

Здравствуйте. Сегодня мы с вами поговорим о семье. Семья – это не просто несколько человек, живущих под одной крышей и делящих один стол.

Как человек – не просто набор молекул, но единый живой организм, так и семья выступает единой, живой, развивающейся и изменяющейся структурой.

И, как и человек, в своем развитии проходит кризисы, с которыми все мы знакомы – трех лет, переходный период, кризис среднего возраста, так и семья в своем развитии проходит несколько таких острых периодов – кризисов.

К ним относятся кризис принятия на себя супружеских обязательств, когда люди только создают семью и происходит так называемая «притирка», появление первого ребенка, когда паре нужно принять тот факт, что теперь они не вдвоем и научиться своим новым родительским ролям и жизни в новых условиях.

Далее следует период, когда дети идут в детские сады и школы, что меняет устоявшийся распорядок жизни семьи в большей или меньшей степени и, наконец, период, когда выросшие дети покидают родительский дом и родителям нужно снова учиться жить только вдвоем.

Эти кризисы называются нормативными, то есть через них проходят все без исключения семьи.

А есть кризисы ненормативные, то есть кризисы, через которые проходят не все семьи. К ним относятся измены, развод, смерть одного из членов семьи, а также тяжелые болезни, в том числе ведущие к инвалидности.

Ненормативные кризисы в подавляющем большинстве приводят к необратимым изменениям условий существования семьи и чем быстрее и эффективнее семья адаптируется к новым условиям, тем качественнее будет жизнь каждого из его членов.

Только тогда, когда принят факт болезни, прогноз развития заболевания и перспективы оцениваются реалистично, члены семьи

способны адекватно воспринимать ситуацию, руководствоваться интересами больного, устанавливать контакты со специалистами и следовать их рекомендациям. Внутри семьи устанавливается свой распорядок, семья живет в своем ритме, каждый из ее членов четко понимает отведенную ему роль.

В таком случае семья находится в состоянии удовлетворить, хоть иногда и не в полной мере, потребности всех ее членов.

Семья, в которой появляется особенный человек (ребенок или взрослый) испытывает массу трудностей.

Трудности, с которыми сталкивается семья можно разделить на объективные и субъективные. К объективным относятся возросшие расходы семьи, неблагоприятное воздействие сложившейся ситуации на здоровье ее членов, нарушение ритма и распорядка жизни. К субъективным трудностям относятся разнообразные переживания и эмоциональные реакции:

- растерянность из-за полной беспомощности больного;
- замешательство;
- постоянное беспокойство о будущем своем и больного;
- страх;
- вина;
- депрессия;
- разочарование и даже ярость, вызванная неразрешимостью болезни.

Такие реакции нормальны и естественны, поскольку вызваны чрезвычайной сложностью ситуации и невозможностью ее изменить.

Но в любой ситуации мы можем постараться помочь себе. Что поможет:

**Ставьте цели и отмечайте результат.** При воспитании ребенка с ОВЗ часто результат всегда меньше, чем хотелось бы родителям. Поэтому важно

ставить конкретные цели и с ними соизмерять результат. Бессмысленно ставить глобальную цель и пытаться «исцелить ребенка», но всегда можно более конкретными и маленькими действиями изменить самочувствие тем самым сделав себя и ребенка немного счастливее (например, пройдя курс реабилитации и соблюдая рекомендации специалистов по организации жизненного пространства).

**Трезво оценивайте ресурсы.** Выстраивайте границы, сохраняя свой внутренний ресурс, свою свободу действовать так, как считаете для себя возможным. У каждого из нас есть «особые» качества — работоспособность, воля, умение учиться, слушать и понимать. У каждого эта способность своя, но мы знаем, что она есть и в трудную минуту на нее полагаемся. Важно увеличивать количество этих точек опоры, то есть, расширять свои возможности. Тогда мы становимся менее зависимыми от обстоятельств и более свободными в выборе средств.

### ***Техника колесо жизненного баланса***

*В чем суть упражнения и как составить колесо жизненного баланса, рассмотрим пошагово.*

*Необходимо выделить приоритетные именно для вас сферы жизни. Их может быть от 4 до 12.*

*Начертить круг, разделить его на сегменты в соответствии с количеством выбранных приоритетов.*

*Оценить каждую сферу объективно по 10-бальной шкале развития. Где 10- полное удовлетворение в данной области, а 1 – абсолютное неудовлетворение.*

*Проанализировать полученный результат. Какое получилось колесо, равномерное – то есть сбалансированное, с перекосами – наблюдается дисгармония.*

*Разработать стратегию по развитию «отстающих» позиций.*

*Через два месяца составить новую модель, сравнить с предыдущим вариантом. Благодаря этой манипуляции вы сможете отследить свой прогресс.*

*Какие сферы жизни вы можете включить в колесо жизненного баланса:*

*Семья и отношения. Здесь вы оцениваете степень удовлетворенности от взаимоотношений с противоположным полом, в зависимости от семейного положения на данный момент. Если вы замужем, то свое состояние в браке. Кроме этого, сюда относятся взаимоотношения с родственниками.*

*Дети. Если есть в семье дети, некоторые выделяют их в отдельный сектор. Это позволяет проанализировать уровень взаимодействия с ними, участия в их жизни, воспитании и т.д.*

*Друзья. Для кого-то общение с друзьями это неотъемлемая часть жизни, а кто-то привык быть в состоянии постоянного одиночества. Что есть хорошо – для каждого своя мера.*

*Здоровье и спорт. Счастливая жизнь в полной мере невозможна, если состояние здоровья оставляет желать лучшего. Возможно пора пересмотреть свой образ жизни, питание, заняться спортом.*

*Карьера. Здесь важно оценить степень удовлетворенности своей должностью, профессией, может быть настало время что-то поменять?*

*Финансы. Оценить данный сегмент необходимо в зависимости от своих запросов и потребностей. Для кого-то достаточно 30 тыс. в месяц, а кому-то и 100 тыс. будет мало. Здесь речь не идет о том, что нужно оценивать возможности заработка, рассматривайте именно степень удовлетворения своим материальным благосостоянием на данный момент.*

*Хобби и творчество. Проанализируйте свои творческие способности, желания, нереализованные или упущенные возможности. Допустим, вы любите танцевать, но современный ритм жизни, нехватка финансов,*

*лишили вас возможности заниматься любимым делом. Для гармоничного развития необходимо реализовывать свой творческий потенциал.*

*Духовный рост. Понятие духовность у каждого свое. Для кого-то она заключается в вероисповедании, для кого-то в помощи другим людям. Оцените сектор в соответствии со своим мировоззрением и стремлениями в данной области.*

*Личностный рост. Прежде чем давать оценку данному сегменту, важно понять, что в него входит. Личностный рост – это приобретение новых навыков, знаний. Наполнена ли ваша жизнь новшествами или напоминает рутину изо дня в день?*

*Яркость жизни. Положительные эмоции могут быть вызваны разными факторами: результатами творческого процесса, развлечениями, путешествиями. Оцените в целом, наличие позитива и удовлетворенности в вашей жизни.*

*Отдых и путешествия. Как давно вы были в отпуске? 5 лет назад или 3 месяца назад? А чувство усталости одинаковое? Отдых – неотъемлемая часть здорового образа жизни, а путешествия – источник новых эмоций, знаний и навыков.*

*Красота. Не нужно оценивать свою природную красоту и искать недостатки, каждому человеку в себе что-то не нравится и хочется изменить. Красота в данном случае подразумевает комплекс мероприятий по уходу за собой, контролем правильного поведения в обществе, по поддержанию формы и здоровья.*

*Таким образом, техника колеса жизненного баланса отражает все приоритетные сферы жизни личности, их развитие и, следовательно, степень удовлетворенности в каждом конкретном сегменте модели.*

**Будьте внимательными к себе.** Быть родителем и никогда не уставать, не испытывать негативные эмоции невозможно. Реальная оценка своих возможностей позволяет беречь силы и эффективно использовать ресурсы. Родители ребенка с ОВЗ рано или поздно сталкиваются с эмоциональным истощением (накапливается усталость, возникает желание «все бросить»). Нужно обращать внимание на эти чувства и искать пути их преодоления. Например, очень помогает поддержка единомышленников (группы родителей). Или разделение ответственности и взаимная поддержка членов семьи.

(техники снятия нервного напряжения)

*«Лабиринт».*

*Однажды Учитель привел своего ученика в парк, расположенный у подножия горы. В парке находился сложный лабиринт с очень высокими и гладкими стенами. Крыша у лабиринта отсутствовала, и его переходы освещались солнечным светом.*

*Учитель подвел ученика к входу в лабиринт и велел ему отыскать выход. Ученик плутал в лабиринте целый день и целую ночь, но раз за разом неизменно заходил в тупик.*

*Отчаявшись выбраться наружу, он упал на землю и заснул. Почувствовав, как кто-то трясет его за плечо, ученик открыл глаза. Над ним стоял Учитель.*

*– Иди за мной, – сказал он. Ученик, пристыженный тем, что не выполнил задание, последовал за ним. Выйдя из лабиринта, Учитель, не оборачиваясь, стал подниматься на гору. Взобравшись на вершину, он велел: – Посмотри вниз! С места, на котором они стояли, лабиринт был виден как на ладони. – Глядя отсюда, ты можешь отыскать путь, ведущий к выходу из лабиринта? – спросил Учитель. – Это несложно, – сказал ученик. – Нужно только внимательно присмотреться.*

*– Найди его и хорошенько запомни, – велел Учитель. Через некоторое время они спустились с горы, ученик вошел в лабиринт и уверенно миновал его, ни разу не сбившись и не запутавшись. – Урок, который ты получил сегодня, касается одного из главных секретов Искусства Жизни, – встретив ученика у выхода, сказал Учитель. – Чем дальше ты отстраняешься от ситуации, чем выше над ней поднимаешься, чем большую поверхность охватывает твой взгляд, тем проще отыскать правильное решение.*

### Упражнение «16 ассоциаций»

Для выполнения этого теста-упражнения вам потребуется лист бумаги и карандаш. Важно, чтобы во время прохождения вас никто и ничто не отвлекало, и вы могли полностью погрузиться в свои мысли.

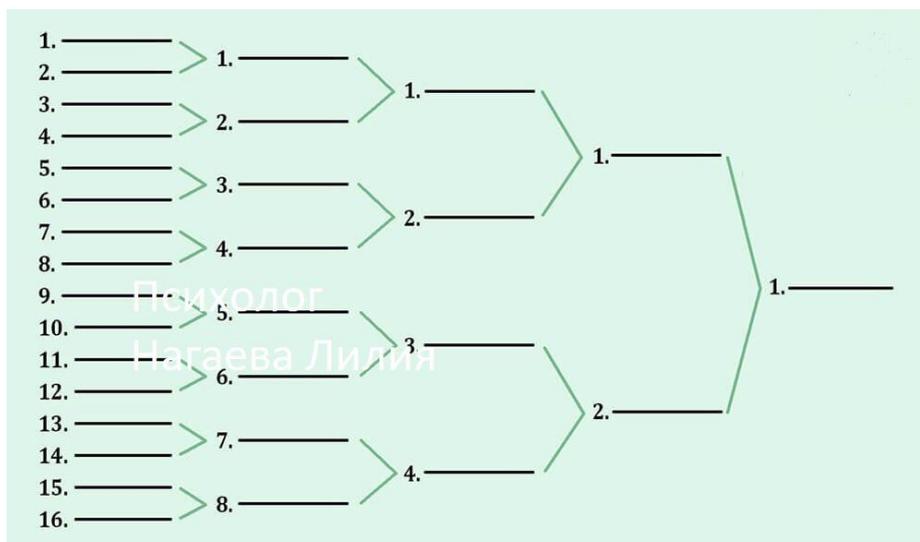
Итак, начнем:

1. Кратко сформулируйте проблему, для которой вы ищете решение. Например, «Отношения с партнером/родителями», «Проблемы с коллегами» или просто «Коллеги», «Партнер», «Родители» и т.д.

2. В столбик запишите 16 ассоциаций к выбранной проблеме/теме. Пишите все, что приходит в голову, даже если с логической точки зрения это кажется смешным, абсурдным, из другой темы и пр. Ассоциаций должно быть именно 16 – пронумеруйте их.

3. Соедините парами соседние ассоциации (1 и 2, 3 и 4, 5 и 6, 7 и 8 и т.д.) и придумайте к каждой паре объединяющую их ассоциацию. Их должно получиться 8. Вновь записанные слова/сочетания также объедините в пары и запишите общие ассоциации для них. И так, пока у вас не останется одна ассоциация – ключевое слово/понятие.

Ваши записи должны выглядеть примерно так:



*Полученное ключевое слово и есть тот самый главный образ, главная ассоциация, которую вам посылает подсознание. Именно от нее стоит отталкиваться.*

*Повторимся, что фактически интерпретировать результат можете только вы (при необходимости – совместно с психологом). Важно подумать и понять, почему возник именно такой образ. О чем он вам говорит?*

*Это может быть истинная мотивация или желание, скрытый страх, внутреннее препятствие или установка, которая вам мешает, проблема, спрятанная будто совсем в другой области.*

*Обратите внимание на то, совпадает ли область вашего вопроса и сфера, в которой лежит ключевое слово. Если не совпадает, то с чем это может быть связано?*

*Также полезно проанализировать получившиеся столбцы слов. Каждый столбец – это фактически погружение в бессознательное шаг за шагом. Ключевое слово мы уже обсудили, посмотрим на слова перед ним.*

*Обычно первые 16 ассоциаций (первый столбец) – это поверхностный уровень. То есть то, что связано с рассматриваемым вопросом на более или менее сознательном уровне. Это могут быть ваше отношение к проблеме, ее восприятие на сознательном уровне, внешняя мотивация и внешние цели (как свои собственные, так и навязанные извне), социальные и общественные установки, которых вы придерживаетесь (или не придерживаетесь, но они вас все равно заботят).*

*Второй столбец – осознаваемые мотивации, осознаваемые страхи, препятствия, желания и цели, которые стоят за поверхностным уровнем. Это то, что мы более или менее фиксируем на сознательном уровне, то, над чем мы размышляем, что думаем о рассматриваемом вопросе. Данные ассоциации обычно показывают, что нас мотивирует, что стоит за «сознательными» целями, в том числе впитанные общественные установки, стереотипы, которыми мы руководствуемся, и пр.*

*Третий столбец – обычно это менее фиксируемые сознанием чувства, желания, мотивации, цели, страхи и пр. Здесь могут отражаться наши настоящие чувства, мысли, эмоции и желания, связанные с рассматриваемым вопросом.*

*Четвертый столбец – неосознаваемые страхи, проблемы, блоки, препятствия, мешающие достижению целей. На этом этапе могут проявляться внутренние конфликты и противоречия, непроработанные проблемы из прошлого, которые отражаются на настоящем, и пр.*

*Также посмотрите на то, позитивные или негативные слова вы написали в каждом столбце и на то, увеличивается ли позитив/негатив от столбца к столбцу. Если да, то подумайте, с чем это связано конкретно в вашем случае? Вызвали ли какие-то ассоциации особенно позитивный, мотивирующий отклик? Сфокусируйтесь на них.*

*Проанализируйте также, какие из ассоциаций непосредственно ваши, а какие привнесены извне. Действительно ли вы поддерживаете привнесенные установки или скорее опасаетесь идти наперекор обществу/близким? Примеры подобных установок – «Нужно обязательно выйти замуж и родить детей» (кому нужно? Одно дело – если вы сами этого хотите, и другое – если это навязанные установки, которые лично вам в действительности не близки); «Большие деньги бывают только у преступников, их нельзя заработать честно»*

### **Щедрая яблоня**

Жила в лесу дикая яблоня. И любила яблоня маленького мальчика. И мальчик каждый день прибегал к яблоне, собирал падавшие с неё листья, плёл из них венок, надевал его, как корону, и играл в лесного короля. Он взбирался по стволу яблони и качался на её ветках. А потом они играли в прятки и, когда мальчик уставал, он засыпал в тени её ветвей. И яблоня была счастлива.

Но шло время, и мальчик подрастал, и всё чаще яблоня коротала дни в одиночестве.

Как-то раз пришёл мальчик к яблоне. И яблоня сказала:

— Иди сюда, мальчик, покачайся на моих ветках, поешь моих яблок, поиграй со мной, и нам будет хорошо!

— Я слишком взрослый, чтобы лазить по деревьям, — ответил мальчик. — Мне хотелось бы других развлечений. Но на это нужны деньги, а разве ты можешь мне дать их?

— Я бы рада, — вздохнула яблоня, — но у меня нет денег, одни только листья и яблоки. Возьми мои яблоки и продай их в городе, тогда у тебя будут деньги. И ты будешь счастлив!

И мальчик залез на яблоню и сорвал все яблоки, и унёс их с собой. И яблоня была счастлива.

После этого мальчик долго не приходил, и яблоня опять загрустила. И когда однажды мальчик пришёл, яблоня так и задрожала от радости.

— Иди скорей сюда, малыш! — воскликнула она. — Покачайся на моих ветках, и нам будет хорошо!

— У меня слишком много забот, чтобы лазить по деревьям, — ответил мальчик. — Мне хотелось бы иметь семью, завести детей. Но для этого нужен дом, а у меня нет дома. Ты можешь дать мне дом?

— Я бы рада, — вздохнула яблоня, — но у меня нет дома. Мой дом — мой лес. Но зато у меня есть ветки. Сруби их и построй себе дом. И ты будешь счастлив.

И мальчик срубил её ветки и унёс их с собой, и построил себе дом. И яблоня была счастлива. После этого мальчик долго-долго не приходил. А когда явился, яблоня чуть не онемела от радости.

— Иди сюда, мальчик, — прошептала она, — поиграй со мной.

— Я уже слишком стар, мне грустно и не до игр, — ответил мальчик. — Я хотел бы построить лодку и уплыть на ней далеко-далеко. Но разве ты можешь мне дать лодку?

— Спили мой ствол и сделай себе лодку, — сказала яблоня, — и ты сможешь уплыть на ней далеко-далеко. И ты будешь счастливым.

И тогда мальчик спилил ствол и сделал из него лодку. И уплыл далеко-далеко. И яблоня была счастлива.

...Хоть в это и нелегко поверить.

Прошло много времени. И мальчик снова пришёл к яблоне.

— Прости, мальчик, — вздохнула яблоня, — но я больше ничего не могу тебе дать. Нет у меня яблок.

— На что мне яблоки? — ответил мальчик. — У меня почти не осталось зубов.

— У меня не осталось ветвей, — сказала яблоня. — Ты не сможешь посидеть на них.

— Я слишком стар, чтобы качаться на ветках, — ответил мальчик.

— У меня не осталось ствола, — сказала яблоня. — И тебе не по чему больше взбираться вверх.

— Я слишком устал, чтобы взбираться вверх, — ответил мальчик.

— Прости, — вздохнула яблоня, — мне бы очень хотелось дать тебе хоть что-нибудь, но у меня ничего не осталось. Я теперь только старый пенёк. Прости.

— А мне теперь много и не нужно, — ответил мальчик. — Мне бы теперь только тихое и спокойное место, чтобы посидеть и отдохнуть. Я очень устал.

— Ну что ж, — сказала яблоня, — старый пенёк для этого как раз и годится. Иди сюда, мальчик, садись и отдыхай.

Так мальчик и сделал. И яблоня была счастлива.

---

Кто виноват?

Жили по соседству две семьи. Одни супруги постоянно ссорились, виня друг друга во всех бедах, а вторые – друг в друге души не чаяли. Соседка из первой семьи, пытаясь разгадать секрет их счастья, говорит мужу:

– Пойди, посмотри, как у них так получается, чтобы все мирно и гладко.

Пришел тот к дому соседей, спрятался под окном, подсматривает.

А хозяйка веселую песенку напевает, и порядок в доме наводит. Вазу дорогую как раз от пыли вытирает. Вдруг позвонил телефон, и женщина, поставив вазу на краешек стола, пошла отвечать. Но тут ее муж пришел за книгой в комнату и, проходя мимо, зацепил вазу, та и разбилась.

«Вот сейчас-то и посмотрим, будет ли у них мир да лад», – думает сосед у окна.

Вернулась в комнату жена, вздохнула с сожалением, и говорит мужу:

– Прости, дорогой. Я виновата. Так небрежно ее на стол поставила.

– Что ты, милая? Это я виноват. Торопился и не заметил вазу. Ну да, ладно. Не было бы большего несчастья.

Защемило сердце у соседа. Пришел он домой – жена к нему:

– Ну что ты так долго? Посмотрел?

– Да!

– Ну и как там у них?

– У них-то все виноваты. А вот у нас все правы

---

«Счастливая семья».

К мудрецу пришел за советом молодой мужчина.

- Скажи, в чём секрет твоего знания? Ты счастлив. Тебя уважают, к тебе идут люди, чтобы научиться делать свою жизнь лучше. Я много учусь. А на меня сыплются неприятности.

В ответ мудрец улыбнулся и позвал свою жену. Через пару минут зашла красивая женщина. Глаза её сияли.

И тогда мудрец попросил:

- Любимая, у нас сегодня гость. Иди, поставь тесто для пирогов.

Женщина удалилась на кухню. Вскоре она вернулась в комнату и обратилась к мужу:

- Тесто готово, любимый муж мой.

На что мудрец сказал:

- А теперь добавь в тесто орехи, сухофрукты и мёд.

Жена спросила:

- Те, что я оставляла для пирога на годовщину нашей свадьбы?

- Те самые, – ответил мудрец. И женщина беспрекословно согласилась.

Вскоре она принесла поднос с ароматным пирогом. Но мудрец не спешил угощать гостя, он сказал:

- Дорогая, я вижу, как ты старалась, но отнеси этот пирог нищим.

Женщина улыбнулась. И вышла из комнаты.

Изумлённый гость воскликнул:

- Жаль пирога!

На что мудрец сказал:

- Ты спрашивал, как стать мудрым? Попроси свою жену испечь пирог.

Домой он летел как на крыльях. Там его ждало разочарование. Его молодая жена болтала с подругами.

Но мужчина решил выполнить совет мудреца:

- Любимая моя, – начал он ласково, – я хочу, чтобы ты сделала тесто.

Жена недовольно заявила:

- Я занята. Дома есть еда.

Но мужчина не унимался. С ворчанием женщина проводила подруг и отправилась готовить.

Вскоре она вернулась и сказала:

- Тесто готово, но я решила сделать печенье, а не пирог.

Через час жена вынесла блюдо печений.

И тогда набрав в грудь больше воздуха, мужчина выпалил:

- Дорогая, я ценю твой труд, но ты бы не могла отнести это печенье и отдать нищим?

- Ещё чего! – воскликнула жена! – Нашёлся такой заботливый! Только продукты переводить!

Каждый день она пилила его, упоминая про этот случай. Тогда он побежал в дом мудреца.

- Ты обманул меня! Я следовал совету. Стало хуже. Дома невыносимо.

Мудрец усадил гостя и сказал:

- Ты спрашивал меня, как я стал таким мудрым и успешным. Теперь ты видишь, что моя любимая жена – источник счастья. Ты больше времени тратишь на ругань и борьбу с любимой женщиной, чем на учёбу. Есть тут мудрость?

- Мне бросить жену и найти другую? – спросил молодой человек.

Мудрец нахмурился:

- Ты ищешь лёгкий способ. Это неверно. Тебе и твоей жене нужно учиться уважать и любить друг друга. Иди домой и сделай свою жену счастливой. А до этого о книгах и не думай.

- Я и так все для неё делаю, – не унимался парень.

- А счастлива ли она? – спросил мудрец.

Вы выбрали друг друга, чтобы научиться любить. А вместо этого ты читаешь книги, и позабыл заботиться о жене, а она обсуждает тебя с подругами.

Огорчённый и разочарованный пошёл мужчина домой. По пути ему встретился торговец виноградом. Мужчину озарило: такой виноград он

носил жене, когда они познакомились. Жена так любила его. А он не помнил, когда в последний раз угощал её.

Мужчина купил немного винограда. Но порадовать жену он так и не смог: она спала. На её лице были следы слез. Он решил не будить её. Поставил на столик чашу с виноградом.

Проснулся он от нежных поцелуев. Жена обнимала его. Дальше повседневные заботы захватили их обоих. Теперь они учились быть внимательными друг к другу.

Мужчина не прикасался к книгам. Он помнил, что нужно восстановить мир дома.

Жена тоже изменилась: стала ухаживать за собой, была ласкова и нежна и не засиживалась у подруг.

Через какое-то время в дом к ним кто-то постучался. Хозяин открыл дверь. Перед ним стоял парень. Глаза были печальны, плечи сгорблены. Под мышкой он держал книги.

- Помоги мне, мудрый человек, – попросил он, – друг направил меня к тебе. Он сказал, ты знаешь, как быть счастливым. Я изучаю труды великих мудрецов. Жизнь моя не меняется. А жена становится всё злее.

Выслушав парня, хозяин дома улыбнулся:

- Проходи, желанный гость. Моя жена как раз собралась готовить ужин.

---