

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СЕМЬЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

**Аннотация.** Психологическая помощь семье осуществляется различными методами, приёмами в деятельности педагога-психолога и ориентирована на изучение различных подходов к конструктивному разрешению конфликтных ситуаций между членами семьи, актуализацию знаний и умений по межличностному взаимодействию, развитие эмпатии, а также на повышение функциональной семейной системы.

**Summary.** Psychological assistance to the family is carried out by various methods, techniques in the activities of the teacher-psychologist and is focused on the study of different approaches to the constructive resolution of conflict situations between family members, the actualization of knowledge and skills in interpersonal interaction, the development of empathy, as well as to improve the functional family system.

**Ключевые слова:** психологическая помощь, психологическая помощь семье, психологический тренинг, групповая дискуссия, игровое моделирование, ролевые игры.

**Keywords:** psychological help, psychological help to the family, psychological training, group discussion, game modeling, role-playing games.

Психолого-педагогическая помощь и поддержка семье остается одной из наиболее важных сфер деятельности педагога-психолога, где основными проблемами выступают супружеские и родительские конфликты, отношения в семье, кризисные ситуации и др.

Психологическая помощь – это способ деятельности, предназначенный для содействия человеку и сообществу в решении широкого круга проблем, порождаемых душевной жизнью человека в социуме. В области психологической помощи существуют трудности, которые связаны с тем, что психолог работает с переживаниями, системой ценностей, отношений и состояний человека в семье [1, с. 17].

Так, при организации деятельности, направленной на психологическую помощь семье выделяют различные методы воздействия, но среди них особое место занимают тренинги. Тренинги по разрешению конфликтного взаимодействия относятся к поведенческим, которые ставят своей задачей приобретение нового социального опыта по разрешению конфликтных ситуаций. По мнению Н. Ф. Вишняковой, участники тренинга сталкиваются с конфликтными ситуациями, адекватными реальной жизни и значимыми для личности. Конструирование реальной модели конфликта в условиях ролевой игры с драматизацией позволяет увидеть не всегда зримые и доступные для наблюдения механизмы зарождения и развития конфликта и объективно оценить результаты собственного поведения. В процессе же осмысления деструктивного поведения, проигрывания и переживания смыслового содержания роли, динамики её развития осуществляется самокоррекция [2].

В основе тренинга по разрешению конфликтов представлены два подхода: гуманистический и субъектный. В рамках гуманистической психологии человек рассматривается как уникальная целостная система, открытая для максимальной самореализации и саморазвития. Как известно, гуманистическая психология возникла в противовес теориям, разработчики которых утверждают, что человек не управляет своей жизнью, а находится под влиянием «неподвластных» сил (например, врожденных инстинктов – как утверждают психоаналитики – или факторов внешней среды – как настаивают бихевиористы). Представители гуманистической психологии утверждают, что человек обладает внутренними ресурсами, чтобы быть ответственным за свою судьбу. Представители субъектного подхода доказали, что человек обладает всеми возможностями для того, чтобы выступать не пассивным созерцателем, а активным создателем своей жизни. Человек понимается ими как субъект своей жизни. Можно сказать, что по многим принципиальным позициям положения субъектного подхода совпадают с положениями гуманистической психологии. В качестве такового можно назвать выделение в человеке активного начала, которое является важнейшим условием его стремления к максимальной самореализации.

Психологический тренинг представляет собой активную групповую форму обучения, способствует развитию конструктивного общения, самосознания и рефлексии. Группа оказывает огромное влияние на обучение. К. Левин установил, что убеждения, приобретённые в группе, выдерживают большее сопротивление влиянию среды и привычкам. Большое значение групповых форм работы связано с тем, что именно группа является средой зарождения и вынашивания инициативного поведения в познавательной сфере. Совместная деятельность реализуется через общественно заданные образцы деятельности и то «предметное поле», в котором актуально разворачивается сама деятельность группы [4].

Современная работа с семьёй представлена множеством теорий, в числе которых следует указать теорию коммуникаций Г. Бейтсона, гуманистическую теорию К. Роджерса и В. Сатир, структурную теорию С. Минухина, позитивную семейную терапию Н. Пезешкиана и др. В рамках этих теорий созданы широкий спектр оригинальных понятий и методов работы с семьёй. Основные формы обучения в области работы с семьёй традиционные (лекции, семинары, изучение литературы); совместная и групповая, которая включает в себя различные тренинги. Последняя форма работы является на сегодняшний день наиболее эффективной.

Тренинговая форма работы помогает смоделировать содержательные и функциональные моменты семейной системы, помогает использовать различные методы обучения взаимодействия друг с другом, а также исследовать семейные сценарии участников и помочь в овладении навыками конструктивного межличностного общения. Групповой процесс охватывает три основных аспекта личности: когнитивный, эмоциональный и поведенческий (конативный). При работе в группе выявляются факторы, оказывающие влияние на взгляды и поведение участников, которые также имеют возможность получить обратную связь и поддержку от других её членов, имеющих сходные проблемы или опыт и способных благодаря этому оказать существенную помощь. В дружеской и контролируемой обстановке участники учатся разрешению межличностных конфликтов вне группы, усваивают новые навыки, экспериментируют с новыми типами поведения.

Поэтому работа в психологических тренинговых группах является одной из самых продуктивных форм работы с семьёй по разрешению конфликтного взаимодействия. Изменения конфликтного поведенческого взаимодействия в ходе тренинговой работы с семьёй предполагает: обучение прямому выражению желаний, ожиданий, неудовлетворённостей; обучение общению в позитивной, конструктивной манере, как в вербальном, так и невербальном плане; обучение усилению чувств взаимности и адекватной коммуникативной обратной связи; обучение супругов заключению различных контрактов на взаимной и односторонней основе; обучение достижению компромисса и сотрудничества в семье.

Так, Ю.Н. Емельянов указывает на то, что тренинг применяется психологом как метод развития способностей к обучению или овладению любым сложным видом деятельности, куда входит составной частью общение. Нужно сказать о том, что психологический тренинг является одним из важных средств воздействия с целью гармонизации взаимоотношений в семье.

Необходимо выделить специфические черты психологического тренинга:

1) в тренинге особое внимание уделяется формированию навыков самоанализа, рефлексии, саморазвития личности партнёров;

2) особое внимание в тренинге отводится эмоциональному опыту участников группы;

3) на тренинге участники получают необходимые психологические знания;

4) в ходе проведения тренинга участники учатся использовать методы и техники предотвращения конфликтного взаимодействия в ходе межличностного общения;

5) тренинг способствует осознанию собственных мотивов, потребностей, стремлений, особенностей своего поведения, эмоционального реагирования, а также степени их адекватности и конструктивности;

6) тренинг выявляет внутренние психологические проблемы и конфликты;

7) исследование участниками групп различных сторон своей личности;

8) позволяет получить адекватную психологическую помощь.

В ходе проведения психологического тренинга очень важными методами являются деловые игры, групповая дискуссия, игровое моделирование и различные виды коррекционных упражнений.

А.А. Осипова указывает, что групповая дискуссия – это метод обучения, повышающий интенсивность и эффективность процесса восприятия за счёт активного включения обучаемых в коллективный поиск истины. Применяется этот метод в целях обучения, развития, установления конструктивных взаимоотношений в ходе тренинговой работы. Дискуссия организуется как процесс диалогического общения участников группы, в ходе которого происходит формирование практического опыта совместного участия в обсуждении и разрешении теоретических и теоретико-практических проблем. Особенностью дискуссии как коллективной формы работы является возможность равноправного и активного участия каждого участника в обсуждении теоретических позиций, предлагаемых решений, в оценке их правильности и обоснованности [3]. В дискуссии, являющейся моделью предметных и социальных отношений членов группы, участники группы учатся точно выражать свои мысли в разрешении конфликтного взаимодействия, активно отстаивать свою точку зрения, учатся осознавать стратегии поведения партнёра в процессе совместного решения конфликта.

В ходе игрового моделирования участники тренинга пытаются не только представить себя во многих ролях конфликтного взаимодействия, но и проиграть их, что способствует конструктивному опыту. Участники группы знакомятся с основным содержанием ситуации, мысленно входят в роли и начинают обыгрывать продолжение конфликтного взаимодействия. Моделирование учит наблюдательности, умению строить диалог, гибкости и готовности перестраиваться, находить конструктивные ходы в конфликт-

ном взаимодействии. Иногда полезно решать задачу «от противного», то есть заведомо неправильно строить предложенное взаимодействие, чтобы оценить его отрицательные последствия. В моделировании отрабатываются базовые навыки рефлексивного общения, активного слушания, управления диалогом. Игровое моделирование требует от ведущего тренинга опыта проведения ролевых игр.

Различные ролевые игры дают возможность определить причину конфликта и научиться применять техники решения проблемных ситуаций. Например, метод творческой визуализации может быть использован для анализа причин конфликтной ситуации; метод мозгового штурма учит участников искать альтернативное решение проблемной ситуации; рационально-интуитивный метод разрешения конфликтов учит основываться на оценке обстоятельств, характеров, интересов участников конфликта и своих собственных.

Огромная роль в тренинговом процессе принадлежит руководителю группы, так как он должен уметь: устанавливать отношения доверия и принятия в ходе тренинга; обеспечить надлежащую динамику рабочих отношений, ведущих к осознанию и возможному разрешению конфликтных ситуаций; уметь анализировать состояние клиента и его семейной системы; уметь оказывать эффективные директивные и индирективные воздействия на клиента и его семью; уметь снизить психологическую напряженность в группе, а так же добиваться повышения сплочённости и сотрудничества в группе.

Основными задачами в ходе психологического тренинга по разрешению семейных конфликтов являются:

- 1) формирование потребности в психолого-педагогических знаниях и умениях членов семьи;
- 2) оказание психологической помощи в разрешении возникающих конфликтных ситуаций в семье;
- 3) обучение навыкам самоанализа и рефлексии членов семьи;
- 4) использование полученных знаний для успешного применения конструктивных методов по разрешению проблемных ситуаций в ходе межличностного общения;
- 5) овладение техниками решения и предотвращения отрицательных последствий конфликтов в ходе различных видов общения в семье и др.

В зависимости от особенностей группы, её размера, опыта тренера, личностных особенностей участников, время проведения одного тренингового занятия может изменяться от 1,5 до 3 часов. Распределение по дням может быть различным. Для эффективности лучше проводить занятия ежедневно. Если это сделать невозможно, то частота встреч может варьировать от одного раза до трёх раз в неделю. После проведения данного вида тре-

нинга возможно продолжение работы в рамках групповых встреч, круглых столов, видеотренингов, разного рода домашних заданий для переноса приобретённых умений в реальные ситуации в семье. Интервал между встречами может быть от нескольких дней и больше.

Таким образом, практические методы воздействия, которые применяет в своей деятельности педагог-психолог дают возможность улучшить межличностные отношения в семье, получить квалифицированную помощь в разрешении конфликтных ситуаций, позволяют объяснить личные трудности и способствуют повышению функциональности семейной системы в целом.

### Литература

1. Бондаренко, А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко. – Москва: Института психотерапии, 2000. – 368 с.
2. Вишнякова, Н.Ф. Конфликтология: учеб. пособие / Н.Ф. Вишнякова. – Минск: Университетское, 2000. – 246 с.
3. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – Москва: ТЦ Сфера, 2004. – 512 с.
4. Шнейдер, Л.Б. Психологическое консультирование / Л.Б. Шнейдер, Г.В. Вольнова, М.Н. Зыкова. – Москва: Ижица, 2002. – 224 с.