



VILNIAUS PEDAGOGINIS UNIVERSITETAS

Daiva Grakauskaitė-Karkockienė

ŠEIMOS PSICHOLOGIJA

Serija
„Metodinės priemonės“

TURINYS

| | |
|---|----|
| Žodis skaitytojams | 7 |
| 1. Šeimos samprata psichologijoje | 9 |
| 1.1. Santuokos vystymosi ciklai ir stadijos | 11 |
| 1.2. Veiksniai, nulemiantys šeimos institucijos formavimąsi | 15 |
| 1.3. Šeimos funkcijos ir socialinių vaidmenų formavimasis šeimoje | 16 |
| 1.4. Socialinių vaidmenų formavimosi teorinis pagrindimas | 20 |
| 2. Pasirengimas santuokai | 23 |
| 2.1. Partnerio pasirinkimas | 23 |
| 2.2. Partnerio pasirinkimo motyvai | 24 |
| 2.3. Tinkamas ir netinkamas partneris | 25 |
| 2.4. Realūs ir nerealiūs lūkesčiai | 28 |
| 2.5. Poreikiai | 31 |
| 2.6. Baimės | 32 |
| 2.7. Gebėjimai, privalumai | 32 |
| 3. Šeimos sukūrimas, santuoka | 34 |
| 3.1. Pokyčiai sukūrus šeimą | 34 |
| 3.2. Santykiai su sutuoktinio tėvais | 35 |
| 3.3. Sėkmingos ir stabilios santuokos sąlygos ir veiksniai | 40 |
| 3.4. Kliūtys stabiliai santuokai sukurti arba santuokinės iliuzijos | 41 |
| 4. Meilės samprata | 43 |
| 4.1. Meilės sąvoka | 43 |
| 4.2. Meilė ar tik įsimylėjimas? | 44 |
| 4.3. Romantiška, savanaudiška ir brandi meilė | 46 |
| 4.4. Meilės raiška | 48 |
| 4.5. „Netikra meilė“ | 50 |
| 5. Gyvenimas šeimoje | 54 |
| 5.1. Draugų ratas, bendra veikla | 54 |
| 5.2. Pareigų pasiskirstymas | 55 |
| 5.3. Bendravimas šeimoje | 57 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 5.4. | Sėkmingos poros | 58 |
| 5.5. | Bendravimo lygiai | 59 |
| 5.6. | Savigarbos reikšmė santuokoje | 61 |
| 5.7. | Asmenybės įtaka bendravimui | 61 |
| 5.7.1. | Intravertai ir ekstravertai | 62 |
| 5.7.2. | Neurotinės ir psichopatinės asmenybės | 64 |
| 5.7.3. | Brandi, sveika ir neurotinė asmenybė | 67 |
| 5.7.4. | Socialiniai charakterio tipai. | 70 |
| 5.8. | Konfliktai ir jų sprendimas. | 72 |
| 5.8.1. | Konfliktų priežastys | 72 |
| 5.8.2. | Konflikto etapai | 74 |
| 5.8.3. | Konflikto fazės | 74 |
| 5.8.4. | Tarpasmeninių konfliktų strategijos | 75 |
| 5.8.5. | Strategija „Laimėti–laimėti“. | 75 |
| 6. | Gimimo eiliškumo įtaka formuojantis asmenybei ir kuriant šeimą. | 78 |
| 6.1. | Gimimo eilė, elgesio modeliai ir vaidmuo būsimoje šeimoje | 78 |
| 6.2. | Partnerių gimimo eiliškumo įtaka santuokos sėkmei | 82 |
| 7. | Vaikų auginimas ir auklėjimas | 86 |
| 7.1. | Socialiniai ir asmeniniai motyvai turėti vaikų | 86 |
| 7.2. | Esminės permainos šeimoje gimus vaikams | 87 |
| 7.3. | Pareigų pasiskirstymas gimus vaikams | 90 |
| 7.4. | Atsakinga tėvystė | 91 |
| 7.5. | Vaikų auklėjimas | 93 |
| 7.6. | Vaikų poreikiai | 93 |
| 7.7. | „Tuščio lizdo“ sindromas. | 94 |
| 8. | Netektys santuokoje. | 97 |
| 8.1. | Netektys, susijusios su artimųjų mirtimi | 97 |
| 8.2. | Netekties išgyvenimo etapai | 99 |
| 8.3. | Vaikų reagavimas į mirtį | 101 |
| 8.4. | Esminiai pokyčiai po skyrybų | 103 |
| 8.5. | Skyrybų priežastys | 104 |
| 8.6. | Skyrybų įtaka vaikų psichologinei savijautai. | 106 |
| 8.7. | Pagalba vaikams, išgyvenusiems skyrybas | 109 |

| | | |
|---------|---|-----|
| 9. | Psichoterapijos teorijų taikymas šeimoms. | 112 |
| 9.1. | Sisteminės šeimos terapijos samprata. | 112 |
| 9.2. | Struktūrinė šeimos terapija | 113 |
| 9.3. | R. Skynerio sisteminis požiūris į šeimą. | 116 |
| 9.4. | Komunikacinė šeimos teorija (V. Satir šeimos rekonstrukcijos metodas) | 121 |
| 9.5. | B. Hellingerio šeimos konsteliacijos metodas | 131 |
| 9.6. | Transakcinės analizės (TA) teorijos taikymas šeimoms. . . | 135 |
| 10. | „Psichologija dviem“ – programa būsimiesiems sutuoktiniams . . | 153 |
| 10.1. | Susipažinimo pratimai | 154 |
| 10.2. | Partnerio pažinimas | 154 |
| 10.3. | Vestuvių planavimas | 157 |
| 10.4. | Šeimos, kurioje augome, pažinimas. | 159 |
| 10.5. | Vaikai. | 162 |
| 10.6. | Gyvenimas šeimoje | 165 |
| 10.7. | Vertybės | 171 |
| 10.8. | Bendravimas. | 172 |
| 10.9. | Klausymasis | 176 |
| 10.10. | Konfliktai | 179 |
| 10.11. | Vaidmenys ir atsakomybė šeimoje | 183 |
| 11. | Užduotys studentams. | 187 |
| 11.1. | Savarankiško darbo užduočių pavyzdžiai | 187 |
| 11.1.1. | Gimimo eiliškumas ir psichologiniai ypatumai. | 187 |
| 11.1.2. | Konfliktingos situacijos ir jų sprendimas | 187 |
| 11.1.3. | Laisvai pasirinkta užduotis | 188 |
| 11.1.4. | Patirties įvardijimas mokantis „Šeimos psichologijos“ | 188 |
| 11.1.5. | V. Satir šeimos rekonstrukcijos konsultavimo metodų ir jų praktinio taikymo galimybių pristatymas | 188 |
| 11.1.6. | Transakcinė analizė | 188 |
| 11.1.7. | Gimimo eiliškumo įtaka asmenybės savybėms | 189 |
| 11.1.8. | Mano gyvenimo medis | 189 |
| 11.2. | Praktinės užduotys seminarų metu | 192 |
| 11.2.1. | Šeimos samprata | 192 |
| 11.2.2. | Stereotipai apie lytį. | 192 |

| | | |
|--------------------|--|------------|
| 11.2.3. | Teiginiai apie šeimą | 192 |
| 11.2.4. | Kas yra šeima? | 193 |
| 11.2.5. | Vyrai ir moterys šeimoje | 193 |
| 11.2.6. | Šeimos kūrimas | 194 |
| 11.2.7. | Vaikai | 195 |
| 11.2.8. | Gyvenimas šeimoje | 196 |
| 11.2.9. | Nebaigti sakiniai apie šeimą | 196 |
| 11.2.10. | Stereotipai ir jų kaita atsižvelgiant į gyvenamąjį laikotarpį | 197 |
| 11.2.11. | Konfliktą sukeltantys teiginiai | 197 |
| 12. | Studentų atsiliepimai apie kursą | 199 |
| 13. | Straipsniai apie šeimą. | 204 |
| 13.1. | Apie bendravimą šeimoje | 204 |
| 13.1.1. | Kai klausydami nesiklausome | 204 |
| 13.1.2. | Pavyduolio spąstuose arba „nesaldus“ gyvenimas | 207 |
| 13.1.3. | Jaučiuosi suaugęs – kaip „neskausmingai“ palikti namus? | 210 |
| 13.2. | Apie tėvo ir motinos vaidmenis | 217 |
| 13.2.1. | Mamos pasirinkti negaliu | 217 |
| 13.2.2. | Mamos dienos: akmenėliai į mamų ir močiūčių daržą | 221 |
| 13.2.3. | Tėvo vaidmuo ir įtaka vaikams | 226 |
| 13.3. | Apie vaikus ir jų auklėjimą. | 227 |
| 13.3.1. | Kaip „tvarkytis“ su pinigais? | 227 |
| 13.3.2. | Apie bausmes. | 230 |
| 13.3.3. | Sunkumai, kylantys vaikams, augusiems alkoholikų šeimose. | 233 |
| 13.3.4. | Kai dalijamės pusę per pusę. | 236 |
| 13.3.5. | Kada susilaukti vaikų? | 239 |
| Literatūra. | | 242 |