

Тема

# **Домохозяйка – хозяйка дома, хозяйка судьбы**

Методические аспекты личностного тренинга.

**Студент: Бахвалова Т. М.**

**Руководитель: Шевцова И. В.**

План:

## **Введение**

### **I. Теоретическая часть.**

- I. 1. Определение семьи. Брак и семья.
- I. 2. Функции семьи.
- I. 3. Стадии жизненного цикла семьи.
- I. 4. Ролевая структура российской семьи. Стратегия ролевого поведения женщины.
- I. 5. Семейные традиции и ценности.

### **II. Гипотеза.**

Возможные проблемы, и методы их решения.

### **III. Практическая часть**

- III.1. Мои личностные выводы и достижения.
  - III.2. Логика построение тренинга.
  - III.3. Обоснованность и взаимосвязь тематических блоков.
  - III.4. Пробная работа.
- Результаты. Выводы.

### **IV. Заключение.**

Перспектива развития темы.  
Выводы.

Введение.

Дипломная работа на тему «Домохозяйка». Почему эта тема?

Два года учебы, позади тренинговые дни, консультации и бесконечная работа над собой. Сколько пролито слез, сколько пережито страхов, взлеты и падения...

Это тот путь в конце которого я говорю, легко и с легкой гордостью - «Я - домохозяйка».

Не могу сказать, что изменив себя, приняв свою роль, я сильно изменила весь мир. Как не давали кредитные карты домохозяйкам, так и сейчас их не дают, другое дело как я отношусь к этому сейчас. Внутри меня полная гармония и любовь к себе.

Но я сделала маленькую революцию, отношение к «домохозяйке» изменила моя семья, мои друзья, люди, которые так или иначе связаны со мной.

Я могу изменить мир, изменить его отношение к женщине, которая любит свой дом, творит в нем чудеса, которая имеет огромный потенциал, ведь ей стоит только открыть дверь своего дома, немного расширив его, и она станет хозяйкой своей жизни, хозяйкой своей судьбы.

Полагаясь на свой опыт, проведя некоторые наблюдения и исследования, пришло осознание того, что я могу являться проводником для тех, кто хочет пройти этот путь на встречу к себе, для тех кто хочет изменить свою жизнь, задав ей другое направление или просто украсить ее улыбкой своего ребенка, или еще одним поцелуем любимого человека. Так родилась идея сделать тренинг для домохозяек. Тренинг, где каждая участница, не будет чувствовать себя одинокой, энергия группы поможет ей раскрыть свой потенциал. О чем может быть этот тренинг?

Это довольно широкая тема, где есть дом, семья, своя личная жизнь, и даже профессиональная.

Так же нельзя не сказать о проблемах, которые встречаются почти в каждой семье, о семейных кризисах. Домохозяйка, в основном замужняя женщина, поэтому имеет смысл говорить о браке, о выборе партнера, супружеской жизни, конфликтах.

Найти для себя то зернышко добра и тепла, посадив которое в своем доме, можно вырастить прекрасное дерево счастья, любви, взаимопонимания, и возможно с золотыми монетами.

Создать такой дом, в который всегда хочется вернуться. Муж с работы, взрослый ребенок, у которого уже своя семья, родители, друзья. Дом полный добра, гостеприимства. Дом полный своими традициями, праздниками, волшебными подарками и удивительными историями о приключениях. И все это может каждая женщина, своими руками, не вкладывая больших денежных средств, а вложив только свое желание и любовь.

В этой дипломной работе я расскажу, как я прошла сама этот путь, как тема «Домохозяйка» стала для меня началом моей профессиональной деятельности, как консультанта, как тренера.

Теоретическая часть.

### **Определение семьи. Брак и семья.**

Брак – особый социальный институт, исторически обусловленная, социально регулируемая форма отношений между мужчиной и женщиной, устанавливающая их права и обязанности по отношению друг другу и их детям. Брак является основой формирования семьи.

Семья – малая социальная группа, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях между мужем и женой, родителями и детьми, проживающими вместе и ведущими совместное хозяйство. Такое определение семьи, на самом деле подчеркивает две характеристики, имеющие ключевое значение для понимания психологических закономерностей функционирования семьи.

1. Понимание семьи, как малой социальной группы ставит эффективность ее функционирования в зависимость от решения проблем внутригрупповой коммуникации, т.е. общения между членами семьи, распределения власти и лидерства, разрешения конфликтов.
2. Особый характер семьи, как малой социальной группы связан с высокой интенсивностью и эмоциональной «перенасыщенностью» отношений между членами семьи. Где на одном полюсе – отношения любви, принятия и привязанности, а на другом – отношения ненависти, отвержения, зависимости, негативизма.

Важнейшей функцией семьи является - функция удовлетворения потребности человека в счастье.

Любовь и брак решающим образом определяют переживание личностью счастья и удовлетворенности жизнью. Люди, состоящие в браке, оказываются счастливее одиноких людей.

Исследования, показывают, что семейные люди, наиболее счастливее, чем одинокие. Они больше удовлетворены собственной жизнью, дольше живут, меньше страдают психическими и хроническими заболеваниями.

Например, соотношение счастливых людей – мужчин и женщин – в зависимости от их семейного положения (%)

Семейное положение	Мужчины	Женщины
Семейные	35	41,5
Одинокие	18,5	5,5
Разведенные	18,5	15,5

Общеславянский термин «семья» восходит к обозначению территориальной общности. В русском языке словом «семья» сначала обозначался весь круг родственников с домочадцами и слугами, проживающими вместе, и лишь с XIV в. оно стало использоваться в более узком, специфическом смысле.

### **Основные характеристики семьи:**

- 1) брачные и кровнородственные связи между членами семьи;
- 2) совместное проживание;

3) совместное ведение хозяйства или общий семейный бюджет.

Функции семьи.

**Основными функциями семьи являются:**

1. Экономическая (материально-производственная), хозяйственно- бытовая.

Экономическая функция семьи определяется объединением доходов ее членов и распределением этих доходов на потребление в соответствии с потребностями каждого члена семьи.

Хозяйственно-бытовая функция реализуется в форме организации быта семьи и личного быта каждого из ее членов. Распределение домашних обязанностей и их содержание обусловлены исторической эпохой, условиями жизни составом семьи и стадией ее жизненного цикла.

2. Репродуктивная (деторождение и воспроизводство населения).

Решение задач планирования рождаемости и воспроизводства населения составляет важную функцию государственной политики практически во всех странах.

3. Функция воспитания детей.

Семья обеспечивает непрерывность развития общества, продолжение человеческого рода, связь времен. Воспитание в семье, эмоционально-позитивное полноценное общение ребенка с близкими взрослыми определяет гармоничное развитие ребенка в ранние годы. С возрастом ребенка воспитательная функция семьи не утрачивает своего значения, а лишь изменяются задачи, средства, тактика воспитания, формы сотрудничества и кооперации с родителями. В настоящее время именно воспитание детей рассматривается как важнейшая социальная функция семьи.

4. Сексуально- эротическая.

Лишь избирательные, стабильные сексуальные отношения с постоянным партнером, создают условия для достижения наиболее полной сексуальной гармонии партнеров.

5. Функция духовного общения.

Духовное взаимообогащение членов семьи, информационный обмен, обсуждение наиболее значимых для личности проблем; обсуждение социально-политической, профессиональной, общественной жизни; общение в контексте восприятия литературных и художественных произведений искусства, музыки; создание условий для личностного и интеллектуального роста членов семьи.

6. Рекреативная (восстановительная).

Обеспечение условий восстановления нервно-психического здоровья и психической стабильности членов семьи.

7. Функция социальной регуляции, контроля и опеки.

В отношении несовершеннолетних и недееспособных членов семьи.

За последние десятилетия заметно возросло значение функции эмоциональной поддержки принятия, реализующей потребности человека в любви. В современном обществе любовь является сущностной характеристикой отношений в семье, заключение браков определяется в первую очередь наличием любви между супругами. И, причины разводов в значительном числе случаев лежат в области эмоционально-личностных отношений супругов: все чаще супруги при разводе ссылаются на утрату чувства любви и эмоциональной близости, отсутствие эмоциональной поддержки и взаимопонимания. Предназначение семьи все в большей степени связывается с созданием уникальных условий для саморазвития и личностной самореализации как супругов, так и детей. Воспитание приобретает характер равноправного сотрудничества родителей и детей, основанного на уважении прав ребенка и, в частности, признании его права на самостоятельный выбор жизненного пути. Каждая конкретная семья, обладает своей уникальной иерархией, отражающей личностные особенности супругов, семейные ценности, социокультурные, национальные, этнические традиции, особенности исторической эпохи. Говоря об иерархическом строении функций, надо различать также объективную картину и особенности восприятия этой иерархии членами семьи, т.е. то, какое значение и личностный смысл придают члены семьи каждой из этих функций. Восприятие функционального строения семьи каждым из супругов может значительно отличаться. Именно это порождает нарушения взаимопонимания и взаимосогласованности действий супругов, конфликты в семье, неэффективность ее функционирования.

Стадии жизненного цикла семьи.

Критериями, рассмотренных далее жизненных циклов семьи, являются:

- жизненные цели;
- задачи, реализуемые для достижения этих целей;
- состав;
- переходы с одной стадии на другую в соответствии с новыми жизненными установками семейной системы;
- кризис семьи, поскольку переход на новую стадию в первую очередь требует перестройки всей семейной системы.

Существует два сценария развития семьи:

- сценарий благополучия, предполагающий успешное разрешение супругами стоящих перед ними задач,
- сценарий неблагополучия, вызванного ее неспособностью разрешить эти задачи.

### **СТАДИЯ 1. Добрачный период.**

Цель: достижение эмоциональной и экономической самостоятельности личности, принятие ответственности за свою судьбу.

Задачи:

- отделение от семьи родителей, автономизация личности, приобретение независимости;

- развитие интимности межличностных отношений, способность любить и быть любимым, поиск брачного партнера;
- становление Я личности через приобретение профессии и достижение экономической независимости;

## **СТАДИЯ 2. Заключение брака, образование новой семейной пары, или «время диады».**

Цель: формирование новой семейной системы, на основе заключения брака.

Задачи:

- выработка и согласование общих семейных ценностей и семейного уклада;
- решение вопросов главенства и установление лидерства;
- распределение ролей, принятие ответственности супругов за их выполнение;
- определение финансово – экономического статуса семьи, организация семейного бюджета, решение территориальной проблемы семьи ( проблемы проживания);
- организация досуга;
- брачно-семейная адаптация супругов , как приспособление к жизни в семье;
- формирование семейного самосознания « Мы», выработка общей позиции в отношении будущего семьи, планирование основных жизненных целей;
- установление отношений с расширенной семьей (родителями и родственниками каждого из супругов).

## **СТАДИЯ 3. Семья с маленькими детьми ( до подросткового возраста).**

Цель: начало реализации функции воспитания детей, расширение семейной системы с включением в нее новых членов.

Задачи:

- изменение структурно-функционального строения семьи с формированием супружеской и родительско-детской подсистем;
- формирование родительской позиции матери и отца;
- адаптация семейной системы к включению детей;
- выработка стратегии, тактики и методов воспитания, их реализация;
- установление новых отношений с расширенной семьей с включением для прародителей ролей бабушек и дедушек.

Рождение ребенка создает новый серьезный кризис в семейной системе, делает ее особенно уязвимой и неустойчивой перед воздействием различных стрессоров. Все трудности семейной жизни отступают на второй план, когда семья сталкивается с проблемами ожидания ребенка, беременностью, родами и уходом за младенцами. Рождение ребенка влечет за собой сложную реорганизацию семьи, связанную с проявлением ее новой подструктуры, что подчас ставит под угрозу существование семьи. Возникает объективная необходимость пересмотра прежнего распределения ролей и обязанностей в семье, изменяются также возможности сохранения различных видов активности и общения вне пределов семьи. Как правило , женщина отдает приоритет родительской и семейной ролям, отказываясь от прежнего образа жизни и активности в профессиональной деятельности. Мужчина, напротив, становится более активным а работе, поскольку именно он принимает на себя всю полноту ответственности за материальное благополучие семьи.

Рождение ребенка приводит к необходимости коренным образом ревизовать и перестроить прежнюю семейную систему. Отношения между супругами реализуются теперь в двух планах:

- в плане собственно супружеских отношений – между мужем и женой;
- в плане родительских отношений – между отцом и матерью, воспитывающими ребенка.

На стадии воспитания детей дошкольного возраста, т.е. с момента возвращения супруги к активной производственной деятельности, возникает необходимость пересмотра распределения между супругами домашних обязанностей и ответственности за воспитание ребенка. Успешное совмещение супругами двух важнейших сфер жизнедеятельности – семейной и профессиональной – одна из центральных проблем данной стадии развития семьи.

Итак, рождение ребенка влечет за собой следующие важнейшие изменения в жизни семьи и личностном развитии каждого из супругов:

- принятие ролей матери и отца;
- изменение ролевой структуры семьи, включая перераспределение функций и появление новых родительских ролей;
- изменение ролевых отношений за пределами семьи – в сферах профессиональной, дружеских отношений и увлечений;
- изменение системы отношений в расширенной семье на основе принятия старшим поколением ролей бабушек и дедушек.

#### **СТАДИЯ 4. Семья с детьми подросткового возраста.**

Цель: развитие семейной системы с учетом растущей независимости детей и включение заботы о старшем поколении.

Задачи:

- пересмотр системы детско-родительских отношений в направлении признания права подростков на взрослость и предоставление им необходимой и возможной степени независимости и самостоятельности;
- забота о старшем поколении семьи;
- решение задач возрастного развития, перефокусирование личности на преодоление кризиса середины жизни, успешное разрешение задач личностного развития, профессионального и карьерного роста.

СТАДИЯ 5. Период отделения детей, приобретающих взрослый статус.

Цель: формирование гибкой семейной системы с открытыми границами.

Задачи:

- формирование новой системы отношений между родителями и детьми по типу «взрослый – взрослый»;
- включение в семейную систему новых членов (жены сына или мужа дочери, внуков)
- освоение новых семейных ролей – бабушек и дедушек;
- повышенная забота о старшем поколении, принятие недееспособности и возможности смерти родителей.



Эта стадия характеризуется завершением выполнения воспитательной функции, отделением взрослых детей и необходимостью новой перестройки семейной системы. Отделение взрослых детей нередко приводит к возникновению чувства утраты смысла жизни, обесцениванию семьи и охлаждению супружеских отношений (утрачена общая цель – воспитание детей).

Как правило, наблюдается два сценария:

1. Попытки вторжения родителей в семью взрослых детей с претензиями на главенство и неформальное лидерство, или по меньшей мере стремление стать «незаменимым» членом образовавшейся новой семьи.
2. Строительство супружеских отношений по форме «узнавания» - познания партнера с новых сторон, с преимуществом жизненного опыта, обретенной мудрости и терпимости. Супруги как бы заново открывают друг друга и строят супружеские отношения с учетом новых личностных качеств супруга, пережитых радостей и поражений семейной жизни.

### **СТАДИЯ 6. Семья после отделения детей (стадия пожилого возраста и старости).**

Основные потребности и ценности в пожилом возрасте:

- 1) социальные потребности (в значимой деятельности, содержательном досуге, спокойном отдыхе, хороших материальных и бытовых условиях);
- 2) социально-психологические потребности (в межличностном общении, уважении, независимости, внимательном и заботливом отношении окружающих);
- 3) потребность в сохранении здоровья.

Цель: перестройка системы отношений поколений в рамках расширенной семьи с учетом реалий возрастных изменений.

Задачи:

- сохранение прежних индивидуальных интересов, видов активности и форм взаимодействия, вопреки физиологическому старению утрате физических сил и возможностей;
- выполнение социальной роли (бабушки и дедушки);
- приобретение мудрости и опыта старости, в разумном функционировании;
- переживание утраты супруга, близких людей, друзей, родственников;
- построение модели жизнедеятельности после утраты супруга;
- «пересмотр» итогов жизни, принятие неизбежной собственной смерти.

Большое значение имеет также фактор прекращения профессиональной деятельности, влияющий на распределение ролей «кормильца» и «хозяйки дома». Женщине гораздо успешнее и быстрее адаптируются к положению пенсионера. Они обычно сохраняют свой статус «хозяйки дома», ответственной за бюджет семьи и организацию ее досуга.

Переход со стадии на стадию жизненного цикла представляет собой нормативные кризисы в развитии семейной системе, т.е. кризисы, переживаемые каждой семьей, содержание которых – в разрешении противоречий между новыми задачами, встающими перед семьей, и характером взаимодействия и общения между членами семьи.

Успешность разрешения кризисов перехода обеспечивает эффективное функционирование семьи и ее гармоничное развитие.

Возникновение неожиданного кризисного события приводит к дисбалансу семейной системы и требует адаптации к новой реальности. Психологическим механизмом такой

адаптации, является отказ от достижения прежнего идеального образа семьи и замена его новым идеалом, приближенным к реальности. Способность семьи противостоять стрессогенным факторам определяется ее сплоченностью и наличием внутренних и внешних ресурсов противодействия стрессу.

### **Ролевая структура российской семьи. Стратегия ролевого поведения женщины.**

Семейные ценности регламентируют образ жизни. Распределение ролей и установление главенства.

Ролевая структура семьи обеспечивает эффективное ее функционирование и удовлетворение потребностей всех ее членов. С учетом, следующих требований:

- ролевая согласованность, в отношении ролей, выполняемых одним человеком. Так и семьей в целом;
- принятые роли должны соответствовать возможностям личности, нельзя допускать «ролевой перегрузки»;
- выполнение роли должно обеспечивать удовлетворение потребностей личности в рамках семьи;
- выполнение ролей должно обеспечивать удовлетворение потребностей всех членов семьи.

Семейные роли, в соответствии со статусом родственных отношений:

Муж, жена;  
отец, мать;  
сын, дочь;  
брат, сестра;  
дедушка, бабушка.

Можно выделить следующие ролевые функции:

- «кормилец» семьи, соответствует выполнению функции обеспечения материального благополучия семьи.
- хозяйка дома; реализует функцию организации и поддержания быта.
- роль, ответственного за воспитания детей.
- сексуальный партнер; включает проявление активности и инициативности в сексуальном поведении.
- «семейный психотерапевт», обеспечивает удовлетворение потребностей членов семьи в эмоциональном взаимопонимании, поддержке, безопасности, ощущении личностной самооценности.
- роль ответственного за поддержание родственных связей; лидерство в организации общения с родными и близкими, участие в семейных ритуалах, церемониях, праздниках.
- роль организатора семейного досуга, направлена на планирование и проведение выходных дней и отпусков. Организация досуга способствует сплочению семьи.
- роль организатора, творца семейной субкультуры, своеобразного духовного лидера семьи, определяющего ее интересы, культурные запросы, увлечения.

Типичной проблемой ролевой структуры современной семьи, где оба супруга работают, является несовместимость ролевых ожиданий.

Причины возникновения ролевого конфликта работающей женщины связана с невозможностью успешного выполнения ею большого количества ролей – семейных и

профессиональных.

В патриархальной культуре женщине всегда приписывали роли «домохозяйки» и «хранительницы домашнего очага». Эти роли до сих пор признаются как типичные для женщин, определяющие их женственность и их идентичность. Достаточно часто профессиональная деятельность женщины рассматривается как «смещение» ее предназначения на незначимые цели.

Противоречивое отношение к участию женщин в семейной и профессиональной сферах обусловлена:

- с одной стороны, производственная активность слабого пола – необходимое условие жизнедеятельности и социального прогресса общества;
- с другой, высшим предназначением женщины и, соответственно, ядром ее идентичности провозглашаются дом, дети, забота о семье.

Однако, чрезмерная эмоциональная и деятельностная фиксация на карьере или семье приводит к эмоциональным обеднениям, отсутствием личной жизни, а погруженность в семейные проблемы ограничивает возможности творческой самореализации, приводит к зависимости и социальной изоляции.

Работающая женщина получает возможность более полно контролировать свою жизнь, автономию и самостоятельность.

Можно выделить три основные стратегии разрешения ролевого конфликта женщины, различающиеся от степени активности самой женщины в ситуации, вызывающей фрустрацию:

1. изменение социально-экономических условий жизни женщины;
2. осуществление структурных изменений семьи, которые позволили бы женщине успешно сочетать семейную роль с профессиональной.
3. изменение установок и ценностных ориентаций женщины.

Если женщина осуществляет осознанный выбор той или иной сферы самореализации – профессиональной или семейной – и оценивает свою деятельность в этой сфере как успешную, то происходит снижение ролевого конфликта.

Истоками ролевого конфликта могут служить также мировоззренческие позиции, в отношении роли домохозяйки.

Можно выделить три типа домохозяек:

1. домохозяйка - за - мужем. Жена богатого мужа, ее обычно называют «птичкой в золотой клетке».
2. домохозяйка поневоле. В основном это женщины родившие ребенка.
3. профессиональная домохозяйка. Она не работает на производстве, не сидит в офисе. Она умеет организовать свою жизнь. Она счастливая женщина.
4. «я не домохозяйка, я просто сейчас не работаю».

Нарушение баланса между основными социальными ролями женщины в семье - также приводит к конфликту.

С психологической точки зрения социальные роли можно рассматривать, как субролевой репертуар, присущей каждой женщине:

«Мать» - взаимодействие с ребенком, либо проигрывание этой роли к кому-то другому;  
«Жена» - взаимодействие с супругом;  
«Дочь» - отношение с родителями, родителями мужа;  
«Подруга» – дружеские связи, привязанность к другим людям;  
«Секси» – взаимодействие с посторонними мужчинами. Как я ощущаю себя за пределами семьи, дома?  
«Профи» – профессиональная занятость, обучение;  
«Личность» – развитие себя, как личности.

### **Семейные традиции и ценности.**

Психологическими особенностями российских семей являются высокая степень материальной, психологической, эмоциональной зависимости членов семьи друг от друга. Спутанность семейных ролей, их недостаточная дифференцированность и согласованность. Дистанцированность и низкая эмоциональная включенность мужа в жизнь семьи. Борьба за власть между поколениями вследствие совместного проживания и неясности границ семейной системы.

А также, соблюдение традиций, хранение семейных ценностей.

### **Семейная судьба.**

Семья, как единый субъект. Каждый член семьи мыслит свои жизненные планы и выстраивает свою судьбу в контексте жизненных целей и судьбы семьи как единого целого.

Сходство судеб, как повторяемость обстоятельств и особенностей наиболее важных событий. Наиболее часто воспроизводимый сценарий семейной судьбы – это «несчастливая женская судьба», в которой дочери повторяют судьбу матери.

### **Семейный « календарь».**

Выполняет функцию фиксации дат или периодов повторяющихся событий – дней рождений, бракосочетаний, интервалов между значимыми семейными событиями.

### **Семейная история.**

Семейная родословная, семейная автобиография, семейные реликвии, фотографии, семейное имя.

### **Семейные реликвии.**

Это предметы, длительное время сохраняющиеся в семье и передаваемые по наследству, почитаемые семьей и несущие на себе символическое отражение истории семьи и рода.

1) предметы – символы, создаваемые для выполнения функций освящения истории рода и объединения членов семьи;

2) предметы, изначально имеющие обрядовое или эстетическое значение.

Круг реликвий достаточно широк. Это могут быть иконы, обручальные кольца, украшения; предметы связанные с рождением ( бирки из роддома, первый молочный зуб, подарки к юбилею); предметы связанные с домом, семейной трапезой как ритуалом объединения людей (серебряные ложки, «фамильный» фарфор); часы, природные предметы (засушенные цветы, горсть земли, камни) и предметы сделанные собственными руками.

Реликвия рассматривается семьей, как талисман, приносящий счастье и оберегающий от

неудач. Реликвии могут являться предметом семейной гордости, подтверждать статус семьи, ее достижения и уникальность, социальное признание и, таким образом, укреплять чувство семейной идентичности.

#### Семейные фотографии и семейный альбом.

Фотографирование позволяет запечатлеть моменты счастья, положительного эмоционального состояния, наиболее значимых жизненных событий семейной жизни. Групповой семейный снимок, по сути, есть воспроизведение «идеального» образа семьи, где пространственное расположение, одежда, позы, жесты, мимика участников группового фото, предметы интерьера четко выверены в соответствии с этим образом. Анализ семейных фотографий и создание «семейного портрета» стали излюбленными техниками проведения семейного консультирования.

#### Семейные праздники.

Долгое время в России существовала традиция празднования государственных, политических праздников. Которые стали, неотъемлемой частью, семейной культуры. Как правило эти праздники широко праздновали в каждой семье, накрывался стол, дарились подарки.

Кроме этого существовали и существуют семейные праздники, которые по традиции празднуются широко...

«Праздники по случаю», празднование приобретения, назначение по службе, глобальные перемены, так называемые «обмывания».

Все типы этих праздников, сохранились по сей день, хотя их форма проведения не меняется.

#### Семейный отдых.

Выходы в свет, совместное проведение отпуска. В настоящее время качество семейного отдыха зависит от материального благополучия, и семейных ценностей.

В целом можно отметить инертность семейных традиций на фоне интенсивных общественных социальных материальных изменений.

Таким образом, семейные традиции, которые играют безусловно положительную роль в стабилизации семейных отношений, утрачивают свое значение в связи с содержательным однообразием. Не учитываются изменяющиеся потребности каждого члена семьи.

Традиции становятся скорее обязанностью, чем источником радости и удовольствия.

## **Гипотеза.**

### **Возможные проблемы, и методы их решения.**

Основными причинами, по которым женщина выбирает роль домохозяйки, является:

- сильная привязанность к своему дому, своей семье;
- полное принятие этой роли;
- не реализация себя в других сферах жизни.

Если домохозяйка не реализует свой потенциал, это может привести к депрессивному состоянию и неврозу, к непониманию и равнодушию со стороны близких, в некоторых случаях даже к распаду семьи.

Реализовать свой потенциал домохозяйки мешают внешние и внутренние причины:

- страх изменить сложившуюся модель семьи;
- страх изменить себя;
- заниженная самооценка;
- влияние социума;
- некие установки (детские) или неудачный опыт.

Если домохозяйка реализует свой потенциал то, как итог она имеет:

- выбор своей дальнейшей жизни;
- появляется свой мир, мир вне дома;
- она меняется, меняет отношение к себе;
- она мечтает;
- она становится организатором, своего дома, своей жизни.

Если женщина не принимает в себе роль домохозяйки, то она неизбежно начинает испытывать внутренний конфликт, который отражается на взаимоотношениях в семье и ведет к ее распаду.

Проигрывание только одних ролей, и полное не осознание, или не принятие других, приводит к неудовлетворенности в жизни, страхам.

Актуальность данной проблематики для женщин находящихся в состоянии внутреннего кризиса, т.е. испытывающих проблемы, и для тех кто нацелен на личностный рост и стремится к гармоничным отношениям в семье.

Таким образом можно говорить о двух видах клиентах, с которыми будет вестись терапевтическая, либо работа направленная на самопознание, личностный рост.

Преимущества групповой работы по этой теме, будет заключаться в обмене опытом между участниками, взаимоподдержки, возможности моделирования и тренировки нового ролевого поведения, психологическое просвещение и активном освоение инструментария, методов самопознания.

В отличие от консультирования, доля терапии и личностного роста уравновешена, что способствует более ответственному отношению участниц к планируемым изменениям.

Практическая часть.

### **Мои личностные выводы и достижения.**

Мои личные достижения. Что изменилось? Как изменилось мое мировоззрение, отношение к себе, к своему дому, к собственной жизни? Какая я была два года назад, и какая сейчас? О чем думаю? Что чувствую? Что делаю?

Как я прошла весь этот путь? Путь принятия, осознания, путь перемен, путь через страх, через боль.

### **Взгляд в прошлое. Что было?**

... Я два года назад. Июль 2003 года. Мой декретный отпуск по уходу за ребенком подходит к концу, какой КОШМАР!

Три года, прошли как один день. Передо мной стоит вопрос выхода на работу. Я чувствую давление, и некое ожидание моего выбора.

Материальное положение за эти три года изменилось и тот доход, который я буду вносить, работая на прежнем месте, большой роли не сыграет, точнее говоря он будет просто не заметен. Что делать? Этот вопрос я задавала себе каждый час. Я стояла на пороге выбора. Своего выбора!!!

Выбора между быть или не быть, между хочу и надо.

Влияние родителей – женщина должна работать, сидеть на шею мужа просто не допустимо, сводило меня с ума. При заполнение анкеты, в туристическом агентстве ( в графе: кем Вы работаете ) писать слово «домохозяйка» приводило меня в дрожь. Мне было стыдно!?

С другой стороны был мой дом, который я успела построить за эти три года, с его привычками и традициями. Мне не хотелось его покидать.

Для многих моя жизнь казалась раем, они не могли понять почему я нахожусь на этом пороге, пороге выбора.

Единственным человеком, который поддерживал меня, был мой муж.

Я сделала свой выбор, я уволилась с работы, я стала домохозяйкой.

Не уверенная в себе, окруженная своими страхами, не принимающая себя, я приняла решение пойти учиться коучингу.

### **Причины.**

Почему говоря о том, что я домохозяйка, я чувствовала некую неловкость?

Причин может быть много, как личных, так и внешних.

Я назову только те, которые коснулись меня:

- воспитание родителей – женщина должна работать на равне с мужчиной;
- не благополучный опыт в семье;
- влияние моды, женщина – бизнес-леди;
- оставаясь дома, есть страх, что жизнь пройдет мимо, и ты теряешь возможность реализовать себя;
- не доброжелательное отношение социума. От мужчины мы можем услышать: «Удобная тётенька - домохозяйка». К сожалению, от женщин, в основном от работающих женщин, негативного отношения встречается больше. Причины могут быть разные, могу только предположить, либо полное не понимание этой жизни, а может быть элементарная человеческая зависть.

## **Первый шаг навстречу себе.**

Первый шаг – сказать себе, сказать миру « Я – домохозяйка». Страшно!

Что они скажут? Как отнесутся ко мне? Что, окружающий меня мир, думает о домохозяйке? Что они знают о нас женщинах, работающих дома?

Как на эту роль реагируют мужчины? Хотят ли они видеть рядом с собой женщину-домохозяйку.

Все эти вопросы привели меня к исследовательской части. Я провела социологический опрос.

Вопросы были следующие:

- Кто такая, на Ваш взгляд, домохозяйка?
- Как Вы думаете, почему женщина делает выбор быть домохозяйкой?
- Кого на Ваш взгляд хотят видеть рядом с собой мужчины?

Женщинам был задан еще один дополнительный вопрос:

- Являетесь ли Вы домохозяйкой?

Итоги опроса поразили меня.

Женщины не принимают эту роль, отвергают ее, прослеживалось даже негативное отношение. Мужчины, в большинстве, наоборот, хотят видеть рядом с собой женщину домохозяйку. Женщину – хозяйку дома, уверенную, творческую, энергичную, а не даму в бигудях с кастрюлей в руке. Этот тот образ который сложился в нашем обществе. Но, на самом деле это не так.

## **Кто она, женщина домохозяйка? Домохозяйка, как профессия.**

### **Следующий шаг – поднятие самооценки.**

Приведу пример из собственной жизни. Самый любимый вопрос у моего мужа, приходящего вечером с работы, - «Дорогая, ну что ты делала сегодня?» Несмотря на то, что ты пробежала целый день, не заметив как он прошел, очень трудно ответить на такой вопрос. Все твои дела кажутся такими незначительными, обыденными. Как они могут сравниться с Его работой... (я думаю, многие со мной согласятся)

Отвечая, на этот вопрос, я решила составить список, всех дел, которыми я занимаюсь.

Питание, гигиена дома, здоровье; организация отдыха, дизайн дома, дача; уход за ребенком, и т.д.

Если оценить эту работу в денежном эквиваленте?

Из кадрового агентства я взяла расценки на работу домашнего персонала. Не буду углубляться в расшифровку подсчета. В итоге получилась весьма внушительная сумма.

Итак, сколько могла бы зарабатывать домохозяйка? Или, сколько она экономит для своей семьи?

Около 1500 \$.

Смотря на такую цифру, даже плечи выпрямляются. Появляется ощущение значимости, ты начинаешь чувствовать некую энергию, энергию своего Дома.

## **Домохозяйка – жена, подруга, мать.**

### **Взгляд со стороны.**



Я менялась, менялась моя жизнь, изменились отношения, изменился мир вокруг меня. Самое удивительное было то, что изменились люди, которые окружают меня. Словно я их «околдовала» своей верой, надеждой и любовью.

Какой домохозяйкой я стала? Что изменилось во мне? Как итог на эти вопросы я попросила ответить человека, которого мои изменения тоже изменили, моего мужа. «... Ты стала уверенной, немного спокойней, исчезло депрессивное состояние, занудство. Ты стала настоящей хозяйкой дома. Мы стали более рационально использовать свободное время (выходные). Я больше времени стал проводить с ребенком. Я только сейчас почувствовал себя отцом, чрезмерная твоя роль матери не давала мне это сделать раньше. Я стал больше уважать тебя, даже стал ревновать. Появилась гордость за тебя. Рядом с тобой я повысил свою самооценку. Я увидел другого человека в тебе, и снова влюбился...»

После таких слов, трудно себя не любить, и ради них стоит меняться, меняться.

### **Что не реализуется?**

#### **Открытие потенциала. Достижения.**

Каждый человек имеет большой потенциал возможностей, но как правило не все это осознают, а следовательно не используют. Домохозяйки тоже имеют свои возможности и свой не использованный потенциал...

Мы давно уже выросли, мы разучились мечтать и просто по-детски радоваться жизни. Мы перестали придумывать сказки, мы больше не верим в сказочную фею.

Как среди кастрюль, швабр и подгузников найти и реализовать свои возможности, а может быть и детские мечты? Как в постоянной домашней суете не потерять себя, а реализовать? Как из «Золушки» превратиться в «принцессу» (хозяйку своей жизни)?

Я очень долго находилась в поиске своего пути, но было много причин не идти вперед. Куда? Страшно. С одной стороны - дома хорошо и уютно. С другой – постоянные, нервные срывы и депрессии.

Результат был потрясающим.

Первый раз в жизни я стала позволять себе делать то, что хочется (даже, если это противоречит каким-либо нормам или не идет в ногу с модой). Немного изменить обычный ход жизни – была моя цель. Посещение концертов, театров, зимние прогулки на лыжах в лесу, организация отпусков и различных праздников, изменили не только привычный образ жизни. Они вдохнули новый аромат в мои отношения с мужем.

Моя роль домохозяйки стала другой, она стала приносить мне радость и счастье.

Изменилась не только я, изменился мой дом, отношения в моей семье.

Приведу маленький пример:

Мой муж долгое время не мог наладить более теплый контакт с дочерью. Девочка больше привязана ко мне. Являясь домохозяйкой (роль матери), я все время проводила с ней. Это была большая проблема в нашей семье. Что произошло?

Я стала реализовываться не только дома, я стала отсутствовать дома. Папа стал больше времени проводить наедине с дочерью. Как результат сейчас великолепные отношения, общие секреты. Они счастливы...

Я счастлива. Я боялась, что мое отсутствие дома приведет к некому развалу семьи.

А получилось некое сплочение.

Сейчас я чувствую себя больше хозяйкой своего дома, чем домохозяйкой в нем.

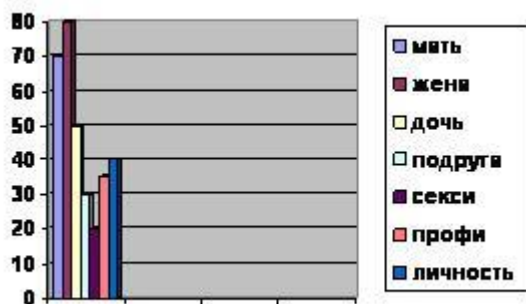
Домохозяйка, вошла и в профессиональную деятельность.

Роль матери привела меня к организации и открытию Детского центра у себя в районе. В этом проекте нашли свое применение и организатор, и инженер, и дизайнер.

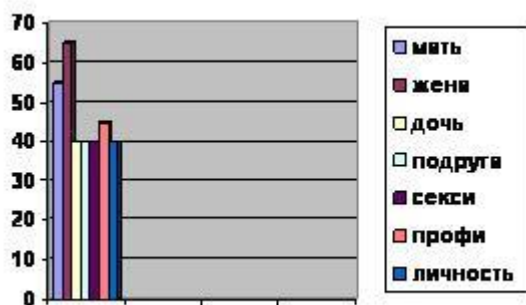
После защиты курсовой работы, одно известное издательство предложило мне написать

книгу о домохозяйках. Книгу я не написала, по причине лени, но сам факт, что эта тема может быть очень интересна, меня безумно порадовала, и видимо этого было достаточно. Еще одним достижением, о котором мне хочется сказать – это мои невероятные подарки, которые я творю для своего любимого человека. И, как раз это помогло нам пережить семейный кризис.

Рассматривая свой график «субролей» сейчас, я вижу, что проделана значительная работа над собой. Я сделала переоценку жизненных ценностей, появились роли, которых раньше не было...



Как сейчас...



Работа над собой продолжается, сейчас я рассматриваю следующий график, как потенциал к дальнейшему росту. Каждая суброль – это время, силы и энергия, то я осознаю, что чтобы увеличить какую-нибудь роль, надо уменьшить другую.

Уменьшая роль матери, есть потенциал к увеличению роли «профи».

Роль «секси» увеличивается за счет роли «жены».

Мои личные достижения легли в основу профессиональной темы, с которой я работаю и собираюсь продолжить.

Предыдущий опыт консультирования показал ограниченность этого метода, в частности меня не удовлетворило то, что нет возможности передать человеку новые знания, смоделировать и проиграть ролевые ситуации, использовать те возможности, которые дает тренинг. Так же, мне кажется наиболее важным работа по поднятию самооценки женщины, которая легче достигается при обмене опытом с другими.

**Логика построение тренинга.**

## **Обоснованность и взаимосвязь тематических блоков.**

Я разработала сценарий тренинга, который включает в себя следующие тематические блоки:

### **I. Исследовательский блок.**

1. Диагностика восприятия собственного отношения к дому, семье.
2. Исследование осознания собственного субролевого репертуара.

### **II. Терапия.**

1. Выявление проблематики в балансе ролей.
2. Осознание поведения.
3. Работа с конфликтами и переживаниями.

### **III. Формирующий блок.**

1. Формирование навыков сотрудничества.
2. Обучение способам проявления чувств.
3. Создание семейных ритуалов.
4. Моделирование семейного праздника.

Каждый тренер выбирает для своей работы тот инструментарий, в эффективность которого он верит.

Мой личный опыт, опыт прохождения тренингов, дает мне возможность сделать следующий выбор методик для моего тренинга:

- 1) Визуализация;
- 2) Проективная арт терапия ( коллаж);
- 3) Ролевые игры;
- 4) Аналитические упражнения. Работа с линией времени (прошлое, настоящее, будущее);
- 5) Мозговой штурм;
- 6) Творческое моделирование;
- 7) Шеринг.

### **Пробная работа.**

### **Результаты. Выводы.**

### **Исследовательский, диагностический блок.**

Цели и задачи: Диагностика восприятия собственного отношения к дому. Осознание своих субролей. Осознание отношения к роли хозяйки.

Задачи для тренера: Создание атмосферы, способствующей сбору материала, атмосферы безоценочности. Помощь в осознании образов, их «заземление». Выход на чувства и отношения. Поддержка. Выстраивание собственных гипотез, относительно каждого участника.

## Упражнение - Визуализация «Фоторепортаж».

"Закройте глаза!

Почувствуйте свое тело, его расслабленность, сосредоточте свое внимание на дыхании. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Во время упражнения я буду обращаться к каждому из вас так, как будто в этом зале нас только двое...

Представь себе, что у тебя есть самый любимый журнал. Ты не пропускаешь не одного его номера, читаешь его с упоением. Он очень популярен и известен.

В этом журнале есть рубрика, в которой делаются очерки о известных людях, людях достигших многое. Эта рубрика всегда полна красивыми фотографиями..., на которых запечатлены самые ценные моменты жизни, фотографии с дорогами для них людьми... Ты с удовольствием хранишь у себя дома самые любимые номера...

И вот ты дома, это самый обычный для тебя день, раздается звонок, ты снимаешь трубку...

Тебя звонят из этого журнала, и предлагают сделать о тебе фоторепортаж, это будет один день из твоей жизни, в твоём доме, возможно в кругу близких для тебя людей...

У тебя появилась возможность попасть на страницы самого популярного журнала...

Возможно ты и не мечтала об этом. Но это так.

Тебе предстоит определиться, какой это будет день?

Какой день тебе особенно хочется показать? Будний или выходной? Возможно это будет какой – то особый праздник. В какое время года? Может тебе хочется, чтобы кто-то был рядом с тобой, Кто это может быть? или ты будешь одна?

Что хочется показать в первую очередь? А, что потом? А, если что-то, что ты не хочешь показывать? Как ты хочешь выглядеть? Какой тебе хочется быть? Что ты оденешь?

И вот долгожданный день настал, возможно есть легкое волнение...

Корреспондент милый приятный человек, который восхищен твоим гостеприимством...

Он начинает делать фото сессию. Первый кадр...

Какой он? Обрати внимание где ты стоишь? Возможно чем-то занимаешься?

Второй... Какая ты? Какое у тебя настроение? Может с тобой есть кто-то рядом? Ко это?

Третий... Ты чувствуешь себя уже более раскрепощено, ты занимаешься обычными для себя делами и уже не замечаешь, камеры...

Уже полдень... А ты продолжаешь делать кадры, кадры своего дома, своей семьи, своей жизни...

Какие они? Кто на этих снимках? Какие предметы сняты? Рассмотрите каждую мелочь...

Дома ты сейчас или нет? Если нет, то где, с кем?

День подходит к концу, что еще хочется снять? Какую себя?

Еще несколько кадров, и ты видишь как он упаковывает камеру...

И, что-то внутри тебя говорит, что одного кадра не хватает... Еще одного ракурса твоей жизни... Какой это будет кадр? Что еще так важно для тебя? С кем ты может забыла сфотографироваться. Или это еще одно твоё достижение?

И вот наступило утро следующего дня...

Звонок... Это курьер, он принес тебе фотографии. Ты открываешь конверт, достаешь пачку фотографий... Какая первая?

Рассмотри другие. Какие тебе нравятся, а какие тебе хотелось бы перефотографировать....

Есть фотографии возможно неожиданные для тебя, ведь фото сессия была целый день, и ты могла не заметить как тебя снимали. Рассмотрите эти фотографии? Какая ты на них, когда не позируешь перед камерой? Чем занимаешься? Кто с тобой рядом?... Перед тобой все твои фотографии, посмотри на них... Дай заголовок этой фото сессии, фото сессии о тебе...

Сделайте глубокий вдох... выдох...

Когда вы будете готовы, откройте глаза".

Упражнение - Коллаж на тему: « Я и мой дом».

Упражнение - в парах.

Поделится впечатлениями, и ответить на вопросы:

- Каковы мои роли в доме?
- Каково отношение к роли хозяйки?

### **Шеринг.**

На уровне выводов.

Характеристика группы:

Группа естественная, коллеги, имеющие большой тренинговый опыт.

Свои впечатления:

Немного страха в начале. Страх перед группой. Группа была не замотивирована, искусственная ситуация. Двое мужчин в группе – на тренинге домохозяек! Не хватала практического опыта, держать всю группу в фокусе во время работы с коллажом. Шеринг хотелось сделать более раскрученным. Почему не сделала? На протяжении всей работы чувствовала себя достаточно уверенно и легко. Была полная включенность в процесс. В целом я довольна результатом своей работы. Преимущество искусственной ситуации было в получение обратной связи от участников.

### **Полученный результат:**

Что можно считать результатом?

Участники были вовлечены в процесс, на мой взгляд, очень активны.

Это было заметно то тому, как люди отнеслись к созданию своего творческого продукта (коллажа). Я старалась отслеживать в какой последовательности, и какой материал выбирает каждый участник.

Многие, изображали свой дом как возможный потенциал к дальнейшему развитию (мой дом будет таким..., если это изображено на коллаже, значит точно будет таким)

Кто-то те роли, которые еще не реализованы, но есть огромное желание их реализовать.

Складывается ясная картинка, как я хочу.

Была ситуация, когда одна девушка, работая в паре, рассказывая про свой дом, вышла на более глубокие чувства и переживания. «Это тот дом, в который мне не хочется возвращаться...» Я предложила ей переделать коллаж заново.

После, чего у нее пришло осознание, что для нее счастливый дом, это не комфорт, и не материальный достаток, а взаимоотношения и любовь в этом доме.

Молодой человек, закончил работу со своим коллажом раньше других.

У меня была возможность немного поработать с ним, что-то заземлить.

Результат был для меня потрясающий, на следующий день, после этой работы он подошел ко мне и поделился своими выводами, своим осознанием своего дома, своей жизни.

«После коллажа, где мой дом очень уютный и красивый, но где я один, как собака, на этом листе, пустое кресло..., я осознал, что стал жить очень обособленно от всех, словно отгораживаюсь, я одинок в своем доме, в своей жизни... А вчера пришел, и позвонил

родителям». Он мне сказал, большое спасибо, и это для меня подарок, это и есть настоящий результат моей работы.

**Выводы:** «себе в копилку» .

Так, как была возможность получить обратную связь, это для меня большой подарок, что и как делать по другому.

Отредактировать текст визуализации, был задан слишком узкий коридор. Поменять музыку, слишком известные мелодии, могут нести ассоциативный характер у участников тренинга.

По коллажу. Более широкий тематический выбор журналов. Держать всех участников в своем фокусе, отслеживать состояние и действия каждого.

Работа в парах. Группа была «продвинутой», поэтому я сразу задала вопросы на осознание. В группе открытой «дикой» работу в парах, давать следующим образом, сначала слив, затем видение и отношение партнера.

В данном случае моей ошибкой было соединять участников в пары по мере готовности. Есть вероятность, что при самостоятельном выборе партнера, основываясь на своей симпатии, человек может более глубоко раскрыться и довериться.

Шеринг должен быть более раскрытым. Полное осознание своих ролей, возможно осознание потенциала, либо выявление проблемы, каждого участника.

Для открытой группы, возможно, следует дать после работы в парах мини-лекцию, о ролях, субролях, для лучшего осознания своих ролей.

Дать возможность во время шеринга доделать или переделать свой коллаж.

Коллаж может быть неким сопровождением участника, на протяжении всего тренинга.

**Заключение.****Перспектива развития темы.****Выводы.**

Результат, проведенного мною блока из тренинга, меня вдохновил и одушевил на создание полноценного, жизнеспособного тренинга.

Более того если раньше я представляла в качестве участниц исключительно домохозяек, то теперь вижу, что заданная может быть перспективной для личностного роста женщин не домохозяек, и даже мужчин.

Как перспектива дальнейшие тренинги « Я и мой дом», тренинг (партнерских отношений). Видение своего дома, осознания себя в нем, это и есть еще один потенциал, которым мы не видим, или не хотим видеть, но он есть у всех. Будь то домохозяйка, работающая женщина или мужчина.

Нельзя выиграть хорошую войну, не имея надежного тыла.

Умение преодолевать семейные конфликты, умение договариваться, слушать человека, который живет рядом с тобой. Умение создать свой дом таким, чтобы он дарил тепло, поддержку и любовь. Это и будет являться той энергией, тем потенциалом, который даст возможность к дальнейшему развитию, себя как личности.

**Список литературы:**

1. «Тренинг личностного роста» И.В.Шевцова
2. «Тайна женственности, или как женщине раскрыть свою силу» Т. Зинкевич-Евстигнеева
3. «Психология семейных отношений» О.А.Карабанова