

# Идеальна ли ваша семья? Циклограмма как метод диагностики

Семейные отношения периодически претерпевают некоторые изменения, позитивные и не очень.

Например, социологи говорят о том, что у каждой семьи возникают кризисные периоды (через год, пять лет и т.д.). Чтобы определить, какие проблемы существуют в семье и какие причины (в том числе и скрытые) стоят за ними, специалисты используют метод циклограммы.

**Циклограмма** – способ исследования, направленный на диагностику семейных взаимоотношений, на изучение их структуры и дистанции между членами семьи.

Как строится циклограмма?

Прежде чем полностью прочитать статью, предлагаю все-таки для начала построить циклограмму, а затем проанализировать ее расшифровку. Этот небольшой тест поможет вам по-новому посмотреть на свои семейные взаимоотношения.

Для начала необходимо взять чистый листок бумаги и нарисовать на нем два одинаковых круга. Первый круг – это нынешняя семья. Второй – идеальная семья.

В первом круге нужно расположить в виде кружочков символы членов вашей семьи, условно обозначив каждого человека (например, жена – Ж, мама – М). Во втором круге тоже размещаются кружочки с членами семьи, но в таком виде, как вам хотелось бы видеть это в идеале.

Таким образом, у вас получилось два больших круга с меньшими кружочками внутри. Теперь попробуем определить особенности ваших семейных взаимоотношений.

Во-первых, посмотрите на расположение членов семьи в заданном поле. Высшая точка означает доминирующее положение, иногда завышенную оценку этого человека. Если себя вы поместили в центре, то это может говорить об эгоцентризме, если в нижней части поля – о низкой самооценке.

Во-вторых, обратите внимание на размеры (диаметры) окружностей. Здесь проводится сравнение больших диаметров относительно диаметров меньших. Величина диаметра означает значимость члена семьи. Чем больше диаметр кружка какого-то члена семьи, тем большую роль, на ваш взгляд, он играет во взаимоотношениях.

В-третьих, значимой является дистанция между окружностями. Она может выявлять отдаленность и близость между членами семьи. Может выявлять посредничество кого-либо в отношениях. Например, если между мужем и женой нарисованы дети, то это может означать, что, по вашему мнению, брак держится в основном на ответственности перед своими детьми.

Иногда некоторые пары между кружочками проводят соединяющие линии. Это может означать, что ваша семья – ваша крепость. Отношения между членами семьи очень крепкие, и в семье вы находите свое спокойствие и умиротворение.

Оценив сегодняшнее положение семьи, проанализируйте схему идеальной семьи. Изменилось ли что-нибудь в изображении? Как расположены члены семьи на втором рисунке? Возможно, там появился кто-то еще? Каково ваше положение по отношению к другим членам семьи? Теперь вы видите, что вас не устраивает в отношениях? Или вы, наоборот, осознали, что проблем никаких нет?

Протестируйте точно так же свою вторую половинку. Возможно, ваши взгляды на семейные отношения различаются.

Используя этот метод диагностики благополучия семейных отношений, специалисты могут выявить латентные мотивы поведения некоторых членов семьи, могут помочь пережить кризисы и определить пути развития семьи.

## Идеальна ли ваша семья

Автор: admin

07.07.2011 10:56 - Обновлено 29.10.2014 09:20

---

Но даже не будучи социологом или психологом, вы сами можете посмотреть на свои отношения в другом ракурсе и улучшить их.

Автор - Вероника Нистоцкая

[Источник](#)