

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.

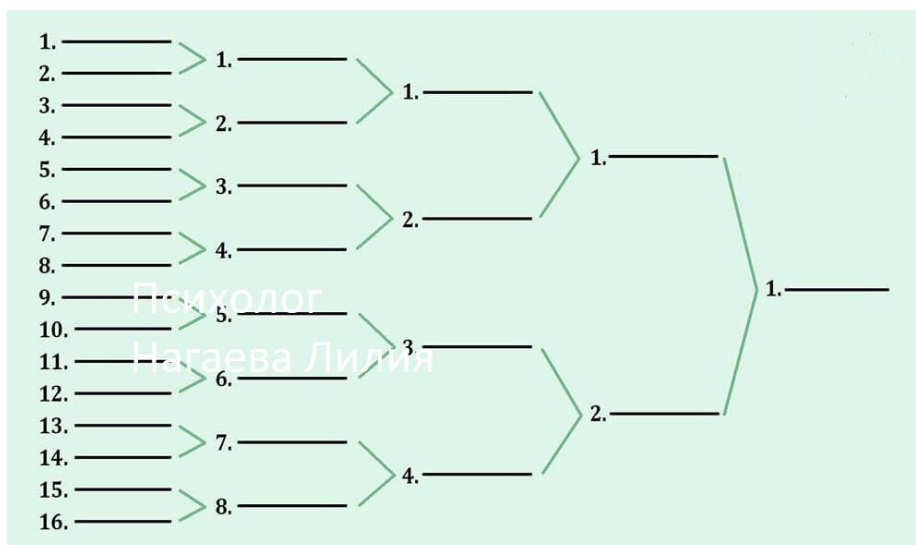
Итак, начнем:

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.
