)

СЕССИЯ 3.



 **Место проведения Программы:** специально подготовленное пространство для психосоциальной деятельности, пенитенциарная библиотека или кабинет специалиста.

 **Продолжительность сессии:** 60 минут

 **Необходимые материалы:** флипчарт, блокнот, маркеры, подставка для бумаги, ручки, карандаши и др.

 **Материал для модератора и участников:**

С раннего возраста нам говорят, что семья является наиболее важной ячейкой общества, и ее важность исходит из того, что именно в семье рождаются люди, которые будут составлять основной материал при формировании этого общества. Таким образом, мы понимаем, что семья - это пространство, где может вырасти гармоничный человек или где может крепнуть самый устрашающий социопат.

Эти утверждения говорят нам о том, что в семье происходят вещи, которые могут поднять человека или погрузить его в самую глубокую тьму. И наиболее интересным аспектом этого феномена является то, что вещи, которые могут произойти и которые могут радикально повлиять на твою жизнь, могли произойти задолго до того, как ты или даже твои родители родились. Эти ситуации могут быть жизненным багажом твоих бабушек и дедушек, прабабушек и прадедушек, но могут повлиять на тебя напрямую.

Это сложное явление в специализированной литературе называется трансгенерационной наследственностью. И это наследие передается из поколения в поколение и относится к генетическому и меметическому наследию, оставленному нам предыдущими поколениями.

Все хорошо и прекрасно, когда трансгенерационное наследие позволяет тебе быть гармоничной личностью, с функциональными внутренними ресурсами, с развитыми навыками адаптации, с творческим потенциалом и желанием реализовать этот потенциал, но что делать, если всё по-другому. Что ты можешь сделать, если у тебя нет ничего из вышеперечисленного? Когда твое трансгенерационное наследие позволяет тебе чувствовать себя инопланетянином, пришедшим с самой дальней планеты и никем не понятым, когда из всего, что ты делаешь, ничто не ценится или даже больше, тебя наказывают. Что ты можешь сделать, когда твое наследие травматично?

И чтобы понять это унаследованное бремя и избавиться от него, тебе нужно будет понять, что

означает личная психическая травма и что означает трансгенерационная травма. Тебе нужно будет понять, как они формируются, как они влияют на твою жизнь, и что ты можешь сделать, чтобы не передать их дальше.

Для начала необходимо будет объяснить, что такое психическая травма, как она может образоваться и какое влияние она может оказать на жизнь.

Психическая травма - это тип повреждения психики, который возникает в результате психологической атаки. Когда травма приводит к посттравматическому стрессу, повреждение может включать физические изменения в человеческом мозге, изменения, которые влияют на способность человека справляться со стрессом.

Психологи определили травму как единичное событие очень высокой интенсивности, событие, которое происходит в жизни человека и превышает его возможности адаптации. В общем, это неприятное событие вызывает у человека чрезмерную чувствительность к последующим эмоциям. Когда травма приводит к посттравматическому стрессу, повреждение может включать физические изменения в человеческом мозге, изменения химического характера, которые влияют на способность человека адекватно справляться со стрессом и которые вызывают долгосрочные патогенные эффекты⁴.

Также психологическая травма может возникнуть в результате повторения серии менее интенсивных событий, которые суммарно подавляют способность человека справляться или интегрировать идеи и эмоции, связанные с этим опытом.

Ощущение «переполнения» может откладываться на недели, годы, в зависимости от того как человек пытается отреагировать на непосредственные обстоятельства стрессового явления. Психологическая травма может привести к долгосрочным негативным последствиям, которых часто не замечают даже специалисты в области психического здоровья⁵.

Травма может быть вызвана самыми разными событиями, но есть некоторые общие черты. Часто происходит нарушение привычных представлений людей о своем мире и правах человека, что ставит человека в состояние крайней растерянности и неуверенности. Это также происходит, когда человек или учреждение, от которого он зависит или на которое он возлагает свои надежды, нарушает или предаёт ожидания человека непредвиденным образом.

Психологические травмы могут сопутствовать физическим травмам или существовать независимо. Типичные причины и опасности психологической травмы:

- Серьезное насилие со стороны других лиц: сексуальное насилие, домогательства, насилие в семье или словесные угрозы. Абьюз в детстве - очень распространенный источник психических травм несовершеннолетних, которые менее способны справиться со стрессовыми факторами.
- Катастрофические события, такие как землетрясения и извержения вулканов, война или другое массовое насилие, также могут вызвать психологическую травму.
- Длительное пребывание в экстремальных ситуациях, таких как бедность или более

⁴ https://ro.wikipedia.org/wiki/Traum%C4%83_psihic%C4%83#cite_note_1

⁵ <https://mentalhealth.vermont.gov/services/children-youth-and-family/child-trauma/trauma-and-schools-0/resources>

⁶ Storr C.L, Ialongo N.S, Anthony J.C, Breslau N (2007). Childhood antecedents of exposure to traumatic events and posttraumatic stress disorder. Am J Psychiatry, 164(1), 119-25

легкие формы абьюза, к примеру, словесное насилие, отчуждающие оскорбления, может быть травмирующим. Кроме того, даже относительно умеренное насилие, которое все еще принимается обществом как часть дисциплинарного механизма ребенка, может иметь очень серьезные последствия для психики ребенка, особенно если оно исходит от члена семьи⁶.

Когда мы говорим о причинах травмы, мы также можем упомянуть определенные ситуационные факторы, которые могут иметь огромный травматический потенциал, и которые в большинстве случаев ведут к травмам.

По мнению А. Грина (1993), существует 8 ситуационных факторов, которые могут вызвать психологическую травму⁷.


1. Угроза физической целостности и жизни;
2. Тяжелые телесные повреждения или раны;
3. Подвергаться умышленному травмированию или ранению;
4. Конфронтация с искалеченными человеческими телами;
5. Насильственная или внезапная потеря любимого человека;
6. Наблюдение за насилием в отношении близкого человека или информация о нем;
7. Информация о том, что человек подвергся или подвергается вредному воздействию окружающей среды;
8. Вина за смерть или тяжкие телесные повреждения другого человека.

Упражнение:


Внимательно прочитай факторы и ситуации с травматическим потенциалом и в отведенном ниже месте напиши, какой опыт тебе известен, либо из твоего собственного опыта, либо из опыта кого-то из близких.

⁷ https://www.istt.ro/wp-content/uploads/2016/11/traumele_psihice_2015.pdf

СЕССИЯ 4. ТРАНСГЕНЕРАЦИОННАЯ ТРАВМА

 **Место проведения Программы:** специально подготовленное пространство для психосоциальной деятельности, пенитенциарная библиотека или кабинет специалиста.

 **Продолжительность сессии:** 60 минут

 **Необходимые материалы:** флипчарт, блокнот, маркеры, подставка для бумаги, ручки, карандаши и др.

 **Материал для модератора и участников:**

Синтезируя эти события, мы можем подчеркнуть несколько категорий событий с повышенным потенциалом деструктуризации человеческой психики⁸:

- Физическое насилие - несчастные случаи, травмы, даже во внутриутробном периоде;
- Тяжелые роды, болезни;
- Пренебрежение ребенком;
- Агрессия и абьюз: эмоциональные, физические, сексуальные;
- Сепарация членов через брошенность, развод - особенно в молодом возрасте;
- Смерть любимого человека / близкого, к которому есть привязанность;
- Серьезное заболевание близкого человека;
- Отсутствие средств для существования: бедность, безработица, жизнь на улице;
- Преступное поведение члена семьи, особенно родителя.

И поскольку нам удалось понять, что такое психологическая травма, мы хотим пойти дальше и объяснить, что означает трансгенерационная травма и как она может повлиять на нас, представителей другого поколения. Как травма, пережитая нашим предком, может отразиться на нынешней жизни его преемника? Этот вопрос создает большие дилеммы среди ученых и требует дополнительных исследований, чтобы получить реальный и полезный ответ.

Трансгенерационная травма - это психологический термин, который утверждает, что травма может передаваться от поколения к поколению. После того, как первое поколение выживших перенесло травму, они могут передать травму своим детям и последующим поколениям потомства через сложный механизм посттравматического стрессового расстройства. Эти механизмы представляют собой сложные модели, которые повторяются потомками и приводят к неблагоприятным результатам. С древних времен было замечено, что травматический опыт человека может оставить сильные следы на его потомках и что они могут носить их с собой на протяжении всей своей жизни, и даже более того, они могут передавать их следующим поколениям. Итак, явление известно давно, но его объяснение появилось в середине XX века и развивается до сих пор⁹.

Далее мы представим объяснения, которые считаются наиболее правдоподобными и за которыми стоят наиболее приемлемые доказательства, и первое такое объяснение касается моделей,

⁸ <http://ec.justice-project.prorefugiu.org/wp-content/uploads/2018/02/Trauma-psihica-Diana-Vasile-1.pdf>

⁹ https://ro.qaz.wiki/wiki/Transgenerational_trauma

передаваемых в семье. Семья происхождения - это семья, в которой я вырос, и состоит из родителей, братьев или сестер, а также из предыдущих поколений. От них мы в детстве узнали, кто мы, что и сколько мы можем, как мы должны думать и вести себя. Они сформировали наши убеждения и ценности. От них мы узнали, как общаться, взаимодействовать, как удовлетворять свои потребности и как управлять эмоциями. Члены нашей семьи происхождения и отношения с каждым из них, но также и с семьей в целом, оказывают глубокое влияние на развивающуюся личность. У человека есть своя индивидуальность, но он также является частью семьи, с которой связан «невидимыми нитями», даже если у него не было с ней связи. Специалисты в этой области считают, что у людей есть общее эволюционное наследие на примитивных уровнях функционирования и «семейное бессознательное», в котором хранятся важные семейные события, такие как травмы, секреты, разводы, потери, убеждения, ожидания родителей от своих потомков, а также таланты или мечты - короче говоря, своего рода «наследие», которое передается нам из поколения в поколение. Семейные тайны и травмы - это те, которые в большинстве случаев могут стать своего рода моделью повторений, то есть именно те вещи, которые были нерешены и вытеснены в бессознательное, запрещены, скрыты¹⁰.

Другое объяснение, которое пытается больше сосредоточиться на том, что происходит в нынешнем поколении, заключается в том, что, всё-таки, нельзя сказать, что эти дисфункции вызваны предыдущими поколениями, а скорее, что их проблемы, оставшиеся нерешенными, сохраняются с течением времени, пока один из членов семьи не сломает неадаптивный паттерн. Мы наследуем у наших предков телосложение, профессию, модели взаимодействия с другими, таланты и способности, качества, недостатки, слабости, травмы, боли, мы учимся быть счастливыми или несчастными. Как передаются гены, так и образ мышления, идеи, чувства, стили поведения, травмы передаются от одного поколения к другому. Так же, как есть собственное бессознательное, существует семейное бессознательное, которое передается, особенно если члены семьи не знают или не признают и не осознают своих проблем, чувств и мыслей, не переживают свои печали, но отрицают или хранят их в тайне.

Эти объяснения лежат в основе попыток разгадать данное явление и долгое время были единственными, которые позволили, хотя бы частично, понять это сложное явление.

В последние годы был достигнут значительный прогресс, и эти объяснения начинают получать поддержку со стороны биологии и нейробиологии. Ученые стремились идентифицировать биологические маркеры - доказательство того, что трансгенерационные травмы передаются от одного поколения к другому. Рэйчел Йехуда, профессор психиатрии и нейробиологии в Медицинском Университете Маунт-Синай в Нью-Йорке, является одним из мировых экспертов по посттравматическому стрессу, трансгенерационным травмам. В многочисленных исследованиях Йехуда изучала нейробиологию посттравматического стресса у переживших Холокост и у их детей.

Йехуда и её команда обнаружили, что потомки людей, переживших Холокост и перенесшие посттравматический стресс, рождались с более низким уровнем кортизола, как и их родители, и были более подвержены к переживанию посттравматического синдрома.

Научное открытие низкого уровня кортизола у людей, переживающих острые травмы, было спорным, поскольку противоречило укоренившейся идее о том, что стресс связан повышенным уровнем

¹⁰ M. Bowen „Family Therapy in Clinical Practice” Ed. Jason Aronson Inc. Publishers, 1993

кортизола. В частности, в случаях хронического посттравматического стресса выброс кортизола может подавляться, что приводит к низким уровням как у выживших, так и у их детей.

Иехуда обнаружила аналогичные уровни кортизола у ветеранов войны, а также у беременных женщин, у которых развился посттравматический стресс после того, как они подверглись атакам Всемирного торгового центра (11 сентября 2001 г.), и у их детей тоже. Она не только обнаружила, что у выживших вырабатывалось меньше кортизола, и эту характеристику они передавали своим детям, но также отметила что некоторые психические расстройства, такие как посттравматический синдром, хронический болевой синдром и тяжелая хроническая усталость сопровождаются низким уровнем кортизола. От 50 до 70% пациентов с посттравматическим синдромом соответствуют диагностическим критериям большой депрессии или других психологических проблем, таких как тревога.

Исследование Иехуды показывает, что вероятность возникновения симптомов посттравматического стресса в три раза выше у человека, у которого один из родителей имел опыт посттравматического стресса, и, как следствие, он с большей вероятностью будет страдать от депрессии и беспокойства.

Она считает, что этот тип трансгенерационного посттравматического стрессового расстройства передается генетически, а не возникает из-за рассказов родителей.

Иегуда был одним из первых исследователей, показавших, как потомки выживших после травм несут эмоциональные и физические симптомы травмы, которые они не испытывают напрямую¹¹.

Здесь мы хотим упомянуть, что прогресс в лечении травм, передаваемых из поколения в поколение, идет медленно, и ученым все еще нужно время, чтобы найти эффективное решение таких трудностей, с которыми сталкиваются люди, затронутые этим явлением. Ясно одно: как только мы поймем, что делают биологические изменения, вызванные стрессом или травмой, мы говорим: «Мы можем разработать лучший способ объяснить себе, каковы наши истинные способности и потенциал».

Если смотреть шире, трансгенерационные травмы и травматический опыт оставляют в наследство не только ощущение несчастья, но также могут проложить путь к силе и устойчивости, которые будут унаследованы будущими поколениями.

И первым шагом и, возможно, одним из самых важных в лечении травм, передаваемых из поколения в поколение, является осознание травмы, и для этого мы предлагаем тебе следующее упражнение.

Упражнение:

В следующих строках опиши травмирующее событие, которому подверглись один из предков, бабушка, дедушка или родители. Опиши это событие как можно подробнее, постарайся описать как можно больше деталей. Как это событие повлияло на жизнь этого человека? Как это повлияло на потомков этого человека? Что можно сделать, чтобы разорвать порочный круг, в котором находится человек и его потомки?

¹¹ <https://www.scienceandnonduality.com/article/it-didnt-start-with-you-how-inherited-family-trauma-shapes-who-we-are>





ТЕМА III.

НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ

(2 сессии)



СЕССИЯ 5.

-  **Место проведения Программы:** специально подготовленное пространство для психосоциальной деятельности, пенитенциарная библиотека или кабинет специалиста.
-  **Продолжительность сессии:** 60 минут
-  **Необходимые материалы:** флипчарт, блокнот, маркеры, подставка для бумаги, ручки, карандаши и др.
-  **Материал для модератора и участников:**

Улучшение способности общаться и слушать близкого человека не только важно для выздоровления, но также является ценным набором навыков для развития отношений.

Прежде всего, мы обнаруживаем, что не можем не общаться. В любое время, говорим мы или нет, мы общаемся, выражая идеи, мнения, эмоции, чувства, отношения, факты, энергию, информацию для удовлетворения наших потребностей (материальных или психологических), стремлений, желаний и интересов, пытаюсь убедить, влиять или обучать.

Каждый раз, когда мы общаемся, **мы преследуем четыре основные цели:**

- **быть услышанным;**
- **быть понятым;**
- **быть принятым;**
- **вызвать реакцию, заключающуюся в изменении поведения или отношения.**

Но, как все мы знаем, искренняя и открытая коммуникация, особенно когда дело касается чего-то деликатного, может быть очень трудным вызовом. Выбери подходящее время и место для разговора. Находясь в тихом месте, не отвлекаясь, и имея много времени для обсуждения, ты увеличиваешь шансы на то, что твой близкий человек захочет общаться.

Активное слушание - важный компонент позитивной коммуникации. Это означает, что ты уделяешь все внимание человеку, с которым общаешься, сохраняя визуальный контакт. Выслушав сказанное, ты можешь комментировать или задавать вопросы по поводу того, что он только что сказал, чтобы убедиться, что ты все правильно понял. Этот тип рефлексивного слушания помогает другому человеку чувствовать себя услышанным и поощряет искренность и открытость. Вопросы также могут помочь в поддержание разговора. Особенно, если мы

используем открытые вопросы, то есть те вопросы, которые не включают только ответы «Да», «Нет» или уточнения.

Упражнение: Приведи пример коммуникации в группе или в семье. Было ли применено активное слушание? Ты услышал, что имел в виду другой человек? Ты проверил, правильно ли ты понял его сообщение?

При конфликте постарайся понять, чего ты действительно хочешь - победить в споре или понять другого человека. Желание сохранять или осуществлять контроль - это нормально, особенно когда мы чувствуем себя неуверенно или не можем повлиять на многие вещи.

Однако важно отказаться от идеи борьбы и победы в конфликте и вместо этого поработать над тем, чтобы понять свои чувства, и чувства человека, с которым мы общаемся.

Еще один аспект, с которым мы очень часто сталкиваемся в конфликтных ситуациях, - это то, что мы скрываем истинное сообщение, которое хотим донести.

Упражнение: Вспомни последний конфликт, в котором ты участвовал. И проанализируй следующее:

Что ты сказал другому человеку, когда спорил с ним?	Что говорил другой человек, когда спорил с тобой?
Что на самом деле ты хотел сказать?	Что на самом деле он хотел сказать?

Когда ты ведешь трудный или неприятный разговор, старайся быть восприимчивым, а не защищающимся (реактивным). Имей в виду, что ты всегда можешь вернуться к трудному разговору, даже если чувствуешь, что не справился так хорошо, как хотел сначала. Позволь то же самое другому человеку. Реактивность предполагает защитную реакцию, когда мы пытаемся спрятаться за агрессией, сарказмом, самообвинением.

Большую часть времени мы предполагаем, что другой человек знает, что мы на самом деле чувствуем, какими чувствами мы живем. К сожалению, в большинстве случаев он не знает или угадывает лишь частично то что легко можно прочитать. Вот почему абсолютно необходимо точно сказать, что мы чувствуем или чувствовали в связи с конфликтной ситуацией. Говори с индивидуальной позиции, четко объясняя, какие чувства ты испытываешь. Пример: я расстраиваюсь, когда ты меня перебиваешь. У меня создается впечатление что тебе все равно, о чем я говорю.

Иногда мы остро реагируем на то, что говорят другие. Когда нас не волнуют мысли, идеи или мнения другого человека, мы сосредотачиваемся на том, как он говорит, например, с гневом или сарказмом. Мы не пытаемся понять, что на самом деле хочет нам сказать человек, и отклоняемся от темы, обсуждая тон голоса, способ выражения или используемые слова. Пример: кто ты такой, чтобы позволить себе повышать голос?

Принципы коммуникации

Некоторые из новейших принципов общения сформулированы представителями школы Пало-Альто:

Принцип 1. Общение неизбежно (мы не можем не общаться, любое человеческое поведение несет в себе сообщение).

Принцип 2. Коммуникация происходит на двух уровнях: информационном и реляционном (любое общение анализируется как по содержанию, так и в контексте взаимоотношений, поскольку оно не ограничивается передачей информации, но также вызывает соответствующее поведение).

Принцип 3. Коммуникация - это непрерывный процесс (партнеры взаимодействуют постоянно, через чередование стимулов и реакций).

Принцип 4. Общение принимает либо цифровую, либо аналоговую форму (вербальную или невербальную).

Принцип 5. Любой коммуникационный процесс является симметричным или взаимодополняющим, если он основан на равенстве или различии.

Принцип 6. Коммуникация необратима (действует на получателя).

Принцип 7. Коммуникация включает в себя процессы адаптации и жизненного опыта (сообщение приобретает смысл только в соответствии с жизненным и языковым опытом каждого из нас).¹²

Упражнение: Объясни, как жизненный опыт влияет на восприятие информации при общении.



Хорошую стратегию предлагает нам автор ненасильственного метода коммуникации, Маршалл Розенберг¹³. Он предлагает передать информацию о реакции на определенное поведение с учетом следующих шагов:

Шаг 1. Определение факта / того, что я вижу, определяю	Шаг 2. Определение и вербализация эмоции
<i>Пример: Когда ты меня перебиваешь посередине мысли...</i>	<i>Пример: ... я чувствую злость</i>
Шаг 3. Определение и вербализация потребности, стоящей за эмоцией	Шаг 4. Формулировка ожидания по отношению к другому
<i>Пример: ... потому что мне важно знать что мое мнение важно для тебя.</i>	<i>Пример: Не мог бы ты не перебивать меня в будущем?</i>

¹² http://www.incluziunesociala.ro/upls/31_49743_suport_curs_Tehnici_comunicare.pdf

¹³ М. Розенберг, Comunicare non-violentă – un limbaj al vieții, 2014

Упражнение: Попробуй применить эту модель на нескольких практических примерах.

Ненасильственное общение - ключевой фактор в преодолении различных жизненных ситуаций, которые могут иметь драматические последствия, если идти на поводу эмоций. То, как мы общаемся, как мы реагируем в определенных ситуациях, как мы разрешаем конфликты, может повлиять на качество нашей жизни, на отношения с другими людьми и на самооценку.

Представь себе ситуацию, в которой ты недавно освободился из тюрьмы и вернулся в родное село или город. У тебя есть большие планы на будущее, ты ориентирован на просоциальный образ жизни. Ты не хочешь больше вернуться в тюрьму, и готов много работать, чтобы, наконец, реализовать себя. Однажды ты встречаешь участкового полицейского. Он говорит тебе: «Хм ... ты освободился. Смотри мне тут, я наблюдаю за тобой. Если ты будешь создавать проблемы, то ненадолго останешься на воле».

Какие эмоции вызывает у тебя эта ситуация?


Какие ожидания у тебя были от этого человека?

Как ты отреагируешь в этой ситуации? Что ты скажешь?


Каковы будут преимущества и последствия каждой из твоих реакций? Какими будут отношения с полицейским? Как ты будешь себя чувствовать?

Упражнение: Предложи группе несколько примеров, подобных приведенному выше, и попытайся проанализировать их вместе с участниками группы.

СЕССИЯ 6. НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ

 **Место проведения Программы:** специально подготовленное пространство для психосоциальной деятельности, пенитенциарная библиотека или кабинет специалиста.

 **Продолжительность сессии:** 60 минут

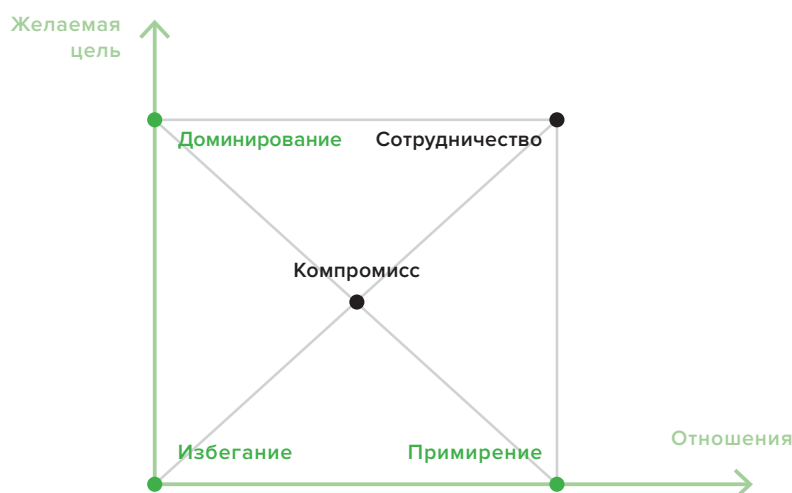
 **Необходимые материалы:** флипчарт, блокнот, маркеры, подставка для бумаги, ручки, карандаши и др.

 **Материал для модератора и участников:**

Итак, как мы подметили выше, общение - это средство и условие для разрешения конфликтов, возникающих между нами и другими людьми.

Если мы хотим определить понятие конфликта, то **конфликт - это форма противостояния, сосредоточенного на противнике, основанная на несовместимости целей, намерений и ценностей противоборствующих сторон.**

При разрешении конфликтов люди могут применять разные типы поведения, и вот они:



Доминирование: всё или ничего. Удовлетворение собственных интересов в ущерб интересам других, борьба за власть. Конфликт не может быть разрешен, если обе стороны будут использовать эту стратегию. Последствия: вызывает негодование и желание отомстить, разрушает отношения и унижает других.

Избегание: я подумаю об этом позже. Дипломатический способ избежать обсуждения, уход из угрожающей ситуации. Последствия: риск разрыва отношений, поскольку не принимаются во внимание важные аспекты конфликта.

Примирение: я принимаю все, что вы хотите. Цель - сдаться; склонность жертвовать своими интересами ради блага других. Последствия: способствует созданию гармоничной атмосферы. Но это также может вызвать у человека, который уступает, чувство неудовлетворенности и негодования. Или это может показаться жестом слабости. Конфликт может повториться позже.

Компромисс: давайте заключим сделку. Ведется поиск решения, которое удовлетворило бы обе стороны; обмен разногласиями, взаимные уступки. Последствия: Быстрое нахождение «золотой

середины». Компромисс полезен, когда стороны имеют равные силы и совершенно разные цели. Все выиграют, но и в небольшой степени проиграют. Однако он предлагает менее креативные решения; создает рыночные отношения.

Сотрудничество: два ума судят лучше, чем один. Желание работать с противоположной стороной; поиск решений, когда ставки слишком высоки, чтобы пойти на компромисс. Сотрудничество - лучшее решение для всех и требует высокой степени подготовки. Последствия: больше творческого подхода в решении проблем; укрепляет команду и улучшает отношения. Однако это требует времени и энергии¹⁴.

Как видишь, каждая стратегия фокусируется либо на желаемой цели, либо на отношениях. У каждой стратегии есть свои плюсы и минусы, и только определив нашу главную цель, мы можем выбрать правильную стратегию, которую мы считаем наиболее эффективной.

Упражнение: Прочти каждую ситуацию и запиши, какая стратегия разрешения конфликтов является наиболее подходящей и почему.

Ситуация 1. Ты приходишь домой позже обычного, и твоя жена очень расстроена, что ты не сообщил ей об этом заранее. Она упрекает тебя в том, что ты постоянно так поступаешь.

Ситуация 2. Ты обратился к директору компании, в которой работаешь, и попросил о внеплановом отпуске, потому что возникла непредвиденная ситуация. Директор не хочет идти тебе на встречу, потому что ты не предупредил его заранее.

Ситуация 3. Ты каждый день оставляешь детский велосипед на лестничной площадке, а соседи возмущаются, что ты занимаешь много места на лестнице и им трудно пройти.





¹⁴ https://childhub.org/sites/default/files/1.5_solutionarea_conflictlor.pdf

ТЕМА IV.

РАВНОПРАВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ – КЛЮЧ К УСПЕХУ В ПАРЕ (2 сессии)



СЕССИЯ 7.

-  **Место проведения Программы:** специально подготовленное пространство для психосоциальной деятельности, пенитенциарная библиотека или кабинет специалиста.
-  **Продолжительность сессии:** 60 минут
-  **Необходимые материалы:** флипчарт, блокнот, маркеры, подставка для бумаги, ручки, карандаши и др.
-  **Материал для модератора и участников:**

В этой главе мы обсудим отношения пары, факторы, определяющие ощущение счастья или несчастья в отношениях, и будем искать решения для улучшения отношений пары.

Чтобы продолжить работу в этой главе, нужно ответить на несколько вопросов, которые прояснят сильные и слабые стороны в отношениях пары. Если в данный момент у тебя нет супружеских или любовных отношений, ты можешь проанализировать предыдущие отношения. Также будут вопросы об отношениях твоих родителей. Можешь сам решать, на какие вопросы отвечать.

Итак,

1. Когда ты решаешь быть с кем-то, что помогает тебе принять такое решение?

2. Какие качества партнера / партнерши особенно важны для тебя?

3. Какие твои качества важны для партнера / партнерши?

4. Как ты опишешь отношения своих родителей?

5. Каковы были основные правила в семье, в которой ты родился, в отношении:

Денег:

Воспитании детей:

Роли мужа:

Роли жены:

Выводы.

Функции семьи

Потребности, которые побуждали людей создавать семью, стали ее специфическими функциями. Семья создается для достижения четких целей, основанных на потребностях каждого, а также на возможностях и социальных обязательствах. Важнейшими функциями семьи являются:

- 1. психологическая функция:** обеспечивает эмоциональную поддержку, безопасность, защиту, включая взаимопомощь, основанную на чувстве равенства, уважения и любви между партнерами, между родителями и детьми, между братьями и сестрами;
- 2. функция идентичности:** обеспечивает чувство принадлежности и сплоченности, конструирование личных, установленных законом и интимных идентичностей супругов и детей;
- 3. экономическая функция:** обеспечивает необходимый доход для удовлетворения основных потребностей членов семьи - родителей и детей;
- 4. сексуальная функция:** удовлетворяет аффективно-сексуальные потребности партнеров;
- 5. репродуктивная функция:** обеспечивает потомство и гигиенически-санитарные условия, необходимые для нормального биологического развития всех членов семьи;
- 6. социализирующая функция детей:** обеспечивает уход за ними и воспитание, семейный учебно-воспитательный процесс и соответствующие условия для обучения и профессиональной подготовки детей¹⁵.

В традиционном смысле семья состоит из пары - мужа и жены.

¹⁵ M. Copacinschi, V. Olaru, Relații armonioase în familie. Suport informațional. Chișinău 2016

Факторы, способствующие ощущению счастья в паре

В результате исследований были выявлены следующие факторы, которые в значительной степени способствуют ощущению счастья в паре¹⁶.

Социальное, психологическое сходство партнеров - считается, что чем больше сходства между партнерами, как в социальном, финансовом, так и психологическом плане, тем больше партнеры воспринимают отношения как более счастливые.

Чувство равенства - в этом случае партнеры получают и отдают на равных позициях, имеют равный доступ к благам брака, но также в равной степени разделяют трудности. Между партнерами нет иерархии, отношения дружеские, построены на взаимном уважении.

Открытое общение - партнеры могут открыто общаться по личным и межличностным вопросам, могут открыто и ненасильственно разьяснять конфликты. Они не боятся столкнуться с отрицательными эмоциями.


Реалистичные ожидания от отношений в паре - партнеры не имеют идеализированного образа отношений пары, они подвязаны к реальности. Они понимают, что отношения между людьми требуют вовлечения и усилий.

Упражнение:

Определи и опиши, какие факторы могут вызвать проблемы в отношениях пары и сформировать ощущение несчастья.

¹⁶ <https://core.ac.uk/download/pdf/82713845.pdf>

СЕССИЯ 8. РАВНОПРАВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ – КЛЮЧ К УСПЕХУ В ПАРЕ

 **Место проведения Программы:** специально подготовленное пространство для психосоциальной деятельности, пенитенциарная библиотека или кабинет специалиста.

 **Продолжительность сессии:** 60 минут

 **Необходимые материалы:** флипчарт, блокнот, маркеры, подставка для бумаги, ручки, карандаши и др.

 **Материал для модератора и участников:**

Есть много факторов, которые могут отрицательно сказаться на отношениях между партнерами. Среди этих факторов мы можем выделить внешние факторы (плохие условия жизни, отсутствие стабильного дохода, миграция или лишение свободы и т. д.), и внутренние (отсутствие общения, нереалистичные ожидания, акцентуации характера, употребление психоактивных веществ, игровая зависимость, трудоголизм и др.). Но первым, кто заговорил о том, что отношения пары могут быть нарушены в том числе и из-за определенных иррациональных убеждений партнеров, был Аарон Бек.

Действительно, иррациональные убеждения - это нереалистичные ожидания и самооборонительные установки в отношении себя, других и самого концепта отношений. Они негибкие и экстремистские. Эти искаженные убеждения часто рассматриваются как основа многих разногласий в отношениях и развиваются в результате ошибочного образа мышления, который становится частью общих мыслительных процессов человека¹⁷.

Наиболее частые **КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ**¹⁸, которые создают наши иррациональные убеждения:

1. Чтение мыслей. Ты предполагаешь, что думают люди, не зная на самом деле объективной реальности. *Пример: Она считает меня манипулятором.*

2. Предсказание негативного будущего. Ты предсказываешь, что станет хуже, даже если нет фактов, подтверждающих или опровергающих это. *Пример: Если я не освобожусь условно-досрочно, моя жена разведется со мной.*

3. Катастрофизация. Ты думаешь, что то, что случилось или может случиться с тобой, настолько ужасно, что это невозможно вынести. *Пример: Если я останусь один, я умру.*

4. Оценивание. Стремление приписывать глобальные негативные черты как себе, так и окружающим. *Пример: Я плохой человек. Он сволочь.*

5. Уменьшение положительных сторон. Ты утверждаешь, что все положительные аспекты — это данность, и не придаешь им значения. *Пример: Конечно, у меня заботливая жена. Но так и должно быть, правда?*

¹⁷ Dryden W. 'The cream cake made me eat it. An introduction to the ABC theory of REBT. In W. Dryden (Ed.), Rational emotive behaviour therapy: Theoretical developments

¹⁸ Practicing Cognitive Therapy: A Guide to Interventions, Robert L. Leahy

- 6. Фильтрация негативных аспектов.** Ты сосредотачиваешься только на негативных вещах, отказываясь видеть хорошие стороны. *Пример: Я не встречал хороших людей.*
- 7. Чрезмерное обобщение.** Ты переносишь единичный инцидент на весь свой жизненный опыт. *Пример: Мне всегда врал.*
- 8. Дихотомическое мышление.** Рассматриваешь ситуации или людей в концепции «или все или ничего». *Пример: Если человек не делает то, что я хочу, значит, он меня не любит.*
- 9. Персонализация.** Ты приписываешь себе больше вины за негативное событие, чем следовало бы. *Пример: Моя жена изменила мне, потому что я был очень плохим мужем.*
- 10. Обвинение кого-то другого.** Ты сосредотачиваешься на другом человеке как на источнике своих проблем и не берешь на себя ответственность изменить себя. *Пример: Я попал в тюрьму из-за жены. Ей всегда было мало денег.*
- 11. Несоизмеримые сравнения.** Ты интерпретируешь вещи с точки зрения нереалистичных стандартов и сравниваешь себя с людьми, которые более эффективны, чем ты, и склонен считать себя недостойным. *Пример: Я никогда не смогу быть таким, как он.*
- 12. Неспособность к переубеждению.** Ты отказываешься принимать любые доводы, противоречащие твоей вере. *Пример: Я плохой муж. Я знаю, что говорю. Вы многого не знаете, и вот почему вы хотите меня убедить, что это не так.*

Когнитивные техники для изменения иррациональных убеждений

Мы часто читаем или слышим идею о том, что то, что мы думаем, на самом деле определяет то, как мы живем. Нет ничего проще, но и сложнее. Конечно, мы хотим лучшей жизни, но как мы можем изменить то, как мы думаем, если мы так думали все время ?!

Здесь мы рассмотрим некоторые методы, которые прольют свет на то, как этих изменений можно достичь.

✔ **Выявляй негативные мысли.** Обрати внимание на мысли, связанные с депрессией, тревогой или гневом. Ты можешь напрямую увидеть связь между твоим внутренним состоянием и мыслями, которые у тебя были в тот момент. *Пример: Я очень волновался, и в тот момент думал, что условно-досрочно меня не выпустят, и жена бросит меня.*

✔ **Оцени уровень уверенности в этой мысли, а также уровень эмоций, связанных с этой мыслью.** Определи негативные чувства, которые ты испытываешь, когда о чем-то думаешь (например, гнев, страх, чувство опустошенности и т. д.), и поставь им оценку от 1 до 10. Затем укажи в процентах, насколько сильно ты веришь в свои мысли. *Пример: Я волновался на 9 баллов, когда думал, что меня не выпустят условно-досрочно. Я верил в это на 80%.*

✔ **Сопоставь негативную мысль к одной из категорий.** Постарайся увидеть, к какой категории принадлежит эта мысль. *Пример: Жена все равно уйдет, если я не освобожусь условно. Это второй пункт - предсказание будущего.*

✔ **Что бы это значило для тебя, если бы мысль была правдой?** Задай себе такие вопросы, как: Если бы это случилось со мной, что бы это значило? Что случилось бы?

✔ **В чем заключается истинная проблема которая находится на базе этого предположения?**

Изучи свои убеждения. Пример: Если жена бросит меня, значит, я неудачник.

✔ **Какова цена и преимущества этой мысли?** Напиши в 2 столбца, каковы преимущества такого мышления и каковы недостатки. Пример: Если я не освобожусь, жена бросит меня.

Преимущества

- Так думать проще, привычнее

Недостатки

- Негативные эмоции

- Натянутые отношения с женой

- Конфликты с другими людьми на фоне личных переживаний

- ...

✔ **Каковы доказательства?** Изучи доказательства, подтверждающие или опровергающие эту мысль. Какому из них ты будешь доверять? На чем основаны доказательства? Пример: Если я не освобожусь условно-досрочно, жена бросит меня. Доказательства, подтверждающие эту точку зрения: я видел много таких ситуаций у других. Свидетельства, опровергающие эту мысль: у меня хорошие отношения с женой; мы вместе прошли через массу трудностей и она не ушла и т. д.

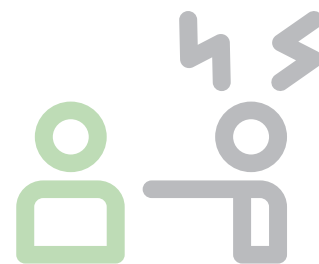
✔ **Рассмотри это событие в перспективе.** Если все произойдет так, как ты думаешь: что может быть хуже? Что может быть лучше? Что я буду делать дальше, если событие произойдет?

Упражнение. Изучи негативную мысль, которая часто занимает твои мысли. Пройди все пункты, описанные выше.





ТЕМА V.

АБЬЮЗ И ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СЕМЬЕ

(2 сессии)



СЕССИЯ 9.

-  **Место проведения Программы:** специально подготовленное пространство для психосоциальной деятельности, пенитенциарная библиотека или кабинет специалиста.
-  **Продолжительность сессии:** 60 минут
-  **Необходимые материалы:** флипчарт, блокнот, маркеры, подставка для бумаги, ручки, карандаши и др.
-  **Материал для модератора и участников:**

В этой главе мы стремимся затронуть тему, которую часто избегают, но которая оказывает в перспективе влияние на здоровье человека и может оставить серьезные травмы во всей семейной системе. Здесь мы объясним, что такое абьюз, каковы его формы, как он влияет на человека и как его можно уменьшить или даже остановить. Также здесь мы затронем тему деструктивного поведения в семье. Необходимо отметить, что большинство проблем, с которыми сталкивается семья, проистекают из такого поведения, мы говорим о большинстве, потому что есть и другие ситуации, с которыми сталкивается семья, и они могут быть экономическими, медицинскими, социальными и т. д. В этой главе мы поставили перед собой следующие цели:

- Повысить осведомленность авторов насилия о том, что такое насилие;
- Помочь понять свое агрессивное поведение по отношению к близким;
- Научить определять предупреждающие знаки, предсказывающие агрессивное поведение;
- Научить новым навыкам разрешения конфликтов и споров в семье, не используя агрессию;
- Изучить новые конструктивные способы выражения чувств.

АТаким образом, мы стремимся комплексно решить проблему жестокого обращения (абьюза) и деструктивного поведения в семье и даже предлагаем ряд рекомендаций по уменьшению или прекращению такого явления.

В литературе мы часто находим информацию, которая говорит о жестоком обращении (абьюзе) и о насилии как о синонимах, но на самом деле существует разница между этими двумя понятиями, а именно то, что абьюз, в отличие от насилия, совершается знакомым человеком, близким, к которому есть определенное доверие со стороны жертвы. Соответственно, насилие

представляет собой то же поведение, что и в случае жестокого обращения, за исключением того, что злоумышленник не знает близко жертву, а жертва не знает нападающего близко.

Соответственно, когда мы говорим о семье, мы говорим о жестоком обращении (абыюзе), а не о насилии¹⁹. Такое разделение терминов очень важно для понимания явления, потому что последствия жестокого обращения и насилия могут быть разными. Статистика говорит нам, что жертвы насилия выздоравливают быстрее, чем жертвы абыюза. Это различие объясняется тем, что обидчику доверяли и что причиненная боль носит не только физический, но и психологический характер. И чтобы лучше понять феномен жестокого обращения и насилия, мы пришли к определению, в котором говорится, что домашний абыюз - это «любое физическое или словесное действие, намеренно совершенное членом семьи против другого члена той же семьи, которое причиняет физические, психические, сексуальные страдания или материальный ущерб». Соответственно, еще одним очень важным аспектом является намерение причинить страдание, намерение, которое не всегда понимается и реализуется обидчиком. Часто абыюз объясняется желанием воспитать: «Я хотел научить ее уму разуму» или «Я хотел преподать ей урок». Такие формулировки явно свидетельствуют о том, что обидчик применяет силу для достижения определенного результата и не задает вопросов о последствиях своего поведения.

Как мы писали выше, абыюз и насилие различаются по степени близости и знакомства с жертвой, но по сути это одни и те же проявления, и жестокое обращение, и насилие имеют одинаковые стадии развития или один и тот же цикл появления и кульминации.

Первая фаза – фаза Роста Напряжения. Эта фаза состоит из разных маленьких происшествий, например обидные слова, ревность, взрывы злости, контролирование, угрозы применения силы. Постепенно такое поведение усиливается. Характерным для этой фазы является то, что агрессивный партнёр избегает открытого конфликта и конфронтации. Напряжение растёт, и агрессивный партнёр постепенно теряет контроль над своим поведением.

Часто случается так, что событие, которое открывает вторую фазу (агрессивное нападение) вызвано агрессором и становится проявлением борьбы за власть. Агрессор ставит ультиматум, который обычно невозможно выполнить жертве, и чтобы не «потерять лицо» ведёт себя агрессивно и взрывается. Часто событие, которое вызывает скандал, является не важной, легко решаемой проблемой (например, задержка обеда или пятно на одежде).

Вторая фаза – Агрессивное нападение. Эта фаза характеризуется взрывом злости и не контролируемым нападением. Отличает её полная потеря контроля над своим поведением и поступки невозможно предвидеть. Даже если агрессор начинает своё агрессивное поведение с рационального объяснения, то обычно заканчивает уже «слепо». Обычно оригинальным поводом агрессивного поведения является желание прочитать жертве нотацию и подчеркнуть свою власть, но часто все заканчивается серьёзным избиением и нанесением вреда партнёру. Вторая фаза обычно короткая и невозможно предсказать ни вид применяемого насилия, ни время, ни место в котором оно произойдёт, ни его последствия. После акта насилия наступает отрицание этого факта и недоверие к происшедшему. Агрессор оправдывается и минимализирует ситуацию, и её последствия.

¹⁹ В Молдове используется термин «домашнее насилие».

Третья фаза – Медовый месяц. Для этой фазы характерно спокойное поведение агрессора, который нежно и любяще относится к партнёрше. Агрессор знает что переиграл: чувствует себя виноватым, сожалеет о случившемся и желает это вознаградить. Просит прощения. Искренне верит, что никогда больше этого не повторит. Он убеждён, что преподал урок, так что ему не придётся вновь бороться за свою власть. Всё его поведение направлено на примирение и если это необходимо, то он способен многое сделать чтобы сохранить союз, (например, начать терапию – однако весьма вероятно, что при возвращении к первой фазе цикла, прервёт её). В этой фазе агрессор будет делать всё, что необходимо, чтобы сохранить союз и снова быть вместе счастливыми. Часто он чувствует облегчение и верит, что его агрессивное поведение больше не повторится.

После окончания третьей фазы приходит первая Фаза, и цикл начинается с начала:

Напряжение растёт – избиения – мучения совести и т.д.


Можно, однако, прервать этот цикл. Поскольку агрессивное поведение является поведением, приобретённым можно отучиться применять его. В образовательной группе агрессивный человек может научиться правильным реакциям на злость и огорчение. Групповые занятия могут привести к тому, что спокойная жизнь в любящей семье станет снова возможной.

Ниже мы хотим представить вам некоторые причины, по которым жертва домашнего насилия остается в отношениях с агрессором:

1. Обычно потому, что верит в традиционные ценности, такие как постоянность, любовь и верность в супружестве. Ей внушили, что супружество должно быть нерушимым, и она любой ценой стремится спасти семью.
2. Потому что верит, что ему нужна помощь и что если она останется, то он эту помощь получит.
3. Верит в обещания партнёра, что он действительно изменится, что сделает то, что говорит.
4. Она убеждена, что если оставит партнёра, то произойдёт что-то ужасное.
5. У неё нет работы, она финансово зависит от него, у неё нет денег, но есть дети, о которых нужно заботиться.
6. У неё нет другого места, куда она могла бы уйти.

На эти причины часто ссылаются жертвы домашнего насилия (абьюза), и это те идеи, которые мешают жертвам принять меры для защиты своего здоровья, неприкосновенности и даже жизни. Зная об этих уязвимостях, агрессор может воспользоваться ими, но одно внушает надежду - эти уязвимости не остаются неизменными, и может случиться так, что жертва изменит свое положение и отношение. И эти причины представлены для понимания того, что постоянное присутствие жертвы в семье больше связано с тем фактом, что она не видит других решений, чем с тем фактом, что испытывает глубокие чувства к агрессору.

СЕССИЯ 10. АБЬЮЗ И ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СЕМЬЕ

 **Место проведения Программы:** специально подготовленное пространство для психосоциальной деятельности, пенитенциарная библиотека или кабинет специалиста.

 **Продолжительность сессии:** 60 минут

 **Необходимые материалы:** флипчарт, блокнот, маркеры, подставка для бумаги, ручки, карандаши и др.

 **Материал для модератора и участников:**

Выше мы говорили о различиях между жестоким обращением (абьюзом) и насилием, мы объяснили цикл насилия и каковы причины, по которым жертва домашнего насилия остается в этой семье, в этих отношениях. Теперь мы хотим привести примеры агрессивного и деструктивного поведения. Знание этого поведения имеет большое значение, потому что, зная, какое поведение является деструктивным и жестоким, только тогда ты сможешь научиться избегать их и разработать альтернативные способы реагирования. Мы еще раз подчеркиваем, что понимание и знание этого поведения - практически самый важный аспект в работе над преодолением агрессивного поведения.

ФОРМЫ НАСИЛИЯ

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

1. Рукоприкладство
2. Ограничение выхода из помещения
3. Избиение или удушение
4. Пинки
5. Запирание двери на ключ и ограничение выхода из дома
6. Оставление партнёрши в опасном месте
7. Опасное вождение автомобиля
8. Изнасилование
9. Угроза применения оружия или применение оружия по отношению к партнёрше

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

1. Игнорирование чувств
2. Оскорбление женщин, как группы
3. Высмеивание ценностей важных для данного лица, религии, расы, наследственности и т.д.
4. Непроявление одобрения, уважения, нежности в знак наказания
5. Постоянная критика

6. Оскорбление родственников и друзей партнёрши
7. Унижение партнёрши в публичных местах
8. Отказ в соупутствии ей на торжества и не заберание её с собой на праздничные встречи
9. Запрет на работу партнёрши, контроль над её денежными средствами, игнорирование её мнения при принятии решений касающихся общих дел
10. Отнимание у неё машины или денег
11. Угрозы применения по отношению к партнёрше или членам её семьи физического насилия.
12. Наказание детей и отбирание у них нужных им вещей
13. Угроза похищения детей, если жена уйдёт
14. Издевательство над домашними животными
15. Рассказывание партнёрше о своих интимных контактах с другими женщинами (рассказ об изменах)

СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

1. Стыдящие комментарии
2. Шуточки с сексуальным подтекстом
3. Прикосновение, против желания
4. Игнорирование сексуальных нужд
5. Отношение лишь как к сексуальному объекту
6. Отказ от секса в наказание
7. Отношение к сексу, как супружескому долгу
8. Принуждение к просмотру порнографии
9. Требование моногамии от партнёрши, одновременно, когда сам поддерживает много связей
10. Контроль над противозачаточными средствами
11. Сексуальный акт после акта насилия
12. Принуждение к проституции
13. Принуждение к сексуальному акту сразу же после беременности
14. Изнасилование
15. Ревность, внушение партнёрше, что она спит с другими мужчинами
16. Критика её сексуального поведения
17. Принуждение к нежеланному и некомфортному прикосновению
18. Обзывание партнёрши
19. Принуждение к сексу с другими или в присутствии других лиц
20. Принуждение к сексуальным актам, которых она не хочет
21. Садистические сексуальные акты

Упражнение: Внимательно прочти приведенный выше список насильственных форм поведения и запиши те примеры поведения, которые характерны для тебя или которые ты проявлял хотя бы раз в жизни:

Теперь, когда ты знаешь формы агрессивного и деструктивного поведения, и тебе удалось определить те, которые характерны для тебя, мы предложим несколько рекомендаций, которые помогут уменьшить или даже навсегда избавиться от такого поведения. Первая и самая важная рекомендация - изменить набор представлений о своем поведении. Эти убеждения подчеркивают ненасильственное поведение и право на равенство между тобой и другими. Если тебе удастся усвоить эти убеждения, ты, безусловно, сможешь избавиться от агрессивных реакций, которые ты проявлял или можешь проявить.

Следующие убеждения помогут тебе избавиться от насильственного поведения:

- Я не буду применять физическое или сексуальное насилие против других или против себя.
- Я не буду использовать эмоциональное и словесное насилие (клички, унижения).
- Я не буду повреждать предметы или травмировать животных, чтобы оскорбить или контролировать других.
- Я буду воздерживаться от алкоголя и наркотиков, а также от причинения себе вреда.
- Я буду воздерживаться от контроля над другими людьми. Я не буду преследовать или связываться с человеком, который хочет прекратить отношения со мной.
- Я не буду уклоняться от выплаты детского пособия и не буду чинить препятствий в контакте с моими детьми.
- Я не буду принимать участие в каких-либо законных или незаконных действиях, цель или стратегия которых заключаются в унижении, преследовании или контроле над другими людьми.
- Каждый человек имеет право жить своей жизнью так, как он думает, что хочет жить.
- Каждый вправе решать свою судьбу.

Этот первичный инструмент на самом деле самый сложный, даже если он самый эффективный. Соблюдение этих правил и убеждений требует постоянных усилий. Еще один эффективный и полезный инструмент для всех людей, демонстрирующих насилие и жестокое обращение в семье, - это развитие полезного и эффективного внутреннего диалога для преодоления ситуаций, в которых ты мог бы проявлять насилие.



ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

Научные исследования и практика показали, что люди, имеющие проблемы со своей злостью, могут изменить свой способ мышления (способ разговора с самим собой), и их злость станет меньше, а они обретут возможность её контролирования.

Если чувствуешь злость или твое тело сигнализирует тебе о злости, возьми перерыв, чтобы остыть (успокоиться) и прочитай следующие фразы.

1. Я не нуждаюсь в том, чтобы в данной ситуации притворяться. Я могу остаться спокойным.
2. Чем дольше я остаюсь спокойным, тем больше могу себя контролировать.
3. Не существует ни какого повода, чтобы я сомневался в самом себе, несмотря на то, что говорят обо мне окружающие. Только я могу контролировать своё поведение быть злым или спокойным.
4. Время отдохнуть и уменьшить темп. Сделаю себе перерыв, чтобы остыть, если почувствую напряжение или замечу в теле сигналы, которые говорят о том, что я могу взорваться.
5. Мой гнев является сигналом, что время на отдых и на внутренний диалог с самим собой. Нет повода, чтобы я чувствовал страх. Могу расслабиться и остаться спокойным.
6. Никто от меня не требует компетенции во всем, и я не должен быть сильным всё время. Могу чувствовать себя неуверенно и могу заблуждаться.
7. Не возможно контролировать окружающих и ситуацию. Единственное что я могу держать под контролем – это я сам, и то каким образом проявляю (выражаю), свои чувства зависит от меня самого.
8. Время от времени я имею право чувствовать себя в опасности и неуверенности. Я не обязан контролировать всё и всех.
9. Если окружающие меня критикуют, я переживу это. Нигде не написано, что я должен быть идеальным.
10. Если кто-то из окружения ведёт себя несоответственно – это его личный выбор. Я не обязан отвечать злостью на агрессивное поведение данной особы и также чувствовать себя под угрозой.
11. Если дойдёт до ссоры, я смогу воспользоваться своим планом безопасности и буду знать что делать.
12. Большинство вещей, из-за которых мы ссоримся, это тустяки, которые не имеют большого значения. Я могу с точностью сказать, что моя злость заключается в старых привычках. Я могу отказаться от такого рода борьбы.
13. Мне приятно осознавать, что люди меня любят, и одобряют, но даже без этого я люблю себя и принимаю себя таким, каков я есть.
14. Не без повода человек стирательную резинку поместил на конце карандаша, нет ничего плохого в том, что я иногда ошибаюсь.
15. Люди поступают так, как сами считают нужным, а не так, как я хочу.
16. Когда я злюсь, это свидетельствует о том, что чувствую себя обиженным, испуганным или что затронуты мои основные чувства.

И третий инструмент, который мы хотим представить, - это твой план безопасности. Этот план включает определение тех показателей, которые позволяют понять, что существует риск проявления насилия. Первый индикатор - это временной индикатор, здесь ты должен подумать и определить, в какие дни ты чаще проявляешь насилие (понедельник, вторник, среда, четверг,

пятница, суббота, воскресенье), а в какие периоды дня ты проявляешь насилие (утром, в первой половине дня, днем, во второй половине дня, вечером, поздно вечером и т. д.). Вторым аспектом, который тебе необходимо определить, - это сигналы от различных ситуаций, в которых существует риск насилия (отсутствие денег, работа, родственники, поведение партнера, критика, поведение детей, отсутствие секса, домашние обязанности). И третий аспект относится к сигналам тревоги, которые подает тебе твое тело (паника, сжатые кулаки, стиснутые зубы, задержка дыхания, покраснение лица, жжение в ушах, ты не можешь сидеть на месте, глаза вне орбит, тяжесть в груди, ты не можешь спать, чувствуешь пустоту внутри, чувствуешь дискомфорт и т. д.). Определив эти аспекты, разработай план, который позволит тебе чувствовать себя в безопасности и поможет избежать агрессивного поведения. Твой план должен выглядеть так:

Мой план безопасности

Временной индикатор

План (как ты поступишь?)

Сигналы от ситуаций

План (как ты поступишь?)

Телесный индикатор

План (как ты поступишь?)

Применяя эти инструменты, лучше осознавая свои чувства, свои убеждения и проявляя активность в процессе изменения агрессивного поведения, ты можешь получить результаты, которые удивят и тебя, и твою семью.

Мы тебе желаем успехов!





ТЕМА VI.

ПОЗИТИВНОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

(2 сессии)



СЕССИЯ 11.

-  **Место проведения Программы:** специально подготовленное пространство для психосоциальной деятельности, пенитенциарная библиотека или кабинет специалиста.
-  **Продолжительность сессии:** 60 минут
-  **Необходимые материалы:** флипчарт, блокнот, маркеры, подставка для бумаги, ручки, карандаши и др.
-  **Материал для модератора и участников:**

Все мы - выходцы из детства, и этот факт сильно влияет на нашу личность. Мы прекрасно знаем, что семья может быть источником самых прекрасных достижений, но также источником самых болезненных и неприятных воспоминаний. То, как осуществляется воспитание ребенка в семье, во многом определяет будущее ребенка. Эта тема рассматривается в данной публикации в профилактических целях, а именно потому что, будучи взрослым, очень высока вероятность того, что ты станешь родителем и будешь активно участвовать в воспитании своего ребенка. По этой причине, ниже мы объясним и приведем конкретные примеры методов, которые позволяют нам быть лучшими родителями и получать желаемые результаты.

Для начала необходимо определить, что влечет за собой понятие воспитания детей и насколько оно актуально для того времени, в котором мы живем.

По словам психолога Мирелы Хорумба, воспитание детей означает знание того, как и когда вести себя определенным образом и какие последствия это поведение имеет как для ребенка, так и для тебя. То есть надо воспитывать ребенка сознательно. А это означает, что нужно обращать внимание не только на то, что ты чувствуешь как родитель, но и на то, через что проходит твой ребенок. Пока этот баланс не поддерживается, взрослый не может помочь ребенку эмоционально расти. Многие родители заблуждаются по поводу того, что воспитание детей означает отказ от себя как от родителей и предоставление ребенку абсолютной свободы, без правил, без структуры и без какой-либо ответственности. И поэтому мы воспитываем поколение эмоционально нездоровых детей, которые при первых жизненных испытаниях будут чувствовать себя совершенно бессильными и неполноценными, с чрезвычайно низкой самооценкой, неуверенностью и беспомощностью на угрожающем уровне.

Согласно приведенному выше определению, мы можем сделать вывод, что воспитание

детей предполагает активное и осознанное участие в воспитании ребенка и предполагает проверенные знания.

А теперь мы хотим объяснить, что означает позитивное родительство. Позитивное родительство - это метод воспитания ребенка, направленный на развитие прочных, глубоких и теплых отношений между родителем и ребенком, основанных на общении и взаимном уважении. Позитивное родительство направлено на то, чтобы научить детей не только «что», но и «почему». Позитивное родительство учит детей самоконтролю, последствиям и ответственности.

Есть **три основных компонента позитивного родительства**:

- Правила и последствия устанавливаются по общему согласию, обсуждаются и соблюдаются.
- Родители сосредотачиваются на том, чтобы помочь детям понять дисциплину, а не подчиняться приказам, основанным на страхе наказания, чтобы развить самодисциплину.
- Родители используют активное слушание, чтобы понимать мысли своего ребенка. Это позволяет родителям исправить недопонимание или вводящую в заблуждение логику²⁰.

Основная цель, которую мы определили - снизить риск жестокого обращения с детьми и улучшить поведение детей, поддерживая родителей в развитии навыков для формирования позитивных отношений со своими детьми.

Чтобы добиться необходимого прогресса в этом процессе развития родительских навыков, нам необходимо установить цели для этого процесса. Одна из основных целей - поощрять позитивное родительское поведение через²¹:

- Улучшение родительских знаний и навыков, в том числе за счет повышения чувства личной компетентности;
- Поощрение позитивного родительского поведения;
- Улучшение качества присмотра за детьми со стороны родителей;
- Снижение жестких или непоследовательных дисциплинарных мер;
- Улучшение поведения ребенка и повышение самочувствия;
- Улучшение психического здоровья и социальной поддержки, оказываемой родителю;
- Повышение уровня знаний и расширение использования услуг в ситуациях домашнего насилия, семейных медицинских проблем и т.д .;
- Повышение заинтересованности ребенка и семьи в формальном образовании (школе); продвижение идеи «раннего обучения».

Теперь, когда мы определили основную цель, которая заключается в поощрении позитивного родительского поведения, мы продолжим объяснять, как мы можем развить определенные навыки для достижения нашей основной цели.

И первое, с чего мы должны начать, это именно факт постановки цели того, чего ты хочешь достичь. Эта цель должна быть сформулирована по всем правилам формулирования цели, ведь

²⁰ <https://totuldespremamame.ro/copilul-tau/psihologie-si-comportament/sapte-sfaturi-pentru-trecerea-la-parenting-pozitiv>

²¹ <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/parenting-for-lifelong-health/young-children>

так ты сможешь ее достичь и гордиться своими достижениями.

Полезно использовать **S.M.A.R.T.** чтобы твои цели были позитивными, конкретными и реалистичными:

Конкретность: цель объясняется с точки зрения того «что, где, когда, кто и как» (пример: я буду проводить с ребенком 5 минут в день перед приготовлением ужина).

Измеримость: как ты узнаешь, достиг ли ты цели деятельности, которую поставил перед собой?

Достижимость: Сможешь ли ты реально реализовать предложенные тобой мероприятия?

Актуальность: согласовано ли это действие с твоими конкретными целями и действиями?

Временные рамки: Когда будет сделано задание?²²


Чем точнее и яснее поставленные тобой цели, тем легче тебе будет их достичь, а также понять, насколько ты далек от их достижения и насколько вероятен успех. Однако мы еще раз напоминаем, что правильная постановка целей может быть самым важным аспектом в процессе изменения твоего стиля воспитания.

Теперь, когда ты понимаешь требования для постановки цели, представь, что ты являешься родителем 8-летнего ребенка, и в поле ниже напиши три цели, которые позволят тебе улучшить отношения с ребенком.


1. _____
2. _____
3. _____

²² <https://www.storyboardthat.com/ro/lesson-plans/setarea-obiectivelor/smart-goluri>

СЕССИЯ 12. ПОЗИТИВНОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

 **Место проведения Программы:** специально подготовленное пространство для психосоциальной деятельности, пенитенциарная библиотека или кабинет специалиста.

 **Продолжительность сессии:** 60 минут

 **Необходимые материалы:** флипчарт, блокнот, маркеры, подставка для бумаги, ручки, карандаши и др.

 **Материал для модератора и участников:**

Чем больше времени родители тратят на построение позитивных отношений со своими детьми, тем меньше времени они будут тратить на то, чтобы справляться со трудным поведением их чада. Чем больше времени родители проводят за игрой с детьми и поощряют их, тем меньше проблем с поведением будет у их детей, и тем меньше времени дети будут искать внимания через негативное поведение. Эти навыки заставят и детей, и родителей почувствовать поддержку и любовь, причем последние всегда будут меньше испытывать стресс, связанный с ролью родителя. Чтобы качественно проводить время с ребенком, необходимо соблюдать определенные правила. Эти правила довольно просты, но в то же время очень эффективны. И первое правило для качественного времяпрепровождения с ребенком - это то, что это время следует проводить с ребенком один к одному.

Время один на один очень важно для детей, особенно когда ребенку разрешают познавать мир через игру. Когда родитель показывает ребенку, что его действия важны, это улучшит отношения между родителями и детьми²³.

Время один на один позволяют ребенку увидеть, что родитель не только наблюдает за ним, но и реально заинтересован в происходящем и в выбранном ребенком занятии. Речь НЕ идет об оценке поведения вашего ребенка, чтобы убедиться, что он или она ведет себя должным образом. Эта способность, которая также важна, будет рассматриваться на протяжении программы.

Время один на один помогают детям почувствовать, что родители ценят их как людей, что они ценят то, что они делают, и что они не только озабочены тем, чтобы просить их делать что-то определенным образом.

В «Время один на один» нужно овладеть двумя важными навыками: **«Игра, управляемая ребенком»** и **«Говори то, что видишь»**.

ИГРА, УПРАВЛЯЕМАЯ РЕБЕНКОМ

Игра, которой управляет ребенок, означает, что родитель позволяет ребенку взять на себя управление всеми действиями, которые он выполняет в рамках времени один на один. Игры, управляемые ребенком помогают повысить уверенность в себе и чувство собственного достоинства. Это также показывает ребенку, что его предложения важны для родителей.

²³ <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/parenting-for-lifelong-health/parents-and-teens>

Многие дети проводят большую часть своего времени, слушая, как другие говорят им, что им делать. Игра, которой управляет ребенок, помогает им развивать свою автономию и дает им возможность сделать свой собственный выбор.

Используя игру, которой управляет ребенок, родители постепенно учатся отказываться от абсолютного контроля и позволяют себе перестать быть теми, кто определяют занятия для ребенка. Некоторым родителям может быть сложно выдержать и развить такой формат взаимодействия. Игра, которой управляет ребенок, дает им возможность увидеть, каковы предпочтения ребенка, и заняться его любимым делом, просто сказав: «Да, давай сделаем это!» - конечно, соблюдая принципы и границы здравого смысла!

СКАЖИ ТО, ЧТО ВИДИШЬ

Во время один на один мы включаем и «Скажи то, что видишь!»

«Скажи то, что видишь» означает использование слов для описания того, что делает ребенок в данный момент.

«Скажи то, что видишь» показывает, что родитель уделяет внимание своему ребенку, развивая его мышление и языковые навыки.

Когда родители используют «Скажи то, что видишь», они просто точно описывают, что, по их мнению, делает их ребенок. Может быть, будет полезно при данном процессе думать об этом как о разговоре по телефону с кем-то, кто не видит, что происходит. Вы можете начать с подробного описания того, что делает ребенок: количество, цвет, температура, скорость или поведение являются хорошими отправными точками:

«Ты строишь башню из желтых кирпичей, а вот и красный кирпич, который ты кладешь сверху. Теперь ставишь 5 животных в корзину. Похоже, они собираются в путешествие».

«Я вижу, что ты много работаешь над домашним заданием, которое у тебя есть. Я вижу, что ты изо всех сил стараешься решить эту проблему. Так держать! «

Поначалу это может показаться странным, так как многие родители не привыкли разговаривать со своими детьми во время игры. Однако, как и во всем остальном, это станет легче, если практиковаться!

Упражнение: Напиши список занятий, которые ты мог бы делать со своим ребенком, но которые не будут длиться более 7 минут:

Следующий аспект, на который мы будем ссылаться и который так же важен, как и первый, - это **похвала и награда**. Умение хвалить и вознаграждать имеет решающее значение в процессе объяснения ребенку того, какие области жизни необходимо развивать и на которые

ему следует обратить внимание. Очень важно хвалить и вознаграждать детей, если у них присутствует поведение, которое мы хотели бы, чтобы они повторяли. Любое поведение, которое мы совершаем, с большей вероятностью появится снова, если оно тем или иным образом будет вознаграждено. Поведение, которое игнорируется или не поощряется, с меньшей вероятностью повторится. Когда родители награждают за хорошее поведение простыми похвалами и поощрениями, детей прибегнут к такому поведению чаще.

Также важно то, как мы хвалим ребенка.

Родители должны стараться быть ласковыми и дружелюбными со своими детьми и рассказывать им, что именно они сделали хорошо. Они также должны использовать правильные слова, адекватные для возраста ребенка, чтобы дети точно понимали, что они сделали хорошо. В случае некоторых детей, особенно тех, у которых есть проблемы с поведением, может быть трудно определить поведение, которое родители хотели бы закрепить. Во-первых, родители могут хвалить своих детей за мелочи, например, что надел правильно носки или что играл самостоятельно в течение двух минут. Их старание скоро будет вознаграждено, поскольку дети начнут чаще повторять то поведение, за которое их хвалили.

В конце, похвали и уходи! Иногда возникает соблазн добавить критики после похвалы ребенка. Например, некоторые родители могут сказать: «Спасибо, что собрал вещи, но в следующий раз сделай это в тишине».

Родители должны научиться использовать простые поощрения для закрепления позитивного поведения ребенка. Награды можно рассматривать как физические или материальные похвалы. Награды должны быть конкретными и реальными.

Это то, что дети хотели бы иметь или какое-то специальное отношение - разрешить делать что-то особенное дома или выбрать занятие вне дома.

Хорошая идея для родителей - составить список приятных вещей для своих детей, например, их любимые блюда, занятия и игрушки. Они могут использовать приведенный ниже список, чтобы вспомнить, что использовать в качестве награды для детей.

Награды не должны быть дорогими. Большинство из них могут быть бесплатными, например, посещение детской площадки. Важно помнить, что родители всегда должны хвалить своих детей, когда дают им материальное вознаграждение, и четко объяснить им, что они сделали, чтобы получить это вознаграждение.

Награды могут быть предоставлены двумя способами:

- Незапланированные сюрпризы или награды, когда ребенок себя хорошо ведет.
- Запланированные награды, которые заранее обсуждаются с ребенком.

И вознаграждение, и ожидаемое поведение должны быть реалистичными и достижимыми.

Когда родители планируют вознаграждение вместе со своими детьми, они должны объяснить

им какое поведение ожидают для того, чтобы получить вознаграждение. Ожидаемое поведение должно быть реалистичным и достижимым.

Упражнение: Напиши список вещей, которые нравятся твоему ребенку, например, любимые блюда, занятия, игрушки, которые ты можешь использовать в качестве награды.

И последний аспект, который мы хотим обсудить и который важен для гармоничных отношений с ребенком, - это то, как устанавливаются Правила и предлагаются Инструкции. Мы начнем объяснение этих двух аспектов с подробного описания того, как взрослый предлагает инструкции ребенку, и здесь мы хотим упомянуть первое правило: инструкции должны быть положительными, конкретными и реалистичными. Многие родители не могут заставить своих детей следовать инструкциям. Даже дети с хорошим поведением выполняют лишь около 75% инструкций, полученных от родителей.

Дети обычно следуют большему количеству инструкций, чем думают их родители. К сожалению, если родители знают, что у их детей трудное поведение, они обычно наблюдают только те моменты, когда их дети не слушают их, и упускают те случаи, когда они слушаются.

Есть ряд ошибок, которые часто допускают родители этих детей, давая инструкции.

Обычно родители дают слишком много инструкций одновременно. Родители часто дают длинный список инструкций. Например, «Собери игрушки, вымой руки, оденься и почисти зубы».

Также многие склонны повторять инструкции. Например: «Умойся ... Я сказал, вымой лицо ... сколько раз мне нужно говорить тебе, чтобы ты умылся?». Однако дети могут выполнять только несколько инструкций за раз. Шестилетнему ребенку может быть сложно запомнить каждую инструкцию!

Инструкции даются расплывчато, неясно и / или инструкции часто сформулированы в отрицательной форме.

Родители часто формулируют инструкции в отрицательных выражениях, например «Прекрати делать это» или «Не делай этого».

Родителям может быть очень трудно научиться давать положительные инструкции. Родители привыкли акцентировать внимание на проблемном поведении и говорят ребенку, чтобы он прекратил это делать.

Упражнение: Напиши ниже некоторые инструкции, которые ты можешь адресовать своему ребенку, и убедись, что эти инструкции соответствуют критериям правильности.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРАВИЛ.

Правила устанавливают четкие границы, которые могут помочь детям чувствовать себя в безопасности и защитить их от возможных опасностей внутри дома и в обществе. Это также помогает детям понять, какого поведения от них ждут. Иногда родители кричат на ребенка потому что он шумит в доме или потому что он не собирает свои игрушки после того, как поиграл, но сам ребенок не знает почему это так важно.

Правила дома могут быть правилами, которые действуют постоянно (например, уважительно разговаривать с пожилыми людьми), или правилами, которые применяются в определенное время для ребенка (например, приходить домой до захода солнца). Когда дети знают, чего от них ждут и почему, они с большей вероятностью будут следовать этим правилам, особенно когда мы потом их за это хвалим. Когда мы говорим о правилах дома, необходимо придерживаться тех же принципов формирования правил. Соответственно, правила должны быть сформулированы в позитивном ключе, должны быть точными или измеримыми и, что не менее важно, реалистичными. Если правила построены правильно, им будет легче следовать и легче запомнить.

Упражнение: *Напиши в следующем поле три правила, которым должен следовать твой ребенок. Соблюдай все требования для правильной формулировки правил.*

В заключение хотим еще раз отметить, что гармоничные отношения с детьми можно построить, ведь это не что-то, что дано от природы. Приложив немного усилий, мы можем добиться желаемых результатов. Секрет в том, чтобы следовать правилам и использовать те инструменты, которые описаны выше.

