**Содержание**

Введение

1. Понятие семейной терапии и её актуальность в условиях современного мира

2. Принципы, цели и задачи семейной терапии

3. Специфика семейной психологии

4. Особенности работы семейного психолога

Заключение

Список использованной литературы

**Введение**

Семейная психотерапия - это на сегодняшний день одно из самых востребованных, и, не побоюсь этого слова, самых модных направлений психотерапии на Западе и в Америке. Родилось оно в середине прошлого века в США, потом распространилось в Европе, а не так давно пришло и в Россию. Этот вид психологической помощи существует для работы с людьми, у которых есть именно семейные трудности - проблемы во взаимоотношениях с детьми, супругами, родителями.

Системная семейная психотерапия - одна из самых молодых психотерапевтических школ, развивающихся в последнее время. Этот подход возник после Второй мировой войны, он развивался в тесном сотрудничестве с кибернетикой, и в этом его существенное отличие от других психотерапевтических подходов. Человек при этом подходе не является объектом воздействия и клиентом. Клиентом является вся семья, вся семейная система, именно она - объект психотерапевтического воздействия.

Основоположниками семейной психотерапии являются Мюррей Боуэн, Джей Хейли, Вирджиния Сатир, Карл Витакер, Сальвадор Минухин и другие.

Человек в этом подходе не является объектом воздействия и клиентом. Клиентом является вся семья, вся семейная система, именно она - объект психотерапевтического воздействия. Семейная система - это группа людей, связанная общим местом проживания, совместным хозяйством, а главное - взаимоотношениями. То, что происходит в семье, часто не зависит от намерений и желаний людей, входящих в эту семейную систему, потому что жизнь в семье регулируется свойствами системы как таковой. Семейная психотерапия ни в коем случае не ставит своей задачей менять людей, составляющих семью. Все люди, какими бы они ни были, могут жить более счастливо в своей семье [3, c. 65]. Препятствие этому не в том, что люди вокруг плохи, а в том, что сама семейная система функционирует неправильно. Вот это функционирование и можно изменить с помощью системной семейной психотерапии.

Семейная терапия для тех, кто не удовлетворен отношениями внутри семьи. Семейная терапия работает со всей семьей, поэтому, клиентами являются как взрослые, так и дети.

На прием к психологу приходит вся семья. В ходе беседы семейный психолог выявляет неполадки в семейной системе. При помощи специальных методик во время приема, а также, домашних заданий начинается коррекция семейной системы.

**1. Понятие семейной терапии и её актуальность в условиях современного мира**

Семейная психотерапия представляет собой метод психологической поддержки всей семьи и каждого ее члена отдельно. Психотерапевт сочетает несколько видов консультаций: одновременное общение со всеми членами семьи, индивидуальные беседы, а также диалоги между отдельными ее членами. Эти манипуляции необходимы для наиболее полного представления межсемейных отношений, причин возникновения проблем и их эффективного разрешения. В таком подходе семья рассматривается как целостный организм со своими законами, порядками и нормами поведения.

Психотерапевты по вопросам семейной психологии работают с любыми проблемами, возникающими в рамках конкретной семьи. Например, отклонения в поведении ребенка, проблемы во взаимоотношениях мужа и жены, конфликты с родственниками, различного рода зависимости, фобии и т.д.

Семья - это единый организм, который развивается по своим внутренним законам. Это не просто союз людей, а особое пространство, которое влияет на каждого его участника по-своему [10, c. 22].

Психологи и психотерапевты, занимающиеся семейной психотерапией, знают, что когда в семье возникают проблемы, они не бывают связаны с каким-то отдельным человеком, а с тем, как все члены семьи общаются между собой. Именно особенности общения и отношения друг к другу и создает тот психологический климат, который отличает одну семью от другой. Семья - с одной стороны устойчивая, а с другой - довольно хрупкая система. Изменение одного ее участника обязательно повлечет за собой изменение климата всей семьи. Поэтому семейная психотерапия обращается не к отдельным членам семьи, а к семье в целом, так как “поведение каждого члена семьи можно понять только в контексте конкретной семейной системы”.

Часто в своей семейной жизни мы сталкиваемся с различными проблемами в семье, которые порой ставят нас в тупик и заставляют мучительно искать выход бессонными ночами. Самые распространенные проблемы в семейной жизни это отсутствие понимания и доверия между супругами. Непонимание - это так называемый "Корень зла" из которого вырастают такие проблемы как: ссоры и скандалы, злоупотребление алкоголем, конфликты, а затем и измены. Последней чертой становиться развод. Но и это еще не конец. Казалось бы, приняли решение, расстались и все должно наладиться. Но нет, не тут то было. Постоянная душевная, боль, обиды, навязчивые воспоминания о болезненном прошлом не дают нам строить новые отношения и наладить личную жизнь. И возможно ли выстроить новые отношения, пока не завершены прежние. Можем ли мы расстаться с ненавистью в душе? Или же мы можем, лишь разорвать эти отношения? Разрыв, несомненно, негативно повлияет на нашу дальнейшую судьбу. Ведь расстаться (т.е. завершить отношения) мы можем только с любовью! Если отношения не завершены, а разорваны, то через какое-то время мы замечаем, что в новых отношениях, если они, конечно, появляются, начинает происходить все то же самое, что и происходило в предыдущих. И тогда мы задумываемся, а в чем же дело? В партнере или во мне? [9, c. 87-88]

Чаще всего в семейных проблемах основной удар берут на себя дети. На бессознательном уровне дети всегда спасают семью, своим поведением. Например, начинают болеть, объединяя вокруг себя и примиряя ругающихся родителей. Такова практика обыденной жизни. В той или иной степени эти процессы происходят в каждой семье. В 90-е годы было проведено исследование, задачей которого было найти ответ на вопрос: "Сколько в России счастливых семей?". Суть этого исследования была очень простой. Каждому из супругов проживших в браке более десяти лет задавали вопрос: "Если вернуть время вспять, выбрали бы Вы вновь себе в партнеры этого человека, при условии что Вам пришлось бы снова прожить все то, что было в ваших отношениях?". Из одиннадцати тысяч обследуемых пар ответ "Да" совпал лишь у двух тысяч пар. Затем эти пары были обследованы серьезными проективными психологическими методиками, которые показывают истинное бессознательное отношение супругов друг к другу. Из этих двух тысяч семей как Вы думаете, во скольких семьях была взаимная любовь, доверие и взаимопонимание? Сколько из них оказались по- настоящему счастливы? Вы не поверите, но это всего 27 семей. Только представьте себе, что из двадцати двух тысяч человек, только 54 человека оказались счастливы в браке! Страшно представить какой это ничтожный процент. Немудрено, что сейчас 70% браков заканчивается разводами, а если сюда прибавить еще и гражданские браки, то получится и все 90%. В это трудно поверить, но это так. А начинается все с банального непонимания и неумения видеть, чувствовать, понимать и уважать другого человека. Понятное дело, что причины процессов, которые происходят в семье, лежат в детстве каждого из супругов и не осознаются ими. Нам всегда проще обвинить партнера, чем заглянуть внутрь себя и взять на себя ответственность за свою часть отношений [3, c. 36-38]. Само собой возникает вопрос: "Где же выход?". А выход из этого есть! Это семейная психотерапия.

С чем работает семейная психотерапия, и в решении каких проблем она может помочь?

Существует заблуждение, что семейная психотерапия может помочь только в вопросах отношений, т.е. убрать конфликты. На самом деле семейная психотерапия рассматривает семью как целостный организм, в котором все процессы взаимосвязаны. Часто в семье нет открытых конфликтов, но часто болеют дети или периодически происходят измены или остро стоит алкогольная проблема. Все это проявление неправильного функционирования семейной системы, вследствие чего и образуется симптом. Особенно это касается детских болезней и отклоняющегося поведения детей. Дети первыми реагируют на любые изменения в семье. В таких случаях мы часто безрезультатно водим ребенка по врачам или пытаемся его перевоспитать, и отучить от какой то модели поведения, например воровства, не смотря на глубинную бессознательную причину его поведения. Ведь часто болезнь или негативное поведение ребенка это единственный способ привлечь к себе внимание и донести что- то до своих родителей. Например: "Мне очень больно, когда Вы ссоритесь, Вы мне оба нужны". И если такая причина стоит за болезнью ребенка, сможет ли убрать эту причину болезни медицина, или она сможет лишь на какое-то время подавить болезнь? Так же в семейной психотерапии мы часто можем наблюдать, что причиной мужского алкоголизма является отсутствие глубинного уважения со стороны супруги. Тогда мужчина стремится от нее уйти и изменять, но не физически к другой женщине, а в силу разных причин, уйти внутренне, уйти в себя, забыться с помощью алкоголя и получить радость из бутылки, которую обычный человек получает от любовных отношений. Может ли здесь что-то изменить кодирование или внешний запрет, если системная причина останется? В лучшем случае, бросив пить, мужчина будет изменять, но семейные отношения вряд ли улучшаться от такого решения.

**2. Принципы, цели и задачи семейной терапии**

Семейное консультирование и психотерапия решает широкий круг задач, основная из которых - сохранение семьи, возврат гармонии и нормального взаимодействия всех ее членов. При этом желание решения проблем в семье не обязательно должно исходить от обоих супругов. Иногда специалисту удается в значительной мере сгладить конфликт и добиться стабилизации отношений, работая лишь с половиной пары. Хотя, конечно, при обоюдном желании обоих супругов процесс оказания психологической помощи будет проходить быстрее и эффективнее.

Консультации семейного психолога в основном нацелена на преодоление проблемы конфликтов в семье, устранение нездоровых отношений, вывод их на качественно новый уровень, обновление и возврат гармонии в семью и отношения. Среди методов, которые использует психолог: тренинги, индивидуальная психологическая консультация, индивидуальная и групповая семейная психотерапия и другие. Решая ваши семейные проблемы, психолог, семейный консультант часто становится вашим другом, собеседником, советчиком. Сеансы всегда проходят в непринужденной обстановке, в атмосфере доверия и понимания.

К сожалению, часто бывает и так, что спасти семью не удается и развод неизбежен. Но даже в этом случае психологические семейные консультации и помощь психолога сделают разрыв менее болезненным, помогут сохранить между супругами доброжелательные отношения. Неоценимой окажется семейное консультирование психолога для ребенка разводящихся родителей, оно поможет легче пережить развод, не затаить чувство обиды и враждебности к одному или обоим родителям [9, c. 81].

Услуги семейного психолога также помогают устранить наследственные проблемы во взаимоотношениях, снять комплекс «безбрачия», вступить в новые гармоничные отношения после развода.

В конечном итоге психоаналитическая семейная психотерапия супружеских отношений помогает мягко и последовательно изменить устои и ценности каждого человека в паре, что в дальнейшем поможет ему более эффективно справляться со многими жизненными проблемами и не только в семье. В результате структурной семейной психотерапии человек пересматривает отношение к себе и окружающим, познает новые стороны своего «Я», учится более рационально смотреть на вещи. Любой человек, пара, семья, получившая профессиональную психологическую и психотерапевтическую помощь, чувствует позитивные изменения в себе, окружающих и в семейной жизни в целом. Многое, конечно, будет зависеть от продолжительности курса и общего настроя пациентов [9, c. 92].

Принципы семейной психотерапии по Беллу:

Принцип целостности: Семья - целостная система, её нужно рассматривать целиком.

Принцип открытости: Все семейные проблемы обсуждаются в присутствии всех членов семьи.

Принцип ответственности: Любое внутрисемейное нарушение - результат семейных отношений, а не чья-либо персональная вина. В любом симптоме есть позитивный смысл

Принцип нейтральности: Психотерапевт не должен принимать сторону одной из сторон.

Принцип гипотетичности: Психолог строит гипотезы, которые впоследствии опровергает или подтверждает.

Цели семейной терапии:

) Увеличение спонтанности высказываний членов семьи по отношению друг к другу (о собственных желаниях, чувствах, страхах, опасениях), повышение открытости внутрисемейных коммуникаций;

) Выработка и закрепление новых способов коммуникаций в семье;

) Разрушение внутрисемейных стереотипов (функциональных и дисфункциональных);

) Изменение функциональных обязанностей членов семьи;

) Осознание своего единства и взаимного влияния друг на друга;

) Создание безопасных условий для отреагирования табуированных чувств [4, c. 18-19].

Методический аппарат семейной психотерапии включает разные техники:

. Директивы - указания делать нечто, делать нечто иным путем, не делать нечто. Директивы могут быть прямыми - их выполнение и контроль совершаются преимущественно в русле поведенческого подхода и парадоксальными - рассчитанными на то, что запрет той или иной формы актуального поведения снимает страх перед ним и способствует его реализации.

. Семейная дискуссия - обсуждение членами семьи проблем семейной жизни, способов разрешения семейных проблем и конфликтов. Терапевт выступает в роли медиатора и включенного наблюдателя, используя активное слушание, повторение, перефразирование, конфронтацию, молчание и т. д.

. Обусловленное/обусловливающее общение - в семейную дискуссию и/или отношения вводится новый элемент (цветовая сигнализация, обмен записками, правила коммуникации), которые замедляют процессы семейной динамики и делают их более легкими для обнаружения.

. Ролевые игры.

. Проигрывание ролей друг друга.

. Скульптура семьи, по В. Сатир, когда члены семьи друг из друга создают "застывшие фигуры", выражающие тот или иной аспект актуальных для семьи отношений [3, c. 87].

Выбор стиля - директивного или недирективного, вопросы работы с частью семьи или всей семьей, частоты сессий и длительности курса, самостоятельного или с котерапевтом ведения психотерапии, ориентации на схемы терапии или семейную динамику и т. д. решаются самим терапевтом. Способы организации и проведения семейной психотерапии не должны определяться теоретическими ориентациями терапевта, его характерологическими особенностями и быть ограниченными каким-то одним способом.

В детской и подростковой практике нередко приходится прибегать к индивидуальной работе с несколькими или всеми членами семьи, помогая каждому из них решать свои проблемы в контексте общих проблем семьи и таким образом оптимизировать семейное общение. Помня, что люди часто знают ЧТО надо делать, но не знают - КАК, следует отличать семейную психотерапию от простого информирования о целесообразных способах поведения.

**3. Специфика семейной психологии**

семейный терапия принцип психолог

Семейная психология и семейный психолог помогают разобраться в семейных проблемах, с виду в безвыходных ситуациях. Семейная жизнь - это искусство построения отношений, в котором не каждый может проявить себя с наилучшей стороны. Из-за этого складываются конфликтные ситуации, порой приводящие к серьезным размолвкам или даже разводу. Семейный психолог нашего центра поможет найти решения уже сложившихся конфликтных ситуаций, а также поможет избежать их в будущем, поможет при алкоголизме или наркомании в семье.

Ситуации в жизни могут быть самыми разными и нередко без вмешательства специалистов безвыходными. И тогда помочь может семейный психолог нашего центра, который окажет квалифицированную помощь как семейной паре, так и каждому в отдельности, а также поможет решить проблемы с детьми, на работе, с друзьями и родственниками.

Семейная психотерапия - это одно из направлений современной психотерапии, которое зародилось в середине прошлого века и в качестве пациента которой выступает не отдельный индивид, а целая семья или семейная система. Хотя, как правило, в любой семье присутствует "проблемный» человек", по поводу которого и обращаются за помощью и необязательно алкоголик или наркоман.

Специалисты - семейные психологи - занимающиеся решением семейных проблем, считают, что должным образом направленная ячейка общества, с которой проведена необходимая психотерапевтическая работа, способна сама, силой своего внутреннего потенциала, помочь каждому своему члену, в том числе и проблемному, и сделать отношения с ним и в семье в целом более гармоничными.

Современная семейная системная психотерапия работает с семьей как со сложной системой межличностных отношений и взаимодействий ее членов. Под семейной системой в данном случае понимается группа людей, объединенная общим местом проживания, ведущая совместное хозяйство, имеющая степень родства, имеющих общих детей, постоянно вступающая во взаимоотношения [1, c. 51-52].

Не секрет, что часто причиной развода в семье становятся именно психологические проблемы и конфликты между супругами. Во многих случаях, своевременное обращение за психологической консультацией в профессиональный центр психологической помощи способно изменить решение супругов о разводе, наладить отношения в семье, устранить недопонимание и сделать отношения более здоровыми, выведя их на качественно новый уровень.

Как правило, проблемы начинаются у кого-то одного из членов семьи, но так как семья - это взаимосвязанная система, то устранение этих проблем возможно только путем работы со всей семьей целиком. Так как изначально причины отклонений в поведении одного из членов - это оклик на нарушение взаимодействия всех участников системы. mosmedservice.com

Чаще всего психологическая помощь семье требуется в следующих случаях:

• Родители не могут найти общего языка с детьми-подростками или более взрослыми детьми;

• Конфликты супругов со своими родителями или родителями второй половины;

• Угроза развода или уже произошедший развод, особенно если его тяжело переживает ребенок;

• Патологическая ревность старшего ребенка к младшему;

• Измена мужа или жены, семья на стороне;

• Алкоголизм, наркомания одного из членов семьи;

Депрессия на фоне синдрома отмены в процессе реабилитации после лечения алкогольной зависимости или наркотической зависимости.

• Непонятные заболевания у детей, которые исчезают вне семьи и вновь возвращаются, когда ребенок возвращается домой;

Часто причинами недопонимания и конфликтов служат и социально-экономические условия жизни современной российской семьи: низкий уровень материальной обеспеченности, безработица, проблемы профессионального самоопределения супругов, нестабильность и общее падении роли и ценности семьи в современном обществе.

Это лишь основные социально психологические проблемы современной семьи, их может быть больше, а в каждом конкретном случае причиной нарушения гармонии в семье становится комплекс факторов, выявить и устранить которые - и есть одна из задач современной семейной психотерапии.

В рамках семейной психотерапии, терапевт ставит определенные цели, которые семья (все ее члены) должны достичь по истечении курса терапии:

Способствовать истинному пониманию каждым членом семьи своих партнеров по общению.

Научиться адекватной реакции на действия партнеров, а так же своевременному недопущению провоцирующих на раздражение действий.

Развить навык совместного эффективного решения возникающих проблем у любого члена семьи.

Найти возможности обеспечения комфортной атмосферы для гармоничного совместного проживания.

Подобный подход в решении семейных проблем может вызвать недоумение у отдельных членов семьи. Ведь семейная терапия предполагает решение проблем любого участника, по средствам участия в терапии всей семьи. Это объясняется тем, что появление проблемных ситуаций у одного члена семьи, например, у ребенка может быть вызвано нарушением взаимодействия у других родственников, например, родителей. В рамках терапии, психотерапевт стремится обнаружить истинные причины проблемного поведения, сделать их очевидными для всех участников семьи, а также помочь не допустить их в дальнейшем.

Важно знать, что семейная психотерапия - это не банальное выяснение семейных отношений, а формирование новой системы взаимодействий в рамках семьи, в которой интересы всех ее членов должны быть учтены! Успех терапии будет напрямую зависеть от желания и стремления всей семьи разобраться в сложившихся ситуациях и не допустить их в будущем.

**4. Особенности работы семейного психолога**

Специалисты, работающие в сфере психологии, называются по-разному, соответственно и требования к ним предъявляются разные. Психоаналитик, психотерапевт и психолог - это понятия не идентичные, эти специалисты используют в работе разные методы.

Семейные психотерапевты занимаются самыми разными проблемами, такими, например, как нарушение поведения у ребенка, супружеские проблемы, конфликты со «старшим» поколением, которое часто живет со своими детьми и внуками под одной крышей.

И задача семейного психотерапевта как профессионального психолога состоят в том, чтобы обнаружить эти нарушения взаимодействий и помочь семье восстановить нормальные взаимоотношения, чтобы в дальнейшем его помощь семье уже не требовалась.

Психология - это наука о душе, а психолог - это специалист, изучающий психику, душу. Чаще всего он имеет базовое гуманитарное психологическое образование, а затем выбирает себе более узкую специализацию и уже ей посвящает дальнейшее обучение и практическую деятельность. В нашем случае такой специализацией является психолог по семейным отношениям (или психолог по семейным вопросам). Он владеет методами оценки психических явлений, умеет их направлять и корректировать, добиваясь нужных результатов.

Чаще всего помощь психолога требуется, если необходимо разобраться в определенных ситуативных проблемах, когда необходима профессиональная поддержка и совет. Основной метод в данном случае - консультация психолога (чаще всего - это серия консультаций). К помощи семейного психолога прибегают на ранних стадиях психологических проблем в семье или в случае непатологических нарушений гармонии семейных отношений.

Семейный психотерапевт - это специалист более продвинутого уровня, имеющий обязательно высшее медицинское образование и специализацию по психиатрии. Психотерапевт решает такие проблемы, как хроническая депрессия, нарушения сна, заболеваниями «на нервной почве». В качестве методов воздействия он применяет вербальное (речевое) и психологическое воздействие, а также особое место в лечении занимает фармакология, то есть терапия при помощи специальных лекарственных средств. Особо тяжелые патологии и психологические заболевания лечит уже врач-психиатр.

Консультация психотерапевта нужна в случаях появления таких симптомов как повышенная раздражительность и плаксивость, чувство психологической усталости, депрессия, бессонница, тревога, потеря удовольствия от интимной близости, плохой аппетит, головные боли, приступы страха и напряженности и др.

Психоаналитик - это психотерапевт или психолог, получивший дополнительное образование по специальности «психоанализ», использующий в своей работе метод психоанализа - то есть глубинной психологии. При этом сам специалист должен обязательно пройти эту процедуру под руководством более опытного врача-психоаналитика. Основная задача семейного психоаналитика - переориентировать пациента, в данном случае - семью, раскрыть глубинные мотивы поведения ее членов, расширить самопознание каждого, в результате чего семья меняет свои жизненные позиции к более гармоничным и радостным [6, c. 13].

Помощь психоаналитика требуется в особо запущенных случаях, когда психологические проблемы в семье уже не дают возможности вести спокойную и счастливую семейную жизнь.

Работа с психотерапевтом проводится следующим образом.

Кто-то из членов семьи обращается за помощью к специалисту. Тот собирает самую необходимую информацию: в чем заключается проблема, какой помощи хочет от него семья, сколько человек входит в семью, их возраст и т.п. После этого они договариваются о времени и месте встречи и составе семьи, который психотерапевт хотел бы видеть на первом сеансе.

Как правило, на первую встречу с семейным психотерапевтом приглашаются все члены семьи. В дальнейшем же может приглашаться самое разное количество людей, в зависимости от того, как психотерапевт сочтет нужным: например, только мама и «проблемный» ребенок, или папа с мамой, или только старший брат.

На самой же встрече семья и психотерапевт общаются, пытаясь выяснить проблему, которая беспокоит семью, и вместе найти пути ее решения.

Рассмотрим пример из практики.

На прием приходит семья: мама, папа и двое детей - мальчик 13-ти лет и одиннадцатилетняя девочка. Проблема у мальчика - это выраженная депрессия: он сидит дома и все время плачет.

Психотерапевт поговорил с членами семьи, и скоро выяснилось следующее: папа с мамой в разводе 10 лет, и мальчику, как несложно понять, сильно не хватает мужского общения (которому не особенно способствует мама, у которой свои старые обиды на бывшего мужа). В тоже время и отец, и сын стремятся к совместному проведению времени, но пока получается плохо: инициатива, понятно, должна исходить от отца, но он не очень умеет это делать… К тому же чуть позже выяснилось, что папа на самом деле тоже «депрессивный» - он тоже частенько садился и просто начинал плакать без причины.

Тогда психотерапевту становится понятным: на самом деле мальчик своим болезненным симптомом - депрессией - сам не осознавая этого, пытается показать маме свою связь с отцом и его важность для себя - связь, которую мама пытается свести на нет. Но после того, как на этот симптом обратили должное внимание - ребенка положили в больницу - семейная ситуация изменилась: отец гораздо чаще мамы приходил навещать его и вообще стал принимать большее участие в жизни семьи… Таким образом, симптом ребенка был «нацелен» на то, чтобы усилить значение отца в семье. Это было необходимо для ребенка даже несмотря на то, что родители в разводе: ведь оттого, что мама и папа больше не живут вместе, они все равно остаются его родителями. И когда семья это осознала, депрессия у мальчика исчезла.

Весь комплекс лечебных психотерапевтических мероприятий крайне сложен и требует от врачей высокого уровня профессиональной подготовки.

В этих условиях будут особенно актуальными методики семейной психотерапии. Дело в том, что семья, которая смогла осознать свои беды и трудности, объединившись, способна создать внутри самой себя "реабилитационную программу” для попавших в беду сына или дочери.

Ваша семья способна стать автором реабилитационной программы для ребенка. Однако Вы для этого должны стать психотерапевтами. Вы должны увидеть как бы со стороны свои семейные проблемы. Вы должны осознать собственную созависимость, научиться правильно строить отношения внутри семьи.

Конечно сделать это - очень трудно. Так как, крепка в наших семьях надежда на то, что помощь придет со стороны, а самим членам семьи можно никак не менять стереотипов собственного поведения. Быть может, удастся убедить Вас в том, что на сегодняшний день правильное поведение семьи - один из лучших способов помощи своему ребенку.

В определенный момент жизни человек с психологическими, наркологическими проблемами или супружеская пара решают, что им необходим совет психолога. И тогда возникает вопрос, куда обратиться?

Родители детей, имеющих какие-либо особенности развития или проблемы с наркотиками и алкоголем, тоже предпочитают избегать публичных мест. И если, например, проблема заключается в речевых отклонениях, то к такой семье может выехать психолог дефектолог на дом.

Очевидно, что в ряде обстоятельств домашний психолог имеет ряд неоспоримых преимуществ перед центрами психологической помощи и государственными кабинетами.

Три основных компонента психологического консультирования:

Диагностический:

систематическое отслеживание динамики развития человека или семьи, обратившейся за помощью;

сбор и накопление информации, минимальные и достаточные диагностические процедуры.

На основе совместного исследования психолог и клиент определяют ориентиры совместной работы (цели и задачи), распределяют ответственность, выявляют пределы необходимой поддержки. При работе с каждой семьей цели и задачи уникальны, как и ее жизненная ситуация, но если говорить об общей задаче консультирования семьи - то это вовсе не «обеспечение психологического комфорта» и «избавление от страданий»; главное в кризисной ситуации - помочь принять жизнь во всех ее проявлениях (не исключая страдания), пройти через жизненные трудности и, переосмыслив свои отношения с собой, другими, миром в целом, принять ответственность за свою жизнь и жизнь своих близких и продуктивно преобразовать жизненную ситуацию.

Консультант осуществляет необходимую поддержку клиента, гибко изменяя ее форму и меру в соответствии с его состоянием и перспективой ближайшего развития. Семья сама и только сама может пережить события, обстоятельства и изменения своей жизни, породившие семейное неблагополучие. И никто не может сделать этого за членов семьи, как не может самый лучший учитель понять за своего ученика объясняемый материал. Консультант может лишь создать условия для изменений и стимулировать этот процесс: организовывать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы он вел к совершенствованию семьи или, по крайней мере, не шел патологическим либо социально неприемлемым путем (алкоголизм, невротизация, психопатизация, самоубийство, преступление и т.п.). Таким образом, цель максимально учитывает особенности клиента и его жизненной ситуации.

Основной этап консультирования:

отбор и применение средств, которые позволяют создать условия, стимулирующие позитивные изменения в семейных отношениях и способствующие овладению способами продуктивного взаимодействия.

На этом этапе консультант осмысливает результаты диагностики (совместного исследования, отслеживания) и на их основе продумывает, какие условия необходимы для благоприятного развития семьи и личности, обретения членами семьи положительных отношений к себе, другим, миру в целом и гибкости, способности успешно контактировать между собой и с социумом, адаптироваться в нем. Затем он разрабатывает и реализует гибкие индивидуальные и групповые программы социально-психологической поддержки семьи, ее развития, ориентированные на конкретную семью и конкретных детей и взрослых и учитывающие их особенности и потребности. Предусматривается также создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи взрослым и детям, имеющим особенно сложные проблемы.

Анализ промежуточных и конечных результатов совместной работы и внесение на их основе изменений в программу консультирования-сопровождения [6, c. 88-94].

**Заключение**

Семейная психотерапия, по сути, представляет собой особую форму психологического консультирования, которая ориентируется на решение трудностей в отношениях в семье, достижение гармонии, преодоление супружеских конфликтов и т д. Такая психотерапия может проводиться как с одним из партнеров, так и с супружеской парой, или, если это необходимо, со всей семьей.

При этом особое внимание акцентируется на отношениях между родителями и детьми, а также на способах взаимодействия между родителями. Таким образом, выполняется анализирование семейной ситуации и выявляются методы решение возникших проблем.

Психотерапевты, которые работают в сфере семейной психотерапии, работают с самыми разнообразными проблемами:

Семейные конфликты, взаимное недовольство, не оправдавшиеся ожидания, которые связаны с распределением супружеских ролей и обязанностей;

Отсутствие тепла в общении между мужем и женой, дефицит близости и доверительности, проблемы общения;

наладить сексуальные отношения. Супружеская неверность или недовольство одного супруга другим в сфере сексуальных отношений;

Ситуация, при которой семья находится на грани развода;

Развод уже состоялся, но ребенок очень тяжело его переживает;

Конфликты супружеской пары с родителями супругов или с другими людьми (друзьями, соседями, знакомыми), принимающими непосредственное участие в жизни семьи.

Сложилась такая ситуация, при которой не удается найти общий язык со взрослеющими детьми;

Болезнь (физическая и психическая) ребёнка или одного из супругов, проблемы и трудности, которые вызваны этой ситуацией;

В семье есть люди, от алкоголя и т. п.

В завершение хотелось бы отметить, что хороший психотерапевт всегда найдет нужный подход для того, чтобы помочь семье обрести мир и гармонию во взаимоотношениях.

**Список использованной литературы**

1. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. - Речь, 2001.

. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей: символический подход к семейной терапии, основанный на личностном опыте. Пер. с анг. М., «Класс», 1997.

. Витакер К., Нейпир А. Семья в кризисе. Опыт семейной терапиии одной семьи, преобразивший всю их жизнь. Пер с англ. М., «Когито-Центр», 2005.

. Маданес К. Стратегическая семейная терапия. Пер. с англ. М., «Класс», 1999.

. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. Пер. с анг.М., «Класс», 1998.

. П. Пэпп. Семейная терапия и её парадоксы. М, 1998.

. Палаццоли М., Босколо Л., Чеккин Д., Прата Д. Парадокс и контрпарадокс. М., «Когито-Центр», 2002.

. Психотерапевтическая энциклопедия (под редакцией Б. Карвасарского). СПб, 1998.

. Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии. Пер. с англ. М., «Класс», 1997.

. Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. Психология и психотерапия семьи. С-Пб, 1999.