

## ГАРМОНИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КЛИМАТА В СЕМЬЕ

Козыренко М.И.

магистрант 1 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: kozyrenko.maya@gmail.com

Научный руководитель: Петренко Е.А.

к.ф.н., доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

e-mail: petrenko19789@mail.ru

**Аннотация:** В статье описываются уровни взаимодействия индивида в семье. Обозначены основные проблемы, которые встречаются на этом уровне. Также описана психотерапевтическая методика гармонизации семейных отношений в работе психолога-консультанта с клиентом. Методики, описанные в данной статье, разработаны для работы со среднестатистическими семьями, которые испытывают сложности, не предназначены для работы с семьями, в которых есть такие проблемы как: алкоголизм, наркомания, игромания и другие аддикции. В статье описывается методика гармонизации эмоционального климата в семье, целью которой является исследование клиентом своей семейной системы, обнаружение причинно-следственных связей и выработка новой стратегии собственного поведения по отношению к членам семьи.

**Ключевые слова:** семья, семейные проблемы, отношения внутри семьи, методика выхода из кризиса, генограмма

## HARMONIZATION OF THE EMOTIONAL CLIMATE IN THE FAMILY

Kozyrenko M.I.

**Abstract:** The article describes the levels of interaction of an individual in a family. The main problems that are encountered at this level are indicated. A psychotherapeutic method of harmonizing family relations in the work of a counseling psychologist with a client is also described. The methods described in this article are designed to work with average families who are experiencing difficulties, are not designed to work with families who have problems such as alcoholism, drug addiction, gambling addiction and other addictions. The article describes a methodology for harmonizing the emotional climate in the family, the purpose of which is to investigate the client of his family system, detect cause and effect relationships and develop a new strategy for his own behavior towards family members.

**Keywords:** family, family problems, relationships within the family, methods of overcoming the crisis.

Жизнь в семье сопряжена с разными переживаниями. Супруги испытывают друг к другу обширный спектр эмоций, расположенный между

любовью и ненавистью. В особенности, за последние годы положение института семьи и брака усугубили пандемия и политические события.

Основанием статьи послужил мой терапевтический опыт в работе с парами и семьям.

В работе над нормализацией эмоционального климата семьи, продуктивной является семейная терапия с парой. Сверхпродуктивной является работа с полной семьёй –родителями и детьми.

Хотя вышеперечисленные факторы являются благоприятными, но они не являются обязательными, так как атмосферу в семейной системе возможно нормализовать всего лишь через одного члена семьи, который в этом заинтересован.

Методики, описанные в данной статье, разработаны для работы со среднестатистическими семьями, которые испытывают сложности. И не предназначены для работы с семьями, в которых есть такие проблемы как: алкоголизм, наркомания, игромания и другие аддикции.

Предлагаю вам ознакомиться с уровнями взаимодействия индивида в семье:

- 1) Отношения с родительскими фигурами
- 2) Отношения между партнёрами/супругами
- 3) Отношения с собственными детьми

Первый уровень – это взаимоотношения с родителями включает в себя: перинатальный период, младенчество, раннее детство, дошкольный возраст, школьный возраст, пубертатный период [1], а также молодость, зрелость и старость. На протяжении всей жизни отношения с родителями являются важным процессом для человека. Даже если их физически нет или в жизни человека они не присутствовали, то родительские фигуры всё равно оказывают значение на жизнь ребёнка. Например: своим отсутствием или присутствием, включённостью или безразличием, стабильностью или неустойчивостью, душевной близостью или дистанцированностью.

Второй уровень отношений – это супружеские отношения.

На данный момент в Российской Федерации институт семьи и брака испытывает самый настоящий кризис. По данным ЕМИСС в 2020 году в России распалось 73 % браков, для сравнения в 2018 и 2019 годах распалось 65 % браков, заключенных в год. Число разводов в 2021 году составило 481 176, что на почти на 80 тыс. больше, чем за аналогичный период 2020-го [2].

Среди главных причин для расторжения брака россияне указывают:

- низкий уровень жизни;
- наркомания или алкоголизм;
- неверность;
- несовместимость;
- физическое или психическое насилие.

Но это только общие причины. А также можно выделить недопонимание, конфликты, эгоизм и влияние социальных сетей. [3]

Гармонизация данной сферы отношений отвечает за качество жизни в настоящий момент, влияет на ментальное здоровье супругов и будущих поколений. Данный показатель важен для благополучия общества и страны в целом.

Третья сфера - отношения с детьми.

Коммуникация с детьми – это чаще всего опыт, взятый из родительской семьи и результат взаимоотношений между супругами.

Причины непонимания между детьми и родителями:

1. Проблемы в школе/плохая успеваемость ребенка.
2. Порядок в доме и помощь в быту.
3. Употребление алкоголя/психоактивных веществ
4. Проблемы в сепарации ребёнка от родителя
5. Психологическая неустойчивость/эмоциональное выгорание членов семьи.
6. Круг общения ребёнка.
7. Внешний вид: неопрятная внешность, нестандартный стиль одежды и вкус ребенка.

## 8. Неумение коммуницировать и договариваться.

Гармонизация отношений родитель-ребёнок одинаково важна как для взрослых, так и для детей.

Мною был проведён опрос 65 респондентов по теме «Семейных взаимоотношений».

Приняли участие: 10 мужчин и 55 женщин, в возрасте от 18 до 58 лет.

Средний возраст опрашиваемых 30 лет

В результате исследования было выявлено, что 33 из 65 опрошенных респондентов характеризуют отношения в семье, как гармоничные. Большинство причин конфликтов лежит в непонимании, это отмечают 24 респондента, 6 отмечают разные взгляды на жизнь, 10 имеют разногласия в финансовых вопросах.

Методика гармонизации эмоционального климата в семье:

Цель методики: исследование клиентом своей семейной системы, обнаружение причинно-следственных связей и выработка новой стратегии собственного поведения по отношению к членам семьи.

Роль психолога-консультанта: сопровождение клиента в этом опыте, помощь в проживании негативных чувств, объективная обратная связь, поддержка и подкрепление новых позитивных паттернов поведения клиента.

Научным основанием методики является системная теория семьи и брака Боуэна. Основной упор делается на дифференциации мыслей человека от его же эмоций и его самого от других. Основная направленность используемых в этом подходе методов — поиск способов отделения супругов от тех систем, которые культивируются в их родительских семьях. Во многих случаях строится генограмма, чтобы помочь членам семьи и консультанту обнаружить общие для разных поколений семейные стереотипы, которые оказывают воздействие на существующую ситуацию [4].

Генограмма – это рисунок, который рисует сам клиент, интуитивно располагая на листе вокруг себя членов своей семьи. Клиент может

схематически обозначать других членов семьи геометрическими фигурами, символами, различными цветами, соединять их между собой стрелочками, пунктирной или прямой линиями.

Техника относится к арт-терапии, поэтому важно то, как сам клиент будет расшифровывать свой рисунок. Психолог может задавать уточняющие вопросы, а также фокусировать внимание на феноменах. Однако при анализе психорисунков желательно придерживаться феноменологического подхода, «который предусматривает учет понимания рисунка самим автором» (Т.С. Яценко). Такой подход в значительной степени предотвращает «приписывание» клиенту неосознанных проблем самого психолога [5].

После того, как клиент изучил свой рисунок и отрефлексовал, мы предлагаем ему ознакомиться с иерархией взаимодействия в семейной системе. Данная часть работы несёт образовательно-просветительскую функцию психолога.

Когда клиент осведомлён о правилах иерархии семейной системы, психолог-консультант даёт домашнее задание клиенту перерисовать свою семейную систему и выстраивать отношения с членами семьи исходя из «законов». Работа с наглядными схематическими рисунками и простыми правилами понятна клиентам, с лёгкостью ими внедряется и становится частью их жизни.

#### Библиографический список

1. Башкирова Н.Ю. Мотивация достижения успеха как фактор развития профессиональных качеств [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 1. – С. 86-90. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220736> (дата обращения: 31.03.2022).
2. Гурова Е.С. Влияние цифровизации на психическое и социальное развитие современного ребенка [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 1. – С. 128-133. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220746> (дата обращения: 06.04.2022).
3. Касвинов С.Г. Система Выготского. Книга 1: Обучение и развитие детей и подростков. – Харьков: Райдер, 2013. – 460 с.
4. Мирзаянова К.Р. Поколение Z в условиях цифровизации [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2022. – № 1. – С.123-127. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48288518> (дата обращения: 04.04.2022).
5. Шегеря В.Е. Развитие эмоционального интеллекта дошкольников с помощью методов цифровой арт-терапии [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы –

региональному развитию. – 2021. – № 2. – С. 238-242. – URL:  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46659170> (дата обращения: 05.04.2022).