

**Remote program for families «Family communication»
Polyakova A. (Russian Federation)
Краткосрочная дистанционная профилактическая программа для семей
направленная на коммуникацию внутри семьи
Полякова А. С. (Российская Федерация)**

*Полякова Анастасия Сергеевна / Polyakova Anastasia – психолог,
Центр развития детей «Мир детства» - филиал «Теремок»
МГИ имени Е.Р.Дашковой, повышение квалификации МГУ имени М.В. Ломоносова, г. Москва*

Аннотация: исходя из запросов родителей (с детьми которых я работаю) была создана дистанционная программа как дополнительная для работы психолога в детском саду. Краткосрочная дистанционная программа, предназначена для семей с нарушенными семейными коммуникациями. Программа сопровождается пошаговой инструкцией, что делает её удобной и интеллектуально понятной. Программа строится по принципу семейного системного подхода, включая его инструментарий.

Abstract: based on the needs of parents (with children which I work) has been created for remote program as additional work of the psychologist in a kindergarten. Short-distance program, designed for families with disturbed family communications. The program is accompanied by step-by-step manual that makes it convenient and intellectually understandable. The program is based on the principle of family systemic approach, including its instrumentation.

Ключевые слова: семейная терапия, программа для семей, дистанционная программа, семейные коммуникации.

Keywords: family therapy, for families program, remote program, family communication.

Если Вы заметили, что в Вашей семье нарушены семейные коммуникации, то данная программа как раз для Вашей семьи!

Если Вы хотите участвовать в программе, пожалуйста, посоветуйтесь со всеми членами семьи. Обсудите, в какие дни вы можете все собраться для того, чтобы приступить к выполнению заданий.

Если вы уже обсудили все нюансы, пожалуйста, укажите даты и свои контактные данные.

Пошаговая инструкция

| № | Дата | Практическая часть |
|--|------|---|
| Согласие /несогласие на участи в программе | | |
| 1 | | Методика «Рисунок семьи»; Домашний психолог в схемах: тема «Семья» (Полякова А.С.) [1, с.96]. |
| 2 | | Шаг 1. Инструкция к программе Шаг 2. Вводное упражнение Шаг 3. Вводное задание |
| 3 | | Шаг 4. Упражнение а. Шаг 5. Задание №1 |
| 4 | | Шаг 6. Упражнение б. Шаг 7. Задание №2 |
| 5 | | Шаг 8. Упражнение с. Шаг 9. Задание №3 |
| 6 | | Шаг 10. Упражнение д. Шаг 11. Задание №4 |
| 7 | | Шаг 12. Упражнение е. Шаг 13. Задание №5 |
| Обратная связь | | |
| Фамилия семьи _____ | | Психолог _____ |
| Тел. _____ | | Тел. _____ |
| E-mail: _____ | | E-mail: _____ |

| | |
|------|----------------|
| Дата | ✉ Задание |
| | Вводно задание |

Вводное занятие

Шаг 1. Инструкция к программе. Так как программа дистанционная. Вам надо выбрать человека, который будет зачитывать текст. В свою очередь тот, кто будет зачитывать письмо должен набраться терпения и получить ответы от каждого члена семьи. Это очень важный момент. В каком порядке вы будете отвечать это ваше решение. Маленькие дети тоже могут участвовать в программе по мере своих возможностей.

Шаг 2. Инструкция к упражнению. В этом упражнении вы делитесь тем, что каждого из вас беспокоит. И так, «чувство беспокойства», это такое состояние когда ... (тут вы говорите, как вы понимаете это чувство «чувство беспокойства»).

- мама: Это такое состояние, когда и т.д.
- папа ...
- 1.ребенок...
- 2.ребенок...
- бабушка...
- дедушка...

Как бы вы ответили на вопрос: Как «беспокойство» сказывается на вашей речи? (тут вы размышляете, как это чувство может влиять на мысли, речь и т.д.).

- мама: я заметила, что ...
- папа ...
- 1.ребенок ...
- 2.ребенок...
- бабушка ...
- дедушка ...

Шаг 3. Зачитайте, пожалуйста, народную сказку

«Три брата и мудрый старец»

Жили в одном доме возле самого болота три брата вместе со своим отцом. А ведь всякий знает, что жить около болота худо: от него один вред и никакой радости.

Вот пришло время отцу умирать. Позвал он своих сыновей и сказал:

- Слушайте, сыновья! Надо вам с этого места переселяться. Беды и болезни посылает нам болото. Постройте себе дом где-нибудь на склоне горы, тогда и заживёте по-хорошему, но, прежде чем приступите к делу, посоветуйтесь с мудрым старцем, который живёт в лесу.

Время шло, и видели братья, что отец был прав. Надо уйти им с болота. Поговорили они между собой и решили, что пойдёт старший брат в лес к мудрому старцу за советом: уходить им или нет.

Вот пришёл старший брат к мудрому старцу и спрашивает:

- Что нам делать? Плохо мы сделаем, если с болота уйдём и построим себе дом на склоне горы? Как скажешь?

- Плохо,- ответил старец, не оставяя работы, которой был занят.

Не стал старший брат дальше его расспрашивать и, опустив голову, печальный, пошёл домой.

Дома он передал братьям ответ старика.

- Да рассказал ли ты ему о наших несчастьях? - воскликнул средний брат.- Пойду-ка я и объясню старцу, как мы живём... - И он пошёл в лес.

- Скажи, уважаемый,- обратился он к старцу,- как нам быть? Возле болота жить больше нет сил. Беды и болезни измучили. - И он с тревогой спросил: - Как думаешь, стоит ли нам уйти отсюда? Плохо ли будет, если мы построим дом на склоне горы?

- Плохо будет,- снова ответил старец.

Вернулся и средний брат домой печальный. Выслушали его братья.

- Ну что же,- весело сказал младший брат,- теперь, видно, мой черед идти к старцу.

И пошёл он в лес.

Подойдя к старцу, поклонился ему низко младший брат, присел на пенёк и сказал:

- О мудрый старец! Умирая, наш отец завещал нам уйти с болота, где мучают нас болезни и беды. Хорошо ведь будет, если мы построим себе дом на склоне горы. Как ты нам посоветуешь?

- Очень хорошо будет, сын мой! - ответил старец.

У младшего брата будто крылья от радости выросли. Поблагодарил он старца и побежал домой, где его с нетерпением ждали братья.

- Братья! - крикнул младший.- Мудрый старец сказал, что будет очень хорошо, если мы построим дом на склоне горы!

Те даже рты раскрыли от удивления.

- Как же так? - разом спросили они.- Что же он смеялся над нами?

Побежали они все трое в лес.

- О мудрый старец! - сказал старший брат.- Ты что, смеялся над нами что ли? Почему ты мне и среднему брату сказал, что плохо строить дом на склоне горы, а младшему брату сказал, что хорошо?

- Я и не думал смеяться,- ответил старец.- Вы спросили меня: «Плохо ли будет, если мы построим дом на склоне горы?» А младший брат сказал так: «Хорошо ведь будет, если мы построим себе дом на склоне горы». И я ему ответил: «Очень хорошо будет!» Я ответил ему так потому, что он начал с хорошего, а вы с плохого. А разве может работа спориться, если начать её со страхом, думая о плохом? О хорошем надо думать! - прибавил старик.

Поблагодарили его братья, и пошли все вместе строить дом.

Психолог: Обращайте ли вы внимание, что каждый из братьев поделился своими чувствами с другими. Возможно, получив достаточно информации от братьев, младший брат поменял тактику.

Скажите, пожалуйста, что еще полезного можно подчеркнуть из рассказа?

- мама ...
- папа ...
- 1.ребенок ...
- 2.ребенок ...
- бабушка ...
- дедушка ...

Психолог: Возможно, вы тоже заметили, что старец хотел, чтобы они начали свою работу с хорошим настроением.

Желаю успехов! Пусть результат будет великолепным!

| | |
|------|----------------|
| Дата | ✉ Задание №1 |
| | Вводно задание |
| | 1 |

Комментарий семейного психолога к вводному заданию: Первое, что вы сделали в водном задании, вы выслушали друг друга. Я хочу похвалить вас. Вы молодцы! Вы нашли время, собрались вместе и обсудили какие-то моменты, которые каждого из вас беспокоят. А также вы прочитали сказку, в которой рассказывалось о трех братьях.

В этом задании, я предлагаю вам рассмотреть ситуацию, как студент самостоятельно справляется со своим настроением: Студент боится экзамена и поэтому весь дрожит. И он уже боится, что все заметят, как он дрожит. Как студенту справиться с фобией? Есть один метод, который поможет ему поменять отношение к ситуации. Этот метод называется «парадоксальные интенции», метод был разработан австрийским психологом Виктором Франклом. Применение данного приёма основывается на специфической человеческой способности к отстранению, лежащей в основе чувства юмора. Тогда студент прибегает к *методу парадоксальной интенции* и говорит себе «скорей бы экзамен, я буду так сильно дрожать, что и преподаватель будет дрожать, и стены будут дрожать и я стану чемпионом по дрожанию».

Пожалуйста, вспомните, что вы говорили в водном задании о беспокойстве. Если вы сумели объяснить это чувство, скорее всего вы его переживаете или переживали когда-то. Это нормально. Для того чтобы научиться самостоятельно справляться с тревогой, я предлагаю вам освоить *метод парадоксальной интенции*.

Шаг 4. Пожалуйста, выполните упражнение А. Произнесите то, что вас беспокоит вслух, и не забывая про юмор, переживите это событие со своей семьей (вспомни пример студента, который боялся идти на экзамен). Если кто-то из членов семьи затрудняется выйти на юмор, помогите ему.

- мама ...
- папа ...
- 1.ребенок ...
- 2.ребенок ...
- бабушка ...
- дедушка ...

Шаг 5. Инструкция к первому заданию: Первое задание будет направлено на совместную деятельность. У каждого будет своя функция. Если вас попросили, что-то выполнить, выполните. Если вы взяли на себя сами какие-то функции, пожалуйста, введите в курс дела семью, что именно вы будете делать.

Перед тем, как приступить к заданию, расскажите о своих умениях в позитивном ключе. Тот, кто будет зачитывать письмо должен сделать на этом акцент.

Выполните упражнение. Расскажи о своих умениях в позитивном ключе:

- мама ...
- папа ...
- 1.ребенок ...
- 2.ребенок ...
- бабушка ...
- дедушка ...

Для выполнения первого задания вам понадобятся следующие материалы:

- пластилин
- краски
- цветная бумага
- карандаши
- картон формата А2

На картоне я предлагаю вам создать жизнь. Что это будет и кто там будет, решаете вы сами, какой материал вы будете использовать, тоже ваше решение. Пожалуйста, обсудите, кто, что будет делать. Если кто-то трудился над проектом, пока других не было дома, расскажите им все поэтапно о своих действиях.

Желаю успехов! Пусть результат будет великолепным!

| Дата | ☒ Задание №2 |
|------|----------------|
| | Вводно задание |
| | 1 |
| | 2 |

Комментарий семейного психолога по первому заданию: Перед тем, как обсудить вашу работу я предлагаю вам выполнить следующее упражнение: пожалуйста, представьте очень красивый пейзаж. Теперь посмотрите на него глазами художника. Подумайте, на что именно обращает внимание художник. А теперь, посмотрите на этот же пейзаж глазами земледельца и подумайте, на что именно обращает внимание земледелец. А теперь, глазами строителя. Это задание можно выполнять с закрытыми глазами описывая то, что вы видите.

Шаг 6. Выполните упражнение В.

- мама (жена)... глазами художника ... глазами земледельца ... глазами строителя ...
- папа (муж)... глазами художника ... глазами земледельца ... глазами строителя ...
- 1.ребенок... глазами художника ... глазами земледельца ... глазами строителя ...
- 2.ребенок... глазами художника ... глазами земледельца ... глазами строителя ...
- бабушка... глазами художника ... глазами земледельца ... глазами строителя ...

- дедушка... глазами художника ... глазами земледельца ... глазами строителя ...

Теперь я предлагаю вам обсудить вашу работу.

В первом задании я предложила вам создать жизнь. Надеюсь, что вам было интересно работать над таким проектом.

Пожалуйста, посмотрите на свою совместную работу. Посмотрите, кто чему уделял особое внимание.

В первом задании я просила вас рассказывать друг другу о своих действиях. Постарайтесь вспомнить, кто, что делал. Представьте, если бы один из вас не участвовал в проекте, чтобы пропало из проекта?

- мама ... бабушка делала...
- папа ... дедушка делал...
- 1.ребенок ... мама делала...
- 2.ребенок ... старший ребенок делал...
- бабушка ... папа делал...
- дедушка ... мама делала...

Семья, обсудите, пожалуйста, вот такие вопросы:

1. были ли в вашей семье те, кто сам себе придумывал функции?
2. реализовывались ли ваши просьбы в проекте, если вы кого-то просили об этом?

Пожалуйста, поинтересуйтесь друг у друга:

1. легко ли вам было выполнять чужие поручения?
 2. с чем вы легко справлялись, а что давалось труднее?
- мама ...
 - папа ...
 - 1.ребенок ...
 - 2.ребенок ...
 - бабушка ...
 - дедушка ...

Шаг 7. Инструкция ко второму заданию:

В этом задании я предлагаю вам сочинить рассказы. Кто будет главным героем, и какие события будут происходить в вашем рассказе это все ваше решение.

- мама (жена)... рассказ называется «.....»
- папа (муж)... рассказ называется «.....»
- 1.ребенок... рассказ называется «.....»
- 2.ребенок... рассказ называется «.....»
- бабушка... рассказ называется «.....»
- дедушка... рассказ называется «.....»

Желаю успехов! Пусть результат будет великолепным!

| Дата | ☒ Задание №3 |
|------|----------------|
| | Вводно задание |
| | 1 |
| | 2 |
| | 3 |

Комментарий семейного психолога по второму заданию: Скажите, были ли у вас такие ситуации, когда вы так много хотели сказать, что тот, кто вас слушал, запутывался в ваших мыслях или не мог понять суть?

- мама ...
- папа ...
- 1.ребенок ...
- 2.ребенок ...
- бабушка ...
- дедушка ...

Во втором задании я предложила вам сочинить рассказы. Надеюсь, что вам понравилось это задание. Теперь, предлагаю вам обсудить их. Для этого вам нужно определить лидера. Лидер выслушивает рассказы, и каждый рассказ в отдельности оформляет в сжатый формат, но без потери основного смысла. Лидер озвучивает свою формулировку, а рассказчик подтверждает или не подтверждает сжатую версию

своего рассказа. Свой же рассказ лидер зачитывает после всех и просит семью сжать его рассказ и в каждом отдельном случае подтверждает или не подтверждает свой рассказ.

Такой метод поможет вам формулировать свои мысли кратко, лаконично и доступным языком. А также этот метод поможет вам договариваться о чем-то в короткие сроки.

Шаг 8. Невербальный язык тоже очень важен, поэтому, я предлагаю вам выполнить следующее упражнение С: Необходимо показать слово (используя язык жестов), которое должны угадать остальные участники. Пожалуйста, поупражняйтесь по 5-7 слов каждый.

- мама ...5-7 слов
- папа ...5-7 слов
- 1.ребенок ...5-7 слов
- 2.ребенок ...5-7 слов
- бабушка ...5-7 слов
- дедушка ...5-7 слов

Шаг 9. Инструкция к третьему заданию:

Я предлагаю вам придумать загадку в виде кроссворда. Для этого задания вы должны определить лидера, который распределит рассказы и придумает загадку. А так же лидер координирует всех рассказчиков. Он же подает подсказки, если возникают сложности при угадывании.

Если лидер сталкивается с сильной критикой, он говорит: - как мне повезло, что у меня столько помощников, давайте по очереди рассказывайте свои идеи и так мне будет легче придумать загадку. Пожалуйста, не забывайте хвалить лидера! Пригласите в гости своих родных. Устройте тематический вечер в стиле какой-нибудь сказки.

Желаю успехов! Пусть результат будет великолепным!

| Дата | ☒ Задание №4 |
|------|----------------|
| | Вводно задание |
| | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| | 4 |

Комментарий семейного психолога по третьему заданию: В третьем задании, на лидера была возложена большая нагрузка: обработать и сжать рассказы, придумать загадку и распределить рассказы, координировать рассказчиков и др. Надеюсь, что лидер справился, ведь семья оказывала ему помощь и хвалила его *«два человека могут спасти друг друга там, где один погибает» Онере де Бальзак.*

Шаг 10. Упражнение D: Пожалуйста, поинтересуйтесь у лидера, за что именно он вам благодарен.

А также, в третьем задании вы попробовали на себе все виды коммуникаций. Психологи утверждают, что голос и язык жестов говорят за нас куда больше, чем мы хотим сказать. Если у нас *плохое* настроение, а мы говорим что *хорошее*, что-то нас все равно выдаст. Очень важно понимать невербальный язык. Так вы сможете уловить настроение других и вовремя оказать поддержку.

Шаг 11. Инструкция к четвертому заданию:

Пожалуйста, достаньте семейные альбомы. Расскажите своим детям про своих родителей и своих бабушек и дедушек. Расскажите, чем они занимались. Составьте генеалогическое дерево.

Желаю успехов! Пусть результат будет великолепным!

| Дата | ☒ Задание № 5 |
|------|----------------|
| | Вводно задание |
| | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| | 4 |
| | 5 |
| | Обратная связь |

Комментарий семейного психолога по четвертому заданию: В четвертом задании вы воспроизвели генеалогическое дерево. Психологи утверждают, что у человека есть потребность в корнях. Я надеюсь, что вам было интересно выполнять такое задание. Возможно, вы вспомнили, какие-то интересные события, которые еще никогда не рассказывали своим детям.

Шаг 12. А теперь, пожалуйста, выполните следующее упражнение Е:

«Я желаю тебе добра, потому и браню тебя – так всегда узнаются истинные друзья!» Ханс Кристиан Андерсен

У меня на работе была такая ситуация. Я проводила занятие на тему «Поведение в общественных местах» и одна девочка (4-х лет), поделилась со мной своими чувствами. Гуляя с мамой в городе она хотела сорвать цветочек для неё, а мама ей не разрешила это сделать. Когда девочка рассказывала свою историю, у нее наворачивались слезы. Девочка не понимала, что она хотела сорвать цветок с клумбы, а мама просто её вовремя остановила, но не объяснила почему. Когда девочка рассказывала свою историю, уже была зима. Как же надолго обида засела в груди ребенка.

Инструкция: Попросите друг у друга прощения. Не разбирайте детально, просто простите друг друга. Сделайте друг другу подарки.

Шаг 13. Завершающее пятое задание

Пожалуйста, обсудите и сделайте выводы по следующим заданиям: *проект жизнь, рассказы и загадка, генеалогическое дерево.*

- Что полезного для себя поняли?
- Какой опыт получили?
- Что готовы реализовать?

Я надеюсь, что вам понравилось участвовать в программе для семей. Спасибо вам за доверие и за участие! В обратной связи вы можете написать свой отзыв о программе.

Обратная связь

Пошаговая инструкция

| № | да та | Методы, способы, подходы, техники | Практическая часть |
|--|----------|--|--|
| Договор (контракт) на оказание психологических услуг: в договоре обычно обговариваются сроки, оплата, этический кодекс психолога и активность клиента. | | | |
| 1 | | Методика «Рисунок семьи»; Подход – «Домашний психолог в схемах Тема: Семья» (Полякова А.С.) [2,с.96]. | |
| 2 | | «Парадоксальные предписания» | Шаг 1. Инструкция к программе Шаг 2. Вводное упражнение Шаг 3. Вводное задание |
| 3 | | «Парадоксальная интенция» | Шаг 4. Упражнение а. Шаг 5. Задание №1 |
| 4 | | Техника «Если бы я был...» | Шаг 6. Упражнение б. Шаг 7. Задание №2 |
| 5 | | «Супружеская конференция и семейный совет» | Шаг 8. Упражнение с. Шаг 9. Задание №3 |
| 6 | | «Семейные фотографии» | Шаг 10. Упражнение d. Шаг 11. Задание №4 |
| 7 | | «Рефрейминг» | Шаг 12. Упражнение е. Шаг 13. Задание №5 |
| Обратная связь. Вы можете написать отзыв о программе, если у вас есть такое желание | | | |

Литература

1. Полякова А.С. Психолингвистический тренажер // Международная научно-практическая конференция «European Research: Innovation in Science, Education and Technology/Европейские

научные исследования: инновации в науке, образовании и технологиях» (Москва. 30-31 декабря 2014). Изд-во «Проблемы науки», 2014. С. 89-97.