

Рабочая тетрадь к вебинару
«Психологическая помощь в ситуации развода»

Развод – это:

- **ненормативный кризис семьи**, главным содержанием которого является состояние дисгармоничности, обусловленное нарушением гомеостаза семейной системы, требующее реорганизации семьи как системы;
- **результат кризисного развития отношений** супружеской пары;
- **расторжение брака**, то есть юридическое прекращение его при жизни супругов.

Стадии развода (по А. Маслоу)

1. Эмоциональный развод.

2. Время размышлений и отчаяния перед разводом.

3. Юридический развод.

4. Экономический развод.

5. Становление баланса между родительскими обязанностями и правом на опеку.

6. Время самоисследования и возврат к равновесию после развода.

7. Психологический развод.

Формулировка проблем супругом-инициатором развода



Психологические функции семьи	Что отсутствует при невыполнении функции	Мотивировка, мысли, чувства супруга-инициатора развода (ощущения и переживания при невыполнении функции)
Кооперация	Сотрудничество и взаимопомощь	«У нас каждый сам по себе», «Я ему/ей не могу довериться»
Интимность	Взаимопонимание, любовь, эмоциональная близость	«Любовь прошла», «Мы стали чужими друг другу»
Рекреация	Психологическая поддержка, психологическая безопасность	«Я устал/устала, мне с ним/ней неуютно» «Я боюсь оставаться с ним/ней наедине»
Самоактуализация	Развитие личностного потенциала, личностный рост	«Мне тесно рядом с ним/ней», «Руки опускаются», «Хочется расправить крылья», «Живу не своей жизнью»
Фелицитологическая	Счастье	«Вроде бы все нормально, все есть - и дом, и машина, и дети, и не ругаемся, - а счастья-то нет...»

Установка на развод - это

Принятие решения о разводе

Разводиться	Не разводиться
+	+
-	-



Основные ориентиры в работе с разводящейся парой

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Признаки «готовности» к разводу

Развод как утрата

1. Стадия отрицания _____
2. Стадия озлобленности _____
3. Стадия переговоров _____
4. Стадия депрессии _____
5. Стадия принятия _____

Признаки завершеного (функционального) развода

Признаки незавершеного (нефункционального) развода



Техники работы с утратой

- **письма (гнева, вины)**

- **пустой стул**

- **разрядка гнева**

- **разрешение горевать**

Направления психологической поддержки при разводе

1) минимизация изменений социальной ситуации _____

«Семейная социограмма»

Цель: позволяет выявить положение субъекта в системе межличностных отношений и характер коммуникаций в семье – прямой или опосредованный.

Испытуемым дают бланк с нарисованным кругом диаметром 110 мм.

Инструкция: «На листе перед вами изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя и членов своей семьи в форме кружков и подпишите их именами».



Критерии семейной социогаммы:

- число членов семьи, попавших в площадь круга;
- величина кружков;
- расположение кружков относительно друг друга;
- дистанция между ними.

2) разграничение супружеских и родительских функций

3) сохранение реалистичных и положительных/нейтральных образов обоих родителей

4) предотвращение конфликта лояльности

Список литературы:

1. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М: Независимая фирма «Класс», 2004.
2. Будинайте Г. Л., Коган-Лернер Л. Б. Особенности восприятия ребенком 6-8 лет структуры семьи в ситуации развода // Консультативная психология и психотерапия. 2011. № 2. С. 91-111.
3. Варга А.Я. Системная психотерапия супружеских пар. М.: Когито-Центр, 2012.
4. Верещагин Л. И., Кожин О. Г. После развода. Как начать новую жизнь? www.razvod.nm.ru
5. Калинина Р. Р. Введение в психологию семейных отношений. СПб.: Речь, 2008.
6. Ладейщикова С. Пять шагов из расставания. М.: Генезис, 2019.
7. Фигдор Г. Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой. М.: Наука, 1995.
8. Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2006.
9. Якимова Т. В. Психология семьи. М.: Юрайт, 2020.

Дополнительные материалы

Факторы риска разводов

Первая группа – личностные факторы риска (индивидуально-типологические особенности супругов, опыт семейной жизни прародительской семьи, состояние соматического и нервно-психического здоровья, социально-демографические характеристики и др.). Традиционно фактором риска считается воспитание будущего супруга в неполной либо дисгармоничной семье. Причем особое значение приобретают эмоциональные нарушения супружеских и детско-родительских отношений – холодность, отвержение, дистантность, враждебность. Значительная разница в возрасте, равно как и дистанция в образовательном и социальном статусе будущих супругов, также выступают существенными факторами риска для семейной жизни.

Вторая группа факторов риска определяется историей создания семьи – условиями знакомства, особенностями предбрачного периода, мотивацией брака, первичной совместимостью супружеской пары. Стабильность брака снижается, если период знакомства оказывается слишком коротким (менее полугода) и недостаточным для познания друг друга и установления равноправных отношений, в которых партнеры учатся взаимопониманию и сотрудничеству в решении возникающих проблем. Поскольку семейные роли мужа и жены в современном обществе регламентированы значительно меньше, чем ранее, что обусловлено активным участием женщины в общественном производстве, необходимо время для предварительного согласования взглядов партнеров на семейные ценности и роли.

Третья группа факторов риска отражает неблагоприятные условия функционирования семьи. Это неблагоприятные жилищные и материально-экономические условия, низкая эффективность ролевого поведения членов семьи, депривация значимых потребностей членов семьи, девиантное поведение супругов (алкоголизм, наркомания), высокая конфликтность, сексуальная дисгармония.

Мотивы и мотивировки разводов (рефлексия супругами причин развода)

- утрата и недостаток любви, взаимного уважения, доверия и взаимопонимания;
- неверность супругов, супружеская измена, сексуальные отношения вне брака, ревность (метафора «разрушенного дома»);
- алкоголизм и неумеренное употребление спиртных напитков супругом;



- притязания одного из супругов на единоличное главенство, нарушение норм демократического общения в семье, авторитарный стиль руководства;
- несправедливое распределение домашних обязанностей, ролевая перегрузка женщин в силу трудностей совмещения производственных и семейных обязанностей;
- вмешательство прародителей в семейную жизнь молодых супругов;
- несогласованность и противоречивость взглядов на воспитание детей;
- отсутствие общих увлечений и интересов супругов;
- несходство характеров, несовместимость взглядов и ценностей;
- неадекватность мотивов заключения брака, психологическая неготовность супругов к вступлению в брак. Как правило, в этом случае семья распадается достаточно рано и распад часто бывает связан с идеализированными представлениями молодых людей о браке и недостаточным знанием партнера;
- сексуальная дисгармония супружеских отношений;
- насилие в семье, агрессивное поведение супруга, включающее все формы проявления агрессии от физического насилия до ворчливости и раздражительности;
- принадлежность супруга к определенной профессии или включенность в виды деятельности, которые не могут быть приняты партнером в силу ценностных, религиозных, политических, этических и других убеждений и принципов;
- совершение супругом уголовно наказуемого деяния, асоциальное и антисоциальное поведение;
- неудовлетворенное желание иметь детей одним из супругов и отказ от разрешения проблемы с использованием современных методов медицинской репродуктологии или усыновления ребенка;
- материальные, финансовые и жилищные проблемы семьи, неудовлетворенность низким/неудовлетворительным уровнем жизни;
- вероятность распада семьи и мера деструктивности воздействия развода на развитие детей определяется стадией жизненного цикла семьи, а также социальным, экономическим и этническим контекстом ее жизнедеятельности.

Основные задачи консультирования в случае развода:

- посредничество в разрешении проблем экономического развода супругов в режиме ограниченного времени – территориальные споры, раздел имущества, вопросы материально-финансовой поддержки;
- консультирование по проблеме установления опекунов, согласования условий участия родителя, проживающего отдельно, в воспитании ребенка (частота и продолжительность, территория встреч, участие третьих лиц и пр.);
- консультирование по проблеме подготовки детей к распаду семьи и сепарации одного из родителей (время и форма информирования ребенка о разводе, выработка стратегии и тактики поведения родителей в период развода и постразводный период);
- формирование нового образа семьи, помощь в планировании разрешения проблем, связанных с изменением ролевой структуры семьи и выходом женщины на работу (как правило, после развода мать либо выходит на работу, если она ранее не работала, либо ищет сверхурочную или дополнительную работу);
- оптимизация детско-родительских отношений и типа семейного воспитания как профилактика эмоционально-личностных нарушений детей, переживших развод;
- сопровождение эмоционального развода, создание сети социальной поддержки разведенных супругов;
- сотрудничество в решении задачи реконструкции личностной идентичности разведенного супруга, профилактика депрессии, роста тревожности, развития страхов и фобических реакций;
- работа с ребенком с целью предупреждения эмоционально-личностных нарушений развития и поведенческой дезадаптации;
- оптимизация отношений разведенных супругов для обеспечения условий эффективного выполнения ими родительской функции воспитания детей.



Психологические рекомендации супругам во время и после развода

№	В сфере отношений с бывшим супругом	В сфере отношений с детьми	В сфере отношений с друзьями
1	Укрепляйте сотрудничество и доброжелательные отношения с экс-супругом во время развода	Объясните детям ситуацию честно, понятно, не скрывая правды	Ваши друзья – ваша сила. Укрепляйте широкую сеть поддержки, не довольствуйтесь общением с одним-двумя самыми близкими друзьями
2	Будьте добры и терпеливы к себе и другим	Объясните, что мама и папа всегда будут любить их и останутся с ними	Не ждите, когда друзья позвонят или придут к вам. Сделайте это сами
3	Не ищите виноватого, спокойно проанализируйте свои ошибки, чтобы не допускать их в будущем	Избегайте бурных объяснений и конфликтов с супругом, обвинений в его адрес в присутствии ребенка	Не заставляйте ваших друзей принимать чью-то сторону и выбирать между вами и бывшим супругом, ведь они друзья вам обоим
4	Сумейте поблагодарить экс-супруга за все хорошее, что вам довелось пережить вместе	Вы разводитесь друг с партнером, а не с ребенком! Не просите ребенка решать, с кем из родителей он останется, и не испытывайте, кого он больше любит. Ребенок любит обоих родителей	Не расспрашивайте друзей о бывшем супруге, им может быть неловко, они почувствуют себя «шпионами»
5	Сумейте сказать себе и экс-супругу: «Да, мы больше не муж и жена, но наши отношения продолжают развиваться как отношения матери и отца наших детей»	Не ограничивайте возможности ребенка в общении с папой, бабушками и дедушками – он сейчас как никогда нуждается в любви и внимании	Обсудите с бывшим супругом, как вам общаться с общими друзьями
6	Пожелайте удачи экс-супругу, ведь его благополучие – залог поддержки и опоры вашим детям в будущем	Не терзайтесь чувством вины за разрушенную семью, сконцентрируйтесь на том, как устроить жизнь по-новому. Старайтесь быть счастливым: счастливый родитель – счастливые дети	Не критикуйте бывшего супруга перед друзьями
7	Фокусируйтесь на будущем – любое изменение, пусть даже и развод, открывает новые возможности	Избегайте ненужных изменений в жизни детей после развода	