

Типовая программа по формированию компетенций родителей в развитии и воспитании детей, получению ими знаний основ детской психологии, рассчитанной на родителей детей в возрасте от 15 до 18 лет, учитывающая социально-психологические особенности детей данного возраста

**Москва
2017**

Раздел 4.2 Семья как живой организм: стадии жизненного цикла, задачи стадии «семья с ребенком подросткового возраста»	62
Раздел 4.3 Расширенная семья: отношения по горизонтали и вертикали	71
Для самостоятельной отработки:	76
Методические рекомендации	76
Список литературы:	77
Дополнительные домашние задания	78
Формы обратной связи	78

Пояснительная записка

Актуальность

Возрастной период 15-18 лет традиционно считается непростым как среди специалистов, работающих с детьми (педагогов, врачей), так и среди родителей. Действительно, именно в этот период ребенок готовится к тому, чтобы выбрать своей дальнейший жизненный путь (учебный, профессиональный), впервые влюбляется и, возможно, вступает в интимные отношения, находит себе увлечения и хобби, далеко не всегда одобряемые родителями. Продолжается интенсивная перестройка организма, затрагивающая в полной мере не только физический, но и психологический аспекты. Активно меняется и состояние семейной системы: семья стоит на пороге так называемой «стадии опустевшего гнезда», которая ставит перед родителями задачи подготовки к новому жизненному этапу. Увеличение дистанции между родителями и детьми, начавшееся в раннем подростковом периоде, продолжает усиливаться. Кризис детско-родительских отношений порождает много тревоги, конфликтов, раздражения у обеих сторон. Изменение семейной ситуации часто приводит к тому, что родители начинают переживать себя как некомпетентных, неуспешных; их потребность в психологической поддержке возрастает; учащаются их обращения к психологам. Данная программа разработана с опорой на запросы родителей подростков, выявленные в эмпирических исследованиях, интервью, психологической и психотерапевтической практике и направлена на повышение самооценки и компетентности родительской аудитории в сфере взаимодействия с детьми в возрасте 15-18 лет.

Образовательные цели программы

Цель программы состоит в формировании родительских компетенций слушателей в области взаимодействия с подростками 15-18 лет и их социальным окружением и направлена на решение таких **задач**, как изучение смысла и особенностей позднеподросткового возраста; обсуждение признаков и сопутствующих эффектов кризиса развития семьи, связанного с растущим отдалением подростка, и способов совладания с ними; анализ родительских опасений и ожиданий по отношению к детям 15-18 лет; освоение конструктивных путей взаимодействия со школой; повышение информированности родителей о типах отклоняющегося поведения характерных для этого возраста. Отдельное внимание программы направлено на повышение осознанности родительской позиции и выявление ресурсов совладания с проблемными ситуациями; на развитие навыков самопомощи.

Образовательные результаты

Слушатели в процессе освоения программы приобретут **знания**, касающиеся основных характеристик подросткового периода; особенностей проживания подросткового возраста в современном обществе; социальных и средовых рисков и ресурсов, с которыми сталкивается подросток в современном обществе; кризиса развития семьи, в которой растет ребенок-подросток.

Также слушатели приобретут ряд **умений**, а именно - рефлексивного обсуждения своего родительского опыта, внимательного отношения к микроизменениям, происходящим в отношениях родитель-подросток, критического осмысления социальных требований к родительству и содержащихся в СМИ и других источниках рекомендаций по воспитанию; поиска конструктивных приемов и отсеивания деструктивных в процессе обмена родительским опытом и изучения источников и др.

Слушатели получают возможность обсуждения собственного родительского опыта в отношении детей и подросткового возраста – в том числе сложных и тревожащих ситуаций – и обмена опытом с другими родителями в психологически безопасном пространстве и в сопровождении специалиста-психолога. На основе воспоминаний смогут реконструировать основные события, переживания, достижения их собственного подросткового возраста и соотнести их с актуальной семейной ситуацией. В результате участия в тренинговых упражнениях и обсуждениях слушатели приобретут ряд практических **навыков** в коммуникации с подростками - научатся конструктивно сообщать о своих переживаниях, разрешать детско-родительские конфликты, постепенно передавать подростку ответственность за различные сферы жизни и принимаемые решения и др.

Структура программы

Программа имеет модульную структуру и включает в себя 4 модуля, которые могут быть освоены как последовательно, так и по отдельности. Каждый модуль рассчитан на 18 академических часов и содержит также материалы для самостоятельной подготовки. Предполагается, что курс начинается со знакомства и сбора ожиданий, а дальше в рамках каждого раздела чередуются лекционные фрагменты и практические упражнения и обсуждения.

Целевая аудитория

Программа адресована в первую очередь родителям детей подросткового и позднеподросткового возраста, также может быть интересна родителям детей более младших возрастов, а также прародителям.

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение и ведущих, необходимому для освоения программы

К поступающему на обучение нет особенных требований, кроме наличия у него родительского опыта.

Ведущий данной программы должен обладать необходимой квалификацией – иметь высшее психологическое образование, опыт работы с подростками, а также навыки тренинговой работы.

Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе – 72 часа, включая все виды аудиторной работы слушателя.

Форма обучения

Программа предполагает очное обучение.

Рекомендуемое количество участников

10-15 человек.

Организационно-педагогические условия

Для проведения программы необходимо изолированное нешумное помещение для проведения групповой работы с числом стульев по количеству участников, доской либо флип-чартом, оборудованное компьютером и проектором для демонстрации учебных материалов. В рамках занятий используются вспомогательные материалы:

художественные принадлежности (ручки, фломастеры, бумага), а также наборы метафорических ассоциативных карт (колоды Core, Saga, Habitat, Myth, Сундучок прошлого и т.д.).

Учебно-методическое обеспечение программы включает в себя программу учебной дисциплины, учебный план и подробные конспекты занятий и тренингов для родителей. Также комплект материалов содержит презентации в формате PowerPoint.

Учебный план

№ п/п	Наименование модулей	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практич. и лаборат. занятия
1	МОДУЛЬ I. РОДИТЕЛЬ ТРУДНОГО ВОЗРАСТА: РОДИТЕЛЬСКИЕ ОЖИДАНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ И ОЖИДАНИЯ ОТ НИХ ОБЩЕСТВА. КТО ТАКОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ РОДИТЕЛЬ?	18	9 ак.ч.	9 ак.ч.
2	МОДУЛЬ II. ЭТИ НЕПОНЯТНЫЕ ПОДРОСТКИ: ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ ИЗНУТРИ И СНАРУЖИ? ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА	18	9 ак.ч.	9 ак.ч.
3	МОДУЛЬ III. Я И МОЙ БОЛЬШОЙ-МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК. КОНСТРУКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПОДРОСТКАМИ 15-18 ЛЕТ	18	9 ак.ч.	9 ак.ч.
4	МОДУЛЬ IV. РОДИТЕЛЬ КАК ЧАСТЬ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ: ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В СЕМЬЕ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ В НЕЙ РЕБЕНКА	18	9 ак.ч.	9 ак.ч.
ИТОГО:		72		

Календарный график

Очные занятия рекомендуется проводить дважды в неделю.

Рекомендованная длительность каждого модуля составляет 36 академических аудиторных часов. Рекомендованная продолжительность одного занятия – 4-6 академических часов.

Рекомендованная частота – 2 раза в неделю.

Рекомендованный график проведения очных занятий:

Неделя	Недели обучения															
	1-я		2-я		3-я		4-я		5-я		6-я		7-я		8-я	
Номер модуля	1	1	1	1	2	2	2	15	3	3	3	3	4	4	4	4

Предлагаемый график может использоваться в качестве рабочего при дополнении его датами и временем проведения занятий.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план программы обучения для родителей, нацеленной на повышение их собственной родительской компетентности

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практич. и лаборат. занятия
1	МОДУЛЬ I. РОДИТЕЛЬ ТРУДНОГО ВОЗРАСТА: РОДИТЕЛЬСКИЕ ОЖИДАНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ И ОЖИДАНИЯ ОТ НИХ ОБЩЕСТВА. КТО ТАКОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ РОДИТЕЛЬ?	18	9 ак.ч.	9 ак.ч.
2	Раздел 1.1. Чего родители ожидают от подросткового возраста своих детей?	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.
3	Раздел 1.2. Чего ждет общество от родителей подростка?	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.
4	Раздел 1.3. Быть родителем подростка: вызов и удовольствие	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.
5	МОДУЛЬ II. ЭТИ НЕПОНЯТНЫЕ ПОДРОСТКИ: ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ ИЗНУТРИ И СНАРУЖИ? ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА	18	9 ак.ч.	9 ак.ч.
6	Раздел 2.1 Особенности физиологического развития ребенка в подростковом возрасте	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.
7	Раздел 2.2 Психика подростка: становление идентичности и ответ на вопрос «Кто я?»	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.
8	Раздел 2.3 Мозаика развития подростка. Проблемы, которые пугают	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.
9	МОДУЛЬ III. Я И МОЙ БОЛЬШОЙ-МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК. КОНСТРУКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С	18	9 ак.ч.	9 ак.ч.

ПОДРОСТКАМИ 15-18 ЛЕТ				
10	Раздел 3.1 Потребности подростка во взаимодействии с родителями	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.
11	Раздел 3.2 Как разговаривать с ребенком, что бы он слушал? Как слушать, чтобы говорил?	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.
12	Раздел 3.3 Трудное поведение: в чем трудности, и может ли стать легко?	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.
13	МОДУЛЬ IV. РОДИТЕЛЬ КАК ЧАСТЬ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ: ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В СЕМЬЕ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ В НЕЙ РЕБЕНКА	18	9 ак.ч.	9 ак.ч.
14	Раздел 4.1 Почему семья – это система?	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.
15	Раздел 4.2. Семья как живой организм: стадии жизненного цикла, задачи стадии «семья с новорожденным ребенком»	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.
16	Раздел 4.3. Расширенная семья: отношения по горизонтали и вертикали	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.
ИТОГО:		72		

Таблица. Подробное описание целей и задач каждого раздела

Название раздела	Цели раздела	Задачи раздела
МОДУЛЬ I. РОДИТЕЛЬ ТРУДНОГО ВОЗРАСТА: РОДИТЕЛЬСКИЕ ОЖИДАНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ И ОЖИДАНИЯ ОТ НИХ ОБЩЕСТВА. КТО ТАКОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ РОДИТЕЛЬ?		
1.1. Чего родители ожидают от подросткового возраста своих детей?	а) обсуждение родительских надежд, тревог и ожиданий от подросткового возраста детей; б) создание условий для актуализации воспоминаний о собственном пубертате; в) создание условий для формирования переживания родительской компетентности и самоэффективности на основании уже имеющегося родительского опыта.	а) Вербализация и осознание тех «подводных камней» в воспитании, которые вызывают наибольшие затруднения в связи с подростковым возрастом; б) воспоминания о себе как о подростке (и о себе как об объекте воспитания) как источник ресурсов для своей актуальной родительской позиции; в) создание условий для актуализации переживаний успешности в достижении поставленных целей, в реализации воспитательных стратегий, которые уже есть в опыте каждого родителя.
1.2. Чего ждет общество от родителей	а) обсуждение ожиданий социума от родителей подростка: насколько они	а) формирование у участников представлений о том, что ожидания от родителей

<p>подростка?</p>	<p>реалистичны и выполнимы; б) исследование школы как источника серьезного напряжения для родителей подростков: поиск стратегий взаимодействия; в) создание условий для исследования темы выбор дальнейшего жизненного пути подростка.</p>	<p>подростков со стороны общества противоречивы, полное соответствие невозможно и не нужно; б) обсуждение возможных способов конструктивного взаимодействия со школой (или средним специальным учебным заведением); оптимальная родительская позиция; в) выделение возможных вариантов родительской позиции в отношении выбора дальнейшего жизненного пути подростка (служить ли в армии, поступать ли в вуз, выходить замуж и т.д.)</p>
<p>1.3. Быть родителем подростка: вызов и удовольствие</p>	<p>а) Исследование собственной родительской идентичности: в каких моментах взаимодействия с подростком чувствует себя компетентным, а когда – нуждается в помощи и поддержке; б) Формирование идеи о том, что обращение за помощью – естественный и функциональный способ справиться с родительскими обязанностями; в) Формирование навыков самовосстановления и саморегуляции психоэмоционального состояния.</p>	<p>а) Снятие представлений о чрезмерной ответственности как о необходимом атрибуте родителя взрослеющего ребенка; б) Формирование навыка обращения за помощью и получения ее от окружающих; в) Формирование навыков самопомощи: тайм-менеджмент, регуляция психоэмоционального состояния и т.д.</p>
<p>МОДУЛЬ II. ЭТИ НЕПОНЯТНЫЕ ПОДРОСТКИ: ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ ИЗНУТРИ И СНАРУЖИ? ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА</p>		

<p>2.1 Особенности физиологического развития ребенка в подростковом возрасте</p>	<p>а) Информирование относительно особенностей гормональной перестройки организма в подростковом возрасте; б) Информирование относительно изменений, происходящих в ЦНС подростка; в) Изменения, происходящие в связи с интенсивным развитием половой сферы.</p>	<p>а) Формирование знаний об изменениях в эндокринной системе подростка, следствиях и проявлениях в поведении; б) Формирование знаний об изменениях в нервной системе подростка, следствиях и проявлениях в поведении; в) Формирование знаний об изменениях в половой сфере подростка, следствиях и проявлениях в поведении;</p>
<p>2.2 Психика подростка: становление идентичности и ответ на вопрос «Кто я?»</p>	<p>а) Создание условий для знакомства с особенностями познавательной сферы подростка; б) Создание условий для знакомства с особенностями эмоциональной и волевой сферы подростка; в) Создание условий для знакомства с особенностями психосексуального развития в подростковом возрасте.</p>	<p>а) Понимание причин того, почему поведение подростка часто выглядит «глупым» и «нелогичным» с точки зрения взрослых; б) Формирование представления о том, в чем причины сложностей эмоциональной регуляции подростков, а также часто заявляемой родителями проблемы «отсутствия каких бы то ни было желаний» у ребенка; в) Формирование знаний и снижение тревоги относительно развития в психосексуальной сфере подростка: введение понятия нормативности.</p>
<p>2.3 Мозаика развития подростка. Проблемы, которые пугают</p>	<p>а) Создание условий для понимания родителями основных психологических задач подросткового возраста; б) Формирование представлений о «мозаичности» развития ребенка в данном возрасте и возможных «диспропорциях»; в) Обсуждение психологических феноменов подросткового возраста, традиционно вызывающих большую тревогу у родителей.</p>	<p>а) Понимание родителями закономерностей поведения своих детей подросткового возраста, обусловленных теми задачами, которые они решают на данном этапе жизни (нормативность «плохого поведения»); б) Возможность ощутить, что ребенок, в определенных аспектах кажущийся взрослым, в других – гораздо младше, и это требует особого отношения со стороны родителей; в) Знакомство с традиционно пугающими аспектами пубертата (пищевые расстройства, самоповреждающее поведение, суицидальные мысли и намерения): понижение тревоги и обсуждение возможных стратегий взаимодействия.</p>

**МОДУЛЬ III. Я И МОЙ БОЛЬШОЙ-МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК.
КОНСТРУКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПОДРОСТКАМИ 15-18 ЛЕТ**

<p>3.1 Потребности подростка во взаимодействии с родителями</p>	<p>а) Знакомство с понятием привязанности, обсуждение ее проявлений в подростковом возрасте; б) Создание условий для переживания родителями особенностей процесса сепарации как неотъемлемой части детско-родительских отношений в подростковом возрасте; в) Устойчивая родительская позиция – формирование переживания собственной стабильности, которая важна в общении с ребенком, испытывающим в силу возраста трудности саморегуляции.</p>	<p>а) Понимание того, что отношения привязанности в подростковом возрасте не менее важны, но имеют тенденцию к видоизменению; б) Понимание механизмов процесса сепарации, актуализация возможных переживаний, с ней связанных. в) Устойчивая позиция родителя, который способен оказать нужную поддержку и продолжать получать радость от взаимодействия со стремительно взрослеющим ребенком.</p>
<p>3.2 Как разговаривать с ребенком, что бы он слушал? Как слушать, чтобы говорить?</p>	<p>а) Формирование знаний и навыков в сфере коммуникации с ребенком; б) Формирование представления о сущности родительских посланий, которые часто транслируются во взаимодействии с детьми; в) Создание условий для формирования представлений об особенностях коммуникации подростка.</p>	<p>а) Навыки эффективной коммуникации с подростками на вербальном и невербальном уровне: (активное слушание, эмпатические предположения и т.д.); б) Понимание того, что привычные для родителей способы донесения информации до подростка не всегда являются оптимальными; тренировка навыков формулирования; в) Понимать, что чувствует ребенок, когда он говорит те или иные слова. Или когда не говорит вовсе.</p>
<p>3.3 Трудное поведение: в чем трудности, и может ли стать легко?</p>	<p>а) Обсуждение понятия «плохое поведение», «трудное поведение». В чем реальные трудности? б) Выявление моментов в воспитании, которые представляют наибольшую субъективную трудность для каждого из родителей; в) Знакомство с психологическими техниками и приемами, помогающими в установлении контакта и</p>	<p>а) Понимание того, что есть «нежелательное поведение» - в противовес «плохому». б) Выявление моментов в воспитании, которые представляют наибольшую субъективную трудность для каждого из родителей (плохая учеба в школе, ложь, воровство, «дурные компании и т.д.); Способы справляться – эффективные родительские стратегии;</p>

	оказывающие влияние на поведение подростка;	в) Помочь ребенку и помочь себе: психотерапевтические техники, направленные на стабилизацию эмоционального состояния, улучшение контакта, обсуждение проблем и т.д. (обучение основам дыхательных, арт-терапевтических, письменных и др. практик)
--	---	---

МОДУЛЬ IV. РОДИТЕЛЬ КАК ЧАСТЬ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ: ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В СЕМЬЕ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ В НЕЙ РЕБЕНКА

4.1 Почему семья – это система?	а) Формирование представлений об основных принципах функционирования семейной системы; б) Знакомство с принципами построения генограммы; в) Формирование навыков построения и анализа собственного «семейного дерева».	а) Освоение основных понятий теории семейных систем для лучшего понимания сути изменений, происходящих в семье с детьми подросткового возраста; б) Освоение навыков построения генограммы и ее анализа с точки зрения предпочитаемых родительских стратегий; в) Укрепление родительской идентичности «Я-родитель подростка» (уникальной, но основанной на ресурсах семейной системы).
4.2. Семья как живой организм: стадии жизненного цикла, задачи стадии «семья с новорожденным ребенком»	а) Формирование представлений об этапах жизненного цикла семьи; б) Расширение знаний об особенностях стадиях «семья с детьми-подростками», «стадия опустевшего гнезда»; в) Повышение компетенции и эффективности взаимодействия в супружеской подсистеме.	а) Исследование основных задач различных стадий жизненного цикла семьи; б) Семья в преддверии «стадии опустевшего гнезда»: время для родителей вновь стать ближе. Теоретическое обсуждение и практическая отработка навыков «укрепления супружеской подсистемы» в) Взрослеющие дети – появление (возвращение) новых смыслов в жизни родителей. О чем я всегда мечтал, и чему могу теперь уделить время?

<p>4.3. Расширенная семья: отношения по горизонтали и вертикали</p>	<p>а) Создание условий для формирования навыков конструктивного взаимодействия в расширенной семье «по вертикали»: бабушки и дедушки; б) Создание условий для формирования навыков конструктивного взаимодействия в расширенной семье «по горизонтали»: подростки и их сиблинги более младшего возраста; в) Подросток вступает в любовные отношения: Взаимодействие с партнером дочери или сына: какова позиция родителя?</p>	<p>а) Формирование навыков эффективного взаимодействия между родителями, подростками и старшим поколением (бабушками и дедушками); б) Формирование навыков эффективного взаимодействия между подростками и их более младшими братьями и сестрами: возможная позиция родителя; в) Взаимодействие с партнером дочери или сына: какова позиция родителя?</p>
---	---	---

Рабочая программа разделов

МОДУЛЬ I. РОДИТЕЛЬ ТРУДНОГО ВОЗРАСТА: РОДИТЕЛЬСКИЕ ОЖИДАНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ И ОЖИДАНИЯ ОТ НИХ ОБЩЕСТВА. ПУТЬ К ГАРМОНИИ

Целью этого модуля является побуждение родителей к осознанию того, какую позицию они занимают по отношению к своим взрослеющим детям. Подростковый возраст, традиционно, считается самым «трудным», и тому есть реальные основания: на физическом и психологическом уровнях происходят кардинальные перестройки, идет процесс становления идентичности, более «выпуклыми», часто – гипертрофированными становятся отдельные личностные качества. Родители традиционно испытывают большую тревогу, и часто начинают готовиться к пубертату их детей заранее. Их опасения, зачастую, сильно влияют на поведение и взаимодействие с детьми, порой, играя роль самосбывающихся пророчеств.

Вместе с тем, будучи родителем подростка, невозможно не столкнуться с ожиданиями со стороны общества в отношении того, как именно должно воспитывать ребенка, для того, чтобы его ждало хорошее будущее. Эти ожидания почти всегда противоречивы, и помимо прочего, практически всегда нацелены на возбуждения чувства вины у родителя, в случае, если он «не досмотрит», не будет одновременно дающим свободу и строгим и т.д.

Первый раздел нацелен на то, чтобы родители могли обсудить свои ожидания от подросткового возраста детей, поделиться опасениями и надеждами, а также вспомнить себя в том самом «трудном возрасте». Обращение к собственному опыту является мощным инструментом, позволяющим с иного ракурса взглянуть на детско-родительские отношения и оценить, в частности, насколько оправданными являются нынешние родительские опасения. Далее предполагается проведение упражнений и дискуссий, позволяющих найти уникальные эпизоды удачного, конструктивного взаимодействия с взрослеющими детьми, которые есть в опыте у каждого родителя. Данный раздел

особенно полезен для слушателей, имеющих сильные негативные установки в отношении подросткового возраста; поиск уникальных эпизодов и обращение к детскому опыту работают на усиление переживания самоэффективности как способности справляться с родительской ролью.

Второй раздел посвящен исследованию того, каковы ожидания общества от родителей подростка и от него самого, с каким давлением родители сталкиваются во взаимодействии с представителями различных соц. институтов (учителями, врачами, тренерами и т.д.). Прохождение этого раздела важно для тех родителей, которые в высокой степени ориентированы на соответствие социальным нормам в воспитании детей, и зачастую чувствуют себя недостаточно успешными в этом.

Наконец, третий раздел ориентирован на развитие навыков психологической самопомощи у родителей; в нем им предлагается знакомство с различными техниками психоэмоциональной регуляции. Также, в целом провидится идея нормализации обращения за помощью в сложных ситуациях. Этот раздел будет полезен для высокоответственных родителей, которые считают своим долгом справляться со всеми трудностями во взаимодействии с детьми самостоятельно. Другая целевая группа для данного раздела – родители, «опустившие руки» и «закрывшие глаза» на неблагоприятные проявления их детей, будучи уверенными в том, что им никто помочь не может, а сами они – бессильны.

Раздел 1.1 Чего родители ожидают от подросткового возраста своих детей?

1. Вводное упражнение «Знакомство» (30 минут)

Цель: познакомиться, запомнить имена участников группы.

Вариант 1:

Ход проведения: Ведущий озвучивает условия: каждому нужно назвать свое имя, а также какое-то свое качество, которое начинается на ту же букву, что и его имя (пример «Лариса – ласковая»). Дальше ведущий, назвав себя, передает по кругу мягкую игрушку, каждый участник, в руках которого она оказывается, должен назвать свое имя и качество, а также повторить имена и качества всех участников, которые уже представились до него.

Вариант 2:

Ход проведения: Знакомство происходит в кругу, с мячом. Начинает знакомство ведущий: Он немного рассказывает о себе, давая тем самым установку и настрой на все последующие занятия. Затем он передает мяч по кругу, и каждый участник называет свое имя, сферу профессиональных и жизненных интересов, а также основные ожидания от тренинга (чего он хотел бы получить от занятий).

Вариант 3: «Представление соседа»

Ход проведения: участники делятся на пары, им дается 15 минут на диалог, в рамках которого каждому из них нужно задать собеседнику вопросы о его семье, о том, с кем он живет, где работает или чем занимается в жизни, есть ли у него хобби и домашние животные, а также задает вопрос об одном самом ярком воспоминании из подросткового возраста.

Далее, когда 15 минут прошло, задача каждого из участников представить его собеседника группе, причем может он это делать в двух вариантах: рассказать о нем либо от своего лица, либо от лица собеседника (это предпочтительнее и труднее для выполнения).

2. Мини-лекция ведущего «Цели и задачи нашего тренинга в целом, а также – конкретно сегодняшнего занятия» (20 минут)

Ведущий рассказывает о целях и задачах занятия.

Примерный текст: «...Сегодня мы будем говорить о том, чего мы традиционно ждем от подросткового возраста, а также о том, чего ждут от нас окружающие как от родителей подростков. Почти у каждого есть какие-то моменты, вызывающие сложность, а иногда,

наверное, и вовсе опускаются руки. Но, с другой стороны, и я этом уверена, у каждого есть моменты, в которые он может гордиться тем, что он – мама или папа подростка, у которого получается находить с ним общий язык. Повспоминаем и свой подростковый возраст (ведь у каждого из нас он был), что нас злило тогда в поведении родителей, а что мы вспоминаем с радостью и теплотой, за что могли бы сейчас поблагодарить их. Что для нас тогда было самым важным на свете, каким мы тогда видели мир...»

3. Упражнение Мифы подростничества (30 минут)

Цель: обсудить существующие в обществе представления о подростках, выделить среди них те, которые имеют реальные основания и те, которые по большей степени мифологичны.

Ход проведения: Участники делятся на мини-группы (3-5 человек, в зависимости от размера группы), каждой мини-группе предлагается набор карточек, на которых написаны расхожие представления о подростках:

- Все подростки не любят своих родителей;
- Всем подросткам нужно, чтобы их оставили в покое;
- У подростков наиболее высокий из всех возрастов риска оказаться зависимыми от алкоголя или наркотиков;
- Все подростки стремятся как можно быстрее получить сексуальный опыт;
- Секс для подростков очень важен, так как они получают от него большое физическое удовольствие;
- Подросткам не интересна учеба;
- Подростки не задумываются о собственном будущем;
- Подросткам не интересна жизнь их родителей, они не любят проводить время с семьей;
- Поведение подростка непредсказуемо, и нет доступных способов воздействовать на него, кроме жестких ограничений ...

Каждой группе необходимо найти как можно больше аргументов ЗА каждый миф, и ПРОТИВ каждого из мифов.

Затем происходит групповая дискуссия, в рамках которой участники сравнивают свои аргументы.

Резюме: не все, что принято думать о трудном возрасте, на самом деле соответствует действительности, и часто родители склонны переживать больше, чем следует. С другой стороны, некоторые представления имеют под собой реальную основу, и знание причин такого поведения детей и способов его корректировки дает возможность почувствовать родителю себя более компетентным и эффективным.

4. Групповое обсуждение: «Что меня пугало (пугает) в подростковом возрасте. Готовился ли я к тому, что моему ребенку когда-то стукнет 15?» (30 минут)

В рамках дискуссии каждый из участников может свободно высказаться на тему того, что лично для него представляет наибольшие сложности в подростковом возрасте его ребенка (детей). Что кажется ему в поведении ребенка непонятным и необъяснимым.

Цель: выделить проблемы воспитания и коммуникации, наиболее актуальной для данной группы.

5. Упражнение «Когда мне было 15» (30 минут)

Цель: актуализация переживаний подросткового возраста у родителей-участников группы.

Ход проведения: Участников просят при помощи метафорических карт (колоды Core, Saga, Myth, Morena, Сундучок прошлого и т.д.) описать свои состояния и переживания, которые они испытывали, будучи в том возрасте, в котором сейчас находятся их дети.

Примеры вопросов:

- Кто был для Вас самым важным человеком тогда?
- Какая самая смешная ситуация приходит в голову? А самая неловкая?
- Нравилась ли Вам учеба?
- Были ли Вы влюблены?
- Как Ваши родители относились к Вам, а Вы – к ним?

- Был ли кто-то, кому Вы могли доверить свои тайны?
- Было ли Ваше настроение ровным, или постоянно менялось?
- Как Вы видели свое будущее?

...

На основании озвученных ответов выделяются самые актуальные проблемы.

Резюме: собственный опыт может стать важным источником ресурсов понимания собственного ребенка.

Ведущий может записать на доске или флип-чарте с одной стороны проблемы, которые озвучивают родители в дискуссии (№4), на другой – проблемы с т.зр. подросткового возраста.

Сравнение этих групп проблем.

Для самостоятельной отработки:

Написание сочинения в свободной форме на тему «Но, все же, быть родителем подростка – здорово». В этом сочинении участникам предлагается рассказать о том, как они справляются с теми сложностями взаимодействия с детьми, которые были выделены в ходе выполнения упражнений на занятии. (60 минут)

Затем родители могут обменяться своими текстами и создать пространство для группового обсуждения (в личном общении, или, к примеру, задействуя ресурсы социальных сетей, где возможно создание закрытой группы для участников программы).

Цель: возможность поделиться с другими удачным опытом дает переживание собственной компетентности и самоэффективности; также каждый из участников иже на первой встрече получает в свой арсенал определенный набор способов взаимодействия в детьми, которые он может попробовать на практике. (70 минут)

Раздел 1.2 Чего ждет общество от родителей подростка?

1. Вводное упражнение «Мое состояние устойчивости» (15 минут).

Ведущий предлагает всем участникам по очереди выбрать из колоды метафорических ассоциативных карт (ЕССО, Saga, Core, Habitat) ту карту, которая могла бы символизировать их переживание устойчивости, стабильности, баланса и равновесия. Возможный текст: «Попробуйте найти такую карту, которая бы отражала то, как Вы себя чувствуете в те моменты, когда вы уверены в благополучном исходе дела, устойчивы, вас ни что не может выбить из седла. Попробуйте представить себе это состояние как можно ярче, задержаться в нем. Что помогает Вам в нем оказаться? Какие приемы Вы можете использовать для того, чтобы вызвать это состояние, если оно вам нужно?»

Каждый из участников описывает карту, которую он выбрал, телесные и эмоциональные ощущения, ассоциирующиеся у него со стабильностью и устойчивостью, а также те пути, которыми он старается достигать этого состояния (или те моменты жизни, когда оно приходит само, спонтанно).

2. Мини-лекция ведущего «Общество как источник требований и ожиданий, или Люди, которые лучше знают, как воспитывать Ваших детей» (20 минут)

Основные идеи, которые должны быть освещены в рамках данного сообщения:

- Современное родительство (и это справедливо для родителей детей любых возрастов) отличается полифонией, многомерностью, множественностью разнообразных стратегий и подходов;
- Если смотреть на подростничество в исторической перспективе, то еще 30 лет назад основные задачи данного возрастного этапа были однозначно определены. В основном, речь шла об окончании школы (неполное или полное среднее образование) и продолжение учебы (реже – выход на работу, если того требовали семейные обстоятельства);
- Сейчас мы сталкиваемся с удлинением периода подросткового возраста (по периодизации Д.Б. Эльконина старший подростковый возраст заканчивался как раз в 15 лет). С одной стороны, 17-18 летние все чаще зовутся «детьми», и являются по статусу

своему школьниками. С другой стороны, с 14 лет у них уже есть паспорт, в 16 наступает возраст сексуального согласия.

- Из этих фактов складывается достаточно противоречивая картина, в которой социум, с одной стороны, на законодательном уровне заявляет о взрослых правах, которые есть у старших подростков, с другой, ожидает от них продолжения линии поведения, характерной для детей, скорее, более младшего возраста

- Соответственно, от родителей, с одной стороны, ждут, что они будут заботиться о психологическом здоровье и развитии ребенка, не ограничивая его творческую активность и общение, с другой, что они оградят его от общения в «дурных компаниях». Также родители обязательно должны обеспечить ребенку успешное окончание школы и поступление в высокорейтинговое учебное заведение. Соответственно, ребенок должен одновременно проводить время с друзьями и заниматься хобби, но при этом продолжать хорошо учиться и справляться с все возрастающими школьными нагрузками. Здесь же можно ответить, что при выполнении домашних заданий от него ожидается самостоятельность, но если они не сделаны, или сделаны некачественно, то ответственность за это, частичную или полную, несет родитель. Несмотря на возраст согласия 16 лет и наличие медицинской тайны (например, при посещении гинеколога – с 15 лет), именно родители являются людьми, полностью несущими ответственность за нравственность детей, и возможные последствия половых контактов.

- Итак, у подростков есть определенные права, которыми они теоретически могут воспользоваться. Родитель, с одной стороны, должен предоставлять свободу, с другой – постоянно блюсти и контролировать, ибо в глазах общества именно он целиком и полностью несет ответственность за последствия поведения своего ребенка-подростка.

3. Упражнение «Идеальный родитель» (40 минут) VS реальный родитель

Цель: выявление максимального числа существующих на сегодняшний день в обществе установок в отношении родителей подростков; определение того, каким образом они влияют на поведение родителей.

Ход проведения упражнения: ведущий рисует на доске силуэт человека, участникам группы предлагается за 10 минут в мини-группах обсудить, с какими стереотипами в отношении себя, как родителя подростка, они встречаются, чего ждут от них окружающие. Все эти качества (или стратегии поведения) записываются на стикеры, и затем каждая группа, называя качества, которые они выделили, или коротко описывая ситуацию, приклеивает соответствующий стикер на нарисованный силуэт, таким образом «одевая» идеального родителя. При этом стараясь выбрать ту часть тела, которая в наибольшей степени ассоциируется с поставленной задачей или качеством (например «держит поведение ребенка под контролем» - на кисти рук).

Возможные примеры ожиданий:

- никогда не кричит на детей;
- дети его беспрекословно слушаются;
- хорошо находит общий язык с педагогами;
- следит за тем, как ребенок проводит свое время;
- находит для него репетиторов, развивает его таланты;
- сам увлеченно работает (чтобы подавать ребенку пример интеллектуального и заинтересованного человека);
- занимается спортом (вместе с ребенком);

....

Обычно, после коллективного обсуждения силуэт оказывается покрытым полностью, порой – даже в несколько слоев). Далее ведущий говорит о том, что, похоже, ожиданий так много, что даже только названные из них, уже покрыли родителя так, что его за ними совсем не видно.

Вводится понятие ограничений ресурсов (время, физические и психологические силы, финансы, личностные особенности детей и их родителей). Затем, каждое (или какие-то

наиболее часто встречающиеся из ожиданий) оцениваются с точки зрения затраченных ресурсов, и оцениваются с точки зрения того, насколько они выполнимы и важны. Так же ведущий напоминает о том, что ресурс ограничен, и попытки соответствовать одному из ожиданий, ограничивают возможности следования другим.

Затем рисуется еще один силуэт человека, который на этот раз носит название «Реального родителя». На него в ходе дискуссии с группой переносится часть стикеров с «идеального родителя», и, возможно, добавляются еще какие-то важные качества, которые не прозвучали в первой части.

Резюме: соответствовать всем требованиям и ожиданиям одновременно невозможно, поскольку они часто противоречивы или же требуют слишком много ресурсов. Реальный родитель – тот, кто умеет оценивать уровень ресурсов и концентрироваться на локальных задачах, актуальных с точки зрения потребности родителя и ребенка.

4. Групповая дискуссия: школа как источник знаний для ребенка и напряжения – для родителя (20 минут)

Участники делятся переживаниями относительно того, с какими ожиданиями и требованиями они сталкиваются со стороны школы (или учреждения среднего специального образования), в котором учатся их дети.

Также в ходе дискуссии, вероятнее всего, затрагивается тема ожиданий родителей относительно будущего своих детей (должны ли они получать полное среднее образование, идти учиться дальше в вуз или работать, служить ли в армии).

Среди других наиболее часто озвучиваемых тем:

- Высокая занятость в школе, большие нагрузки и д.з., дополнительные занятия;
- Тревога относительно сдачи ГИА и ЕГЭ, необходимость занятий с репетиторами для подготовки;
- Конфликтные отношения ребенка и/или родителей с преподавателями или руководством школы

...

Резюме: мы не можем изменить окружающих людей, но можем сформировать определенную устойчивую родительскую позицию, которая поможет нам в преодолении конфликтных (или потенциально конфликтных) ситуаций.

5. Мини-лекция: типы поведения в конфликте, способы взаимодействия с разными конфликтными типами личностей: (15 минут)

Ведущий знакомит участников с типами конфликтов и способами выхода из них, основываясь на классификации Томаса.

(цит. по. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб.: Речь, 2013.

Конфликт - особая форма взаимодействия, наличие у субъектов взаимодействия противоположных тенденций, проявляющихся в их действиях.

Противодействие субъектов по поводу возникшего противоречия, действительного или воображаемого.

4 стадии прохождения конфликта:

1. Возникновение конфликта (появление противоречия);
2. Осознание ситуации как конфликтной хотя бы одним из участников;
3. Конфликтное поведение;
4. Исход конфликта (конструктивный, деструктивный, замораживание конфликта).

Способы выхода из конфликтной ситуации:

№	Стиль	Сущность стратегии	Условия эффективного применения	Недостатки
1	Соревнование	Стремление добиться своего в ущерб другому	Очень важен исход. Обладание определенной	При поражении – неудовлетворенность; при победе – чувство

			властью. Необходимость срочного решения.	вины; непопулярность; испорченные отношения.
2	Уклонение	Уход от ответственности за решения	Исход не очень важен. Отсутствие власти. Сохранение покоя. Желание выиграть время.	Переход конфликта в скрытую форму
3	Приспособление	Сглаживание разногласий за счет собственных интересов	Предмет разногласия более важен для другого. Желание сохранить мир. Правда на другой стороне. Отсутствие власти.	Вы уступили. Решение откладывается
4	Компромисс	Поиск решений за счет взаимных уступок	Одинаковая власть. Взаимоисключающие интересы. Нет резерва времени. Другие стили неэффективны.	Получение только половины ожидаемого. Причина конфликта полностью не устранена.
5	Сотрудничество	Поиск решения, удовлетворяющего всех участников	Есть время. Решение важно обоим сторонам. Четкое понимание точки зрения другого. Желание сохранить отношения.	Временные и энергетические затраты. Негарантированность успеха.

Конфликтные типы личности и стратегии взаимодействия с ними

Дженни Грэхем Скотт (1991)

1. **Паровой каток** – для них важнее всего сохранение имиджа. Увольнение и приспособление. Если исход важен – нужно дать ему возможность выпустить пар. Наилучший способ подавить ярость – только собственное спокойствие.

2. **Скрытый агрессор.** Использует закулисные махинации. Уверенны в своей правоте. По возможности – лучше уклоняться. Если же нет – то привести конкретные известные Вам факты действия против вас. Затем- пытаться определить причины, может быть, он вас зря считает конкурентом.

3. **Разгневанный ребенок.** Периодически происходят «вспышки» - особенно, в ситуациях, когда чувствует беспомощность, испуг, потерю контроля над ситуацией. Боится не справиться над ситуацией. Не перечить, дать накричаться, выслушать. После вспышки он будет испытывать раскаяние и вину. На этом лучше не заострять внимание и не упрекать его в содеянном. Помочь ему снова почувствовать себя спокойно и уверенно – это возможность обоим приблизиться к решению проблемы.

4. **Жалобщик** - обычно, охвачен какой-то идеей и обвиняет всех окружающих. Для начала стоит его просто выслушать – возможно, это вернет ему ощущение собственной значимости. Затем нужно резюмировать все, что он сказал, показать ему, что вы его услышали и поняли. Затем, если он не переключается на другую тему, задать конкретный вопрос: Что Вы конкретно хотели бы, чтобы я сделал в этой ситуации?

5. **Молчун** – задать проясняющие вопросы, но не слишком много, чтобы это не было похоже на допрос. Вопросы должны быть открытыми. Если заговорил – не подгонять и дать обдумать. Можно делать эмпатические предположения, но не факт, что это поможет.

6. **Сверхпокладистый** – сначала во всем поддерживает, потом, в последний момент подводит. Самое важное, если вынуждены взаимодействовать с таким человеком, обозначить с самого начала, что самое главное для вас – правдивость, и вы будете лучше к нему относиться, если будет правда с его стороны, а не если он во всем будет с вами соглашаться. Правда, самому тогда придется тоже быть правдивым.

6. Упражнение: «КАРУСЕЛЬ» (30 минут)

(цит. по. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб.: Речь, 2013.

Цель: Закрепить материал, полученный в ходе предыдущих мини-лекций и упражнений, отработать навыки поведения в некоторых конфликтных ситуациях.

Ход проведения: Участники разбиваются на две равные группы, образуя два круга: внутренний и внешний.

1-й этап. Участники внешнего круга получают по карточке с названием одного стиля выхода из конфликтной ситуации. Далее все участники начинают движение по кругу: внешний круг — по часовой стрелке, внутренний круг — против часовой стрелки. По сигналу тренера все участники останавливаются и встают парами (представитель из внешнего круга, напротив представителя внутреннего) лицом друг к другу. Тренер сообщает некоторую конфликтную ситуацию, где представители внутреннего круга являются инициаторами конфликта, а представители внешнего круга пытаются выйти из этой ситуации, используя стиль, указанный в карточке.

Примеры конфликтных ситуаций:

"-----

Представители внешнего круга — закройщики в ателье. Представители внутреннего круга — заказчики. Заказчик меряет пиджак, который ему явно мал, и устраивает скандал в соответствии с типом, указанным в карточке.

"-----

Представители первого круга — пассажиры такси. Представители второго круга — водители. Таксист привез пассажира не в тот театр, до начала спектакля осталось всего 10 минут. Пассажир действует в соответствии с типом, указанным на карточке.

"-----

Представители внутреннего круга — продавцы. Представители внешнего круга — покупатели. Продавец обсчитал покупателя на 20 рублей, и в этот момент его срочно позвали к телефону. Когда продавец вернулся и покупатель сказал ему о случившемся, продавец ответил, что он не помнит этого покупателя. Покупатель действует в соответствии с типом, указанным в карточке.

"-----

Представители внутреннего круга — парикмахеры. Представители внешнего круга — клиенты. Парикмахер очень плохо подстриг клиента. При этом сказал, что это супермодная стрижка, потребовал двойную оплату. Клиент недоволен, но действует в соответствии с типом, указанным в карточке.

2-й этап. Участники внутреннего круга получают карточки с обозначением типа конфликтной личности, и упражнение продолжается так же, как на 1-м этапе.

Обсуждение

Участники сообщают о том, какой опыт они получили после проделанной работы; что удалось, что было трудным и т. д.; какие типы или способы было трудно изобразить и почему.

Методические рекомендации

Данное упражнение достаточно сложное: если тренер не уверен в себе, лучше сделать модификацию упражнения следующим образом: тренер зачитывает конфликтные

ситуации, а участники решают, как поступили бы персонажи в зависимости от типа урегулирования конфликта. В крайнем случае данное упражнение можно пропустить.

Иногда участники тренинга устают быть в роли конфликтующей стороны, считая эту роль нетипичной для своего поведения. Поэтому мы рекомендуем провести 3-й этап — деролизации, когда каждый участник говорит: «Я больше не продавец, я — Тамара» и т. д.

Для самостоятельной отработки

1. Размышление на тему «Какие представления о правильном родителстве присутствовали в обществе в тот момент, когда я был(а) ребенком, и могли влиять на воспитательные стратегии моих родителей? Какие последствия этого я испытал(а) на себе, будучи ребенком?». Написание краткого эссе на данную тему (70 минут).

2. Использование различных стратегий поведения в конфликте в каждодневных ситуациях взаимодействия с коллегами, школьными учителями и т.д. Заполнение дневника самонаблюдения (60 минут).

Раздел 1.3. Быть родителем подростка: вызов и удовольствие

1. Вводное упражнение «Мое состояние» (20 минут)

Цель: дать участникам возможность настроиться на работу; фиксация на своем эмоциональном состоянии с т. зр. его идентификации и возможностей изменения.

Ход упражнения: ведущий предлагает каждому из участников выбрать из колоды метафорических карт (колоды ЕССО, СОРЕ) ту, которая бы отражала его текущее эмоциональное состояние. Затем из ресурсных колод (Saga, Myth, Habitat) предлагается выбрать карту, отражающую желаемое состояние на текущий момент. Бонусом могут быть выбраны 1-2 карты, которые бы символизировали этапы перехода из текущего состояния в желаемое.

Далее ведущий говорит несколько слов о том, что это вводное упражнение было выбрано не случайно, так как сегодня речь пойдет о том, в каких разных состояниях мы, находясь в родительской роли, порой оказываемся, и о том, как нам справляться с ними и возвращаться к переживаниям устойчивости и баланса (предлагается вспомнить вводное упражнение с предыдущего занятия).

2. Групповая дискуссия «От чего я устаю и что меня вдохновляет» (20 минут)

Участникам предлагается в мини-группах дать ответы на 3 вопроса:

1. Вспомните недавнюю ситуацию из общения с ребенком (или просто связанную с ним), когда Вы чувствовали себя беспомощно?
2. ... Ситуацию, в которой Вам было приятно и радостно проводить с ним (с ней) время вместе (даже если это было несколько месяцев или год назад);
3. Ситуацию, которая изначально показалась вам практически непреодолимой, вы испытали тревогу и страх, но в итоге справились с ней.

Выделение ситуаций взаимодействия с ребенком, которые вызывают наибольшую тревогу и неуверенность в собственных силах, а также переживание опустошения и истощенности ресурсов.

3. Упражнение «Типичный для меня способ справляться» (40 минут)

Цель: знакомство с возможностями задействования разных типов ресурсов в проблемных ситуациях.

Ход упражнения: Ведущий знакомит участников с моделью Basic РН, которая отражает использование различных каналов для того, чтобы справляться с проблемными ситуациями: чувства, ум, тело, социум, воображение (фантазии), вера.

Он предлагает им выбрать из колоды метафорических карт Core карту, отражающую типичную проблемную ситуацию во взаимодействии с подростком, а затем — из «ресурсных колод» — карты, которые показывали бы, каким путем он обычно справляется с ней. Затем предлагается обдумать, какие еще варианты, опирающиеся на другие каналы, существуют, и найти карты, которые бы отражали возможность справиться с ситуацией с опорой на альтернативные ресурсы.

Резюме: часто, оказываясь в сложной ситуации, мы привычным образом стараемся задействовать лишь один из возможных путей преодоления, хотя возможных модальностей – гораздо больше.

4. Мини-лекция и групповая дискуссия «Кто, если не я?» (20 минут)

4а. Ведущий кратко знакомит слушателей с моделью социального окружения У. Бронфенбреннера

Экология человеческого развития, или теория экологических систем - теория социализации и развития ребенка, автор Ури Бронфенбреннер. Теория описывает, какие социальные среды и как влияют на ребенка.

По Бронфенбреннеру, экологическая среда развития ребенка состоит из четырех словно вложенных одна в другую систем, которые обычно графически изображают в виде концентрических колец:

микросистема - семья ребенка

мезосистема - детсад, школа, двор, квартал проживания

экзосистема - взрослые социальные организации

макросистема - культурные обычаи страны, ценности, обычаи и ресурсы.

4б. Ведущий обсуждает с участниками, к кому они могут в трудных ситуациях обращаться за помощью в рамках каждой из систем, к кому уже обращались, а к кому считают, что не обратятся никогда.

Пример на уровне микро-системы – другие родственники: братья и сестры, родители, семья супруга и т.д.

На уровне мезо-системы: учителя в школе, преподаватели в секциях и кружках, репетиторы.

На уровне экзосистемы: коллеги по работе, дальние родственники и т.д.

5. Упражнение: Практики восстановления эмоционального состояния (40 минут)

(цит. по Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса». М.: Когито-центр, 2014).

Цель: обучение участников приемам психологической стабилизации психоэмоционального состояния.

Вариант 1: Упражнение «Изображение дыхания».

Используемые материалы: бумага для рисования формата А4 и А3, масляная пастель черного цвета.

Ход проведения упражнения:

Подготовительная часть.

Ведущий предлагает всем участникам удобнее устроиться на стуле, чтобы спина была прямая и стопы равномерно прилегали к полу. Необходимо обратить внимание на ритм дыхания: насколько оно поверхностное или глубокое, каков ритм дыхания – частый, редкий, средний. Необходимо почувствовать движение грудной клетки, связанное со вдохом и выдохом. Насколько дыхание равномерное?

Основная часть упражнения:

1. Начните рисовать черной масляной пастелью разные линии на листе А3. Линии могут быть короткими или длинными, прямыми или извилистыми. Попробуйте разную степень нажима. Можно ставить пунктирные линии или точки.

2. Сфокусируйтесь на дыхании. При каждом вдохе и выдохе представляйте их мысленно в виде линий и затем начните изображать эти линии на листе А4. Можете использовать разные виды линий, которые вы исследовали на предыдущем этапе. Продолжайте делать это в течение примерно 5 минут. Если вы чувствуете себя достаточно комфортно, можете закрыть глаза и рисовать с закрытыми глазами.

3. Измените характер дыхания, стараясь сделать его несколько более редким и глубоким. Используйте в процессе дыхания живот, почувствуйте движение брюшной стенки по мере углубления дыхания. Продолжая дышать более глубоко, можете мысленно произносить «Я вдыхаю покой. Я выдыхаю напряжение». «Покой приходит. Напряжение уходит».

4. Возьмите другой лист бумаги А4 и в течение пяти минут сопровождайте глубокое дыхание изображением линий соответствующих его изменившемуся характеру. Если вы чувствуете себя достаточно комфортно, можете закрыть глаза и рисовать с закрытыми глазами.

Описание и самоанализ.

1. Опишите особенности линий которые вы нарисовали.
2. Опишите различия и сходства, которые вы обнаружили, сравнивая линии на двух листах. Обратите внимание не только на особенности самих линий, но и на то, как они располагаются на листе бумаги.
3. Обозначьте, как линии могут отражать разный уровень внутреннего напряжения.
4. Удалось ли вам изменить характер дыхания и повлиять на свое состояние?

Вариант 2:

Создание безопасного места

Каждому человеку нужна среда, в которой он мог бы чувствовать себя в безопасности и комфорте. Этим местом может быть сад, берег моря, комната или дача. Не всегда, однако, у человека есть возможность оказаться в этом месте, когда он в этом нуждается. В этом случае можно воспользоваться силой воображения, вызывая внутренний образ этого места. Формирование такого образа доказало свою эффективность при нахождении человека в стрессовых ситуациях. Это помогает восстановить ощущение комфорта и безопасности.

Особенно полезной данная способность может быть для людей, перенесших психическую травму. Когда они начинают переживать наплывы неприятных воспоминаний, чувств и мыслей, они могут произвольно регулировать свое состояние, используя соответствующие гармонизирующие образы. Навыки активного воображения, связанные с представлением гармонизирующих образов, очень важны для поддержания внутреннего равновесия.

Данное упражнение поможет сформировать и нарисовать образ безопасного и комфортного пространства с целью более эффективного совладания со стрессом и последствиями психической травмы.

Рекомендуемое время выполнения упражнения (включая описание и самоанализ): 45–60 минут.

Материалы: бумага для рисования формата А3, масляная пастель или карандаши разных цветов, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода.

Инструкция по выполнению упражнения

Подготовка

1. Вспомните разные места, реальные и воображаемые, находясь в которых вы могли бы чувствовать себя комфортно и безопасно. Если вы не можете вспомнить ни одно из таких мест, не беспокойтесь. Постарайтесь представить его в своем воображении сейчас.
2. Представьте себе одно из таких мест как можно более ярко. Оно может быть как реальным, так и воображаемым, а также сочетать в себе признаки того и другого. Вы можете наполнить это место любыми деталями, которые захотите, чтобы сделать его как можно более привлекательным для себя.
3. Постарайтесь живо представить себе те предметы и сенсорные характеристики, которые имеют особо важное значение для создания ощущения безопасности и комфорта. Это могут быть цветы, музыка, личные предметы и т. д.

Основная часть

1. Нарисуйте безопасное место, которые вы представили. Можно это делать по-разному, например, изображать вид этого места сверху, сбоку, в виде схемы или более детализированного реалистического рисунка и т. д.
2. Можете обратить дополнительное внимание на те детали, которые позволяют вам чувствовать себя в безопасности и контролировать ситуацию, например: закрыта ли входная дверь, какой вид открывается за окном и т. д.

Описание и самоанализ

1. Представьте, будто вы перенеслись в изображенное место, и попытайтесь увидеть то, что находится слева и справа, спереди и сзади от вас, над вами и под вами. При этом вы можете при желании создать несколько дополнительных зарисовок.
2. Составьте список визуальных признаков безопасного места, которое вы изобразили. Опишите, почему каждое из них для вас имеет значение.
3. Представьте изображенное место в натуральную величину, рассмотрите детали. Подумайте, в каких ситуациях воображение такого места может быть для вас полезно. Можете ли вы хотя бы на несколько минут представлять его себе, находясь среди людей, на более длительное время, когда находитесь в уединении?
4. Запишите последовательность действий, совершаемых в воображении, которые помогут вам внутренне посещать такое безопасное место в будущем. Например, вы можете записать примерно следующее: «Отправляясь в безопасное и комфортное для себя место, я открываю дверь внутренней комнаты...». Или: «Отправляясь в безопасное и комфортное для себя место, я ступаю на лестницу, ведущую...».

Для самостоятельной отработки:

1. Написание краткого эссе на тему «Ресурсы помощи мне, как родителю» (60 минут)
2. Ежедневная практика упражнения «Безопасное место» (70 минут)

МОДУЛЬ II. ЭТИ НЕПОНЯТНЫЕ ПОДРОСТКИ: ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ ИЗНУТРИ И СНАРУЖИ? ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА

Цель данного модуля - информирование родителей относительно характерных особенностей подросткового возраста и тех изменений, которые происходят с их детьми как в физическом, так и в психологическом плане. Зачастую родители обладают недостаточным объемом знаний по данной теме; порой они обращаются с вопросами относительно «нормативности» тех или иных проявлений к врачам или педагогам. Точность их ответов, в свою очередь, также может варьировать.

Первый раздел посвящен особенностям физического развития ребенка подросткового возраста. Задача ведущего – дать участникам представление о том, как меняется тело, гормональный фон, какие особенности характерны для работы мозга ребенка в этом возрасте. Второй раздел нацелен на описание особенностей психического функционирования, причем отдельно предлагается рассмотреть когнитивную, эмоционально-волевою и психосексуальную сферы. Первые два раздела показаны к прохождению практически для всех родителей, т.к. имеют универсальный информативный характер.

Третий раздел посвящен по большей части специфическим проблемам психического здоровья, которые традиционно вызывают сильную тревогу у подавляющего большинства родителей, и особенно активно в последнее время обсуждаются в масс-медиа. Это проблемы суицидального поведения, самоповреждающего поведения, а также расстройств пищевого поведения. Основная аудитория данного раздела – родители детей, у которых были выявлены подобного рода расстройства, хотя можно с уверенностью сказать, что общая информация по проблематике психического здоровья подростков будет актуальна для самой широкой родительской аудитории, т.к. знание о границах нормативности поведения и основных стратегиях взаимодействия с ребенком в случае возникновения нарушений – мощный инструмент снижения тревоги и стимуляции переживания самоэффективности у родителей.

Раздел 2.1 Особенности физиологического развития ребенка в подростковом возрасте

1. Мини-лекция «Сосуд, в котором пустота, или огонь, мерцающий в сосуде?» (40 минут)

Описание основных физических перестроек в организме в возрасте позднего подростничества

- пределы возрастных норм для признаков физического созревания у юношей и девушек – начало менструаций, способность зачать ребенка, эякуляции у юношей и т.д.
- изменения в эндокринной системе: железы внешней и внутренней секреции;
- изменения в опорно-двигательном аппарате.

(Источник – Ньюкомб Н., «Развитие личности ребенка», СПб: Питер, 2003 и др.)

Возможный текст: (Источник – Мешкова Е., Куликов А. Дети становятся подростками: как меняется тело и душа // Интернет-журнал Psychologies. Электронный ресурс. <http://www.psychologies.ru/roditeli/teenagers/deti-stanovyatsya-podrostkami-kak-menyaetsya-telo-i-dusha>)

10–19 лет: десятилетие перемен

Маленькие дети лет до десяти растут равномерно, причем мальчики и девочки имеют одинаковые пропорции тела. В начале периода полового созревания происходит пубертатный скачок роста. В это время длина тела за год может увеличиться на 7–12 см. Девочки обычно обгоняют ровесников-мальчиков в росте и развитии. У девочек скачок происходит в среднем в 10–11 лет, у мальчиков – в 13 лет. После достижения пика скорости роста наблюдается его быстрое замедление и прекращение (у девушек – после 16 лет, у юношей – после 18 лет). Максимальная скорость роста подростков наблюдается весной, а максимальная скорость прибавки массы тела – осенью. Интенсивность и продолжительность этого скачка у каждого подростка своя. Мальчики «догоняют», а иногда опережают и девочек в развитии, как правило, только к последним классам школы, при этом юноша 17–18 лет все еще растет, а девушка того же возраста уже остановилась в росте.

Форма тела и темпы созревания репродуктивной системы определяются половыми гормонами. У мальчиков это тестостерон, вырабатываемый яичками. Он вызывает развитие гениталий и физические изменения в организме подростка, в том числе увеличение мышечной массы и созревание костей. Телосложение приобретает типичные мужские черты – широкие плечи и узкие бедра, рельефные мышцы груди и спины, мужская форма ягодиц. Может даже наблюдаться временное набухание грудных желез и сосков с последующей пигментацией ареолы.

Все упоминаемые ниже сроки служат в качестве ориентиров и вполне допускают индивидуальные колебания. Развитие вторичных половых признаков у мальчиков в среднем охватывает период от 10,5 до 18 лет. В первую очередь в возрасте 10,5–12 лет увеличиваются яички, в 12–13 лет начинается рост полового члена, одновременно появляются волосы на лобке, после чего последовательно возникают другие признаки полового созревания: мутация голоса (13–14 лет), рост щитовидного хряща (14–15 лет), угри, оволосение подмышечных впадин и появление характерного запаха пота (14 лет), начало оволосения лица (14–16 лет). Некоторые юноши начинают бриться, для того чтобы быстрее появилась такая «растительность». Рост наружных гениталий завершается обычно к 17–18 годам, хотя возможно продолжение их роста до 20–25 лет.

Основные половые гормоны девочек – это эстрогены, вырабатываемые яичниками. Они обеспечивают созревание половых органов и развитие молочных желез. Частично в половом созревании девочек принимают участие гормоны андрогены. Под воздействием половых гормонов формы тела округляются, увеличивается грудь, таз становится шире плечевого пояса. Внешние проявления полового развития девушек охватывают период от 9 до 17 лет. С началом полового созревания у девочек расширяется таз, заметно округляются бедра и ягодицы, увеличиваются молочные железы (9–10 лет), для полного развития которых требуется около 4 лет. С 10–11 лет начинается оволосение лобка, достигающее максимума через 2,5–3 года. Оволосение подмышечных областей начинается спустя 1,5–2 года после лобкового и завершается к 18 годам.

Первая менструация наступает между 9 и 15 годами, чаще всего в 12–14 лет. Возраст появления менструаций в основном определяется состоянием здоровья, наследственностью и условиями жизни. Появление первых месячных до 9 лет и особенно отсутствие менструаций после 15–16 лет – повод проконсультироваться с гинекологом. Сначала месячные могут быть нерегулярными и иметь различную продолжительность. Постепенно они становятся регулярными, наступают в среднем через каждые 28 дней и длятся по 3–5 дней.

Поводом для беспокойства и обследования могут быть:

- короткий (меньше 21 дня) или продолжительный (свыше 35 дней) менструальный цикл;
- нерегулярный цикл, если он сохраняется больше полутора лет после появления менструаций;
- продолжительность менструации – 1–2 дня или более 7 дней;
- обильное кровотечение или болезненные ощущения во время менструации.

Подготовить к неожиданностям

Телесные перемены могут застать подростков врасплох, расстроить или испугать. Даже тот, кто штудировал «Анатомию человека» и примерно представляет себе физиологические процессы в организме, не всегда готов лично столкнуться с новыми особенностями собственного тела. Поэтому главная задача родителей – заранее поговорить на эти непростые темы, успокоить, объяснить, что означают незнакомые явления и ощущения.

Первые поллюции (непроизвольное семяизвержение ночью и утром, нередко сопровождающееся эротическими сновидениями) возникают в 14 лет и у большинства юношей становятся регулярными к 16 годам. Мальчики нередко воспринимают их как болезнь и очень переживают. Поэтому родителям, и лучше всего отцу, надо поговорить с сыном о поллюциях еще до их появления, объяснить, что это обычное явление, сопровождающее превращение из мальчика в мужчину, что этого не надо пугаться и стесняться, что поллюции могут повторяться довольно часто и непроизвольно, а могут и прекратиться со временем.

Для девочек важный рубеж взросления – первая менструация. Если она случится неожиданно, девочка может испугаться и впасть в панику, ей может быть неловко рассказать о происшедшем, задать вопрос. Поэтому родителям (лучше, конечно, матери) нужно уже в 9–10 лет объяснить девочке, как устроена женская репродуктивная система, объяснить природу месячных, рассказать, что это нормальный этап развития женского организма. В этом случае девочка будет готова к тому, что у нее однажды появятся кровянистые выделения из половых органов, не будет напугана или смущена. После наступления первых месячных важно сказать о том, что с этого момента при сексуальном контакте возможно наступление беременности, причем даже при нерегулярном цикле (регулярным месячный цикл делается не сразу, а примерно через год-два). Можно предложить девочке вести менструальный календарь, чтобы это вошло у нее в привычку. Другой существенный аспект этой новой для девочки ситуации – личная гигиена, использование современных средств, самочувствие и поведение во время месячных. Незадолго до, а также во время месячных может ухудшаться общее самочувствие, появляться раздражительность и ощущение дискомфорта, иногда менструации могут быть болезненными. Об этом тоже надо предупредить заранее.

«Со мною вот что происходит...»

Подростки оценивают свое тело прежде всего с точки зрения сексуальной привлекательности. Поэтому для них типично болезненное внимание к параметрам и пропорциям тела, состоянию кожи, размерам половых органов. Эти отдельные части представляются слишком большими или маленькими, толстыми или тонкими, и кажется, что все окружающие это замечают. Такая повышенная чувствительность может вызывать

конфликтные реакции или неврозы, даже такие серьезные, как дисморфомания и нервная анорексия. Возможно снижение самооценки и чувства собственной значимости.

Переживания подростка близки к тем ощущениям, которые испытывает Алиса в Стране чудес, рассматривая свое тело со стороны и наблюдая, что с ним происходит: «Нет, вы только подумайте! – говорила она. – Какой сегодня день странный! А вчера все шло как обычно! Может, это я изменилась за ночь? Дайте-ка вспомнить; сегодня утром, когда я встала, я это была или не я? Кажется, уже не совсем я! Но если это так, то кто же я в таком случае? Это так сложно...» Окружающие тоже с трудом узнают изменившегося ребенка: «Ты... кто... такая?» – спросила Синяя Гусеница. Начало не очень-то располагало к беседе. «Сейчас, право, не знаю, сударыня, – отвечала Алиса робко. – Я знаю, кем я была сегодня утром, когда проснулась, но с тех пор я уже несколько раз менялась». – «Что это ты выдумываешь? – строго спросила Гусеница. – Да ты в своем уме?» – «Не знаю, – отвечала Алиса. – Должно быть, в чужом».

Все подростки хотят быть уверенными в том, что с их телом (особенно половыми органами у мальчиков и молочными железами у девочек) все в порядке. Ведь они постоянно сравнивают себя со сверстниками! Неделikatные замечания окружающих, родителей – «какой у тебя нос», «какие у тебя ноги» – могут вызывать у подростка болезненные переживания, мысли о физической ущербности, сформировать стойкое убеждение в собственной физической неполноценности. Даже если подросток и не задает прямых вопросов относительно своего тела и лица, надо всеми способами рассеивать его возможные комплексы.

Задача родителей – объяснить подростку, что происходящие с ним изменения временные. У девушек в ходе нормального полового созревания нарастает жировая масса, и они думают, что толстеют. В стремлении соответствовать «стандартам красоты» подростки, особенно девушки, нередко ограничивают себя в еде и прибегают к фармакологическим средствам коррекции массы тела, что влечет за собой риск возникновения анорексии – полного отказа от еды. Невольной причиной нервной анорексии могут быть и сами родители: «Почему ты так много ешь? Толстущечка ты моя!» Молодым людям полезно будет иметь в виду, что в разных обществах и разных культурах идеалы красоты и привлекательности неодинаковы, поэтому каждый человек может быть объектом восхищения.

2. Упражнение «Как говорить с подростком о том, что происходит с его телом» (20 минут)

Цель: продемонстрировать родителям, что важно обращать внимание на используемые формулировки при упоминании в разговорах с подростком тех изменений, которые происходят с его телом и физиологией в целом.

Ход проведения упражнения: ведущий предлагает участникам в мини-группах, а затем, в рамках коллективного обсуждения, найти более удачные формулировки взамен менее удачных:

Пример:

Мы говорим: - Опять булочку ешь? Смотри, сама уже как булочка! Ух, какие щечки!

Можно сказать: - Да, эти булочки очень вкусные, мне самой очень трудно перед ними устоять. Но я решила попробовать справиться, и вот, нашла рецепт интересного салата. Составишь мне компанию на приготовить/ поесть?

Резюме: не стоит думать, что психика детей излишне хрупка, но стоит обращать внимание на то, как именно мы формулируем различные содержания, имеющие отношения к изменениям, происходящим в теле ребенка в подростковом возрасте. Происходящие изменения очень быстры, и вызывают много тревог, переживаний и неуверенности у самих детей. Позиция родителя – спокойная поддержка и отсутствие сравнений с другими детьми, только – с самим ребенком в прошлом.

3. Мини-лекция «Мозг подростка» (60 минут)

Ведущий начинает с краткого представления *общего строения и функционирования нервной системы человека.*

Возможный текст для использования (Сапин М.Р., Никитюк Д.Б. Анатомия человека. - В 3 томах. - М. - 1998. - Т.3.) Источник: http://aupam.ru/pages/medizina/obthee_pred_o_stroenii_i_funkciyakh_nervnoyj_sistemih/oglavlenie.html

Нервная система управляет деятельностью различных органов, систем и аппаратов, составляющих организм. Она регулирует функции движения, пищеварения, дыхания, кровоснабжения, метаболические процессы и др. Нервная система устанавливает взаимосвязь организма с внешней средой, объединяет все части организма в единое целое. Нервную систему по топографическому принципу разделяют на центральную и периферическую.

Центральная нервная система (ЦНС) включает в себя головной и спинной мозг. К периферической части нервной системы относят спинномозговые и черепные нервы с их корешками и ветвями, нервные сплетения, нервные узлы, нервные окончания.

Помимо этого в составе нервной системы выделяют две особые части: соматическую и вегетативную (автономную). Соматическая нервная система иннервирует преимущественно органы сомы (тела): поперечнополосатые (скелетные) мышцы (лица, туловища, конечностей), кожу и некоторые внутренние органы (язык, гортань, глотку). Соматическая нервная система осуществляет преимущественно функции связи организма с внешней средой, обеспечивая чувствительность и движение, вызывая сокращение скелетной мускулатуры. Действия соматической нервной системы подконтрольны человеческому сознанию. Вегетативная нервная система иннервирует внутренности, железы, гладкие мышцы органов и кожи, сосуды и сердце, регулирует обменные процессы в тканях.

Вегетативная нервная система оказывает влияние на процессы так называемой растительной жизни, общие для животных и растений (обмен веществ, дыхание, выделение и др.), отчего и происходит ее название (вегетативная - растительная). Обе системы тесно связаны между собой, однако вегетативная нервная система обладает некоторой долей самостоятельности и не зависит от нашей воли, вследствие чего ее также называют автономной нервной системой. Ее делят на две части симпатическую и парасимпатическую. Выделение этих отделов основано как на анатомическом принципе (различия в расположении центров и строении периферической части симпатической и парасимпатической нервной системы), так и на функциональных отличиях. Возбуждение симпатической нервной системы способствует интенсивной деятельности организма; возбуждение парасимпатической, наоборот, способствует восстановлению затраченных организмом ресурсов.

Нервная ткань: Вся нервная система построена на нервной ткани. Нервная ткань состоит из нервных клеток (нейронов) и связанных с ними анатомически и функционально вспомогательных клеток нейроглии. Нейроны выполняют специфические функции, являясь структурно-функциональной единицей нервной системы. Нейроглия обеспечивает существование и специфические функции нейронов, выполняет опорную, трофическую (питательную), разграничительную и защитную функции.

Каждый нейрон имеет тело, отростки и их окончания. Снаружи нервная клетка окружена оболочкой, способной проводить возбуждение, а также обеспечивать обмен веществ между клеткой и окружающей их средой. Форма тел нервных клеток тоже различная - от округлой, овоидной до пирамидальной. От тела нервной клетки отходят различной длины тонкие отростки двух типов. Один или несколько древовидно ветвящихся отростков, по которым нервный импульс приносится к телу нейрона, называют дендритом. У большинства клеток их длина составляет около 0,2 мкм. Единственный, обычно длинный отросток, по которому нервный импульс направляется от тела нервной клетки - это аксон, или нейрит.

Нейроны нервной системы вступают в контакт друг с другом и образуют цепочки, по которым передается нервный импульс. Передача нервного импульса происходит в местах контактов нейронов и обеспечивается наличием между нейронами особых зон - синапсов. В синапсах происходит преобразование электрических сигналов (нервных импульсов) в химические и обратно. Передача возбуждения осуществляется с помощью биологически активных веществ - нейромедиаторов, к которым относятся норадреналин, ацетилхолин, некоторые дофамины, адреналин, серотонин и др. и аминокислоты (глицин, глутаминовая кислота), а также нейропептиды (энкефалин, нейротензин и др.). Они содержатся в особых пузырьках, находящихся в окончаниях аксонов - пресинаптической части. Когда нервный импульс достигает пресинаптической части, происходит выброс нейромедиаторов в синаптическую щель, они контактируют с рецепторами, расположенными на теле или отростках второго нейрона (постсинаптической части), что приводит к генерации электрического сигнала - постсинаптического потенциала. Величина электрического сигнала прямо пропорциональна количеству нейромедиатора. После прекращения выделения медиатора происходит удаление его остатков из синаптической щели и возвращение рецепторов постсинаптической мембраны в исходное состояние. Каждый нейрон образует огромное число синапсов. Из всех постсинаптических потенциалов складывается потенциал нейрона, который в виде нервного импульса передается по аксону дальше.

Особенности мозга подростка

Основные изменения, происходящие в работе ЦНС в подростковый период:

(по Сигел Д., Растущий мозг: как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы подросткового возраста. М.: «Э», 2016)

- усиление активности нейронных цепей, использующих дофамин: нейромедиатор, играющий огромную роль в человеческой потребности в одобрении. С раннего возраста до 17-18 лет именно дофамин определяет тягу подростков к острым ощущениям. Вероятно, именно за счет этого подростки часто жалуются на скуку в те моменты, когда не заняты новыми интересными делами;

- возрастающая потребность в одобрении в переходном возрасте проявляется тремя возможными способами:

а) Повышенная импульсивность. Подростки часто совершают поступки без предварительных размышлений. Из-за крайне сильной и настойчивой потребности в одобрении подросткам очень важно уметь делать паузу для размышления и оценки (иными словами – повышать когнитивный контроль, то есть задействовать нервные волокна из коры больших полушарий, которые создадут «умственное пространство» между импульсом и действием»;

б) Доказанное увеличение восприимчивости к болезненным пристрастиям. Алкоголь, продукты с высоким гликемическим индексом привлекают подростков именно потому, что приводят к быстрому повышению уровня дофамина;

в) Гиперрациональность – мышление в буквальных и конкретных терминах. Подростки часто упускают контекст, в котором происходит то или иное событие. Они склонны переоценивать возможные выгоды от своих поступков и недооценивать риски. Особенно сильно это проявляется, когда подростки находятся в обществе сверстников.

- говорить просто о «буйстве гормонов» не совсем правильно. Переходный возраст – необходимый этап, на котором происходит формирование важнейших навыков. Перемены в мозге подростка - это структурные изменения, которые открывают новые способности и возможности развития. Позитивная убежденность гиперрационального мышления помогает подросткам идти на необходимый риск; возрастающая потребность в общении позволяет объединяться с другими, что, в конечном счете, может быть более безопасным, нежели чем исследовать мир в одиночку.

- на протяжении всего подросткового возраста происходит процесс интеграции всех зон мозга, который приводит к постепенному усилению когнитивного контроля, уменьшающего, в конечном счете, импульсивность.
- в подростковом возрасте меняется количество нейронных связей, синапсов. Остаются только те, которые будут использоваться и развиваться в будущем.
- формируется миелиновая оболочка, покрывающая мембраны взаимосвязанных нейронов. Миелин – жировая глиальная ткань, которая нарастает вокруг мембран и синапсов и улучшает прохождение электрических сигналов между нейронами. Совместно с отсеканием новых связей, это положительно влияет на то, чтобы мозг подростка становился более целостным.
- активное развитие лобных долей отвечает за то, что у подростков впервые появляется «знание о знании» - размышление о том, что мы думаем и чувствуем, почему, и как раньше мы могли делать это по-другому. Развитие рефлексии.

Для самостоятельной отработки:

1. Просмотр фильма по тематике изменений, характерных для подросткового возраста. Выбор фильма на усмотрение ведущего, возможный вариант «Джуно» (2007 год). (150 минут)

Раздел 2.2 Психика подростка: становление идентичности и ответ на вопрос «Кто я?»

1. Мини-лекция «Как думают и чувствуют подростки: особенности познавательной и эмоционально-волевой сферы» (40 минут)

Цель: знакомство участников с особенностями мышления, внимания, памяти подростков, их эмоционально-волевой сферы, а также с основными принципами учета этих особенностей во взаимодействии с ним:

Возможный текст (Возрастная психология: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений / Под ред. В.Е. Ключко. Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. Карабанова О.А. Возрастная психология: Конспект лекций. М.: Айрис-пресс, 2005, Сигел Д., Растущий мозг: как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы подросткового возраста. М.: «Э», 2016;)

Когнитивная сфера

Развитие интеллектуальной сферы подростка характеризуется качественными и количественными изменениями, которые отличают его от детского способа познания мира. Становление когнитивных способностей отмечено двумя основными достижениями:

- 1) развитием способности к абстрактному мышлению;
- 2) расширением временной перспективы.

Начинают формироваться элементы теоретического мышления. Рассуждения идут от общего к частному. Подросток оперирует гипотезой в решении интеллектуальных задач. Это важнейшее приобретение в анализе действительности. Развиваются такие операции, как классификация, анализ, обобщение. Развивается рефлексивное мышление. Предметом внимания и оценки подростка становятся его собственные интеллектуальные операции. Подросток приобретает взрослую логику мышления.

Память развивается в направлении интеллектуализации. Используется не смысловое, а механическое запоминание.

Подросток начинает использовать все более разнообразные когнитивные операции и стратегии решения задач, его мышление и рассуждения становятся более разносторонними и гибкими, постепенно приобретает способность смотреть на мир с разных точек зрения и позиций.

У подростка, по сравнению с более младшими возрастами, присутствует способность мыслить как о реальных, так и о гипотетических событиях, и наряду с фактами рассматривать возможности. Столкнувшись с незнакомой задачей, подросток стремится к

тому, чтобы рассмотреть все возможные способы решения: систематический поиск решений – еще одна особенность когнитивной сферы подростка. К таким особенностям относится и собственно погруженность в размышления, особенно, о самом себе. Подростки становятся склонными к самонаблюдению и самоанализу. Кроме того, их мышление и поведение могут казаться эгоцентричными.

Самосознание. Эгоцентризм подростка

Д. Элkind так характеризует подростковый эгоцентризм: феномен воображаемой аудитории и миф о собственной исключительности. Феномен воображаемой аудитории заключается в убежденности подростка, что он постоянно находится в центре внимания окружающих людей, достаточно критично к нему настроенных. Отсюда тревожность и неуверенность, обусловленные переживанием чувства «как на сцене», чрезмерная чувствительность к чужим мнениям, уязвимость, сосредоточенность на мысли, как его оценивают окружающие, демонстративное поведение «на публику». Миф о собственной исключительности состоит в убежденности подростка в уникальности внутренних переживаний, собственной неуязвимости («с другими может что-то случиться, со мной — никогда»). Подростковый эгоцентризм рождает чувство одиночества («никто меня не понимает»), саркастическое и критичное отношение к другим людям как защиту от оценок «воображаемой аудитории», высокую эмоциональную напряженность, нередко склонность к самолюбованию. Преодоление подросткового эгоцентризма связано, по мнению Ф. Раиса, с развитием общения со сверстниками и формированием эго-идентичности.

Моральное развитие

Подростковый возраст — сенситивный период для морального развития. В периодизации Л. Кольберга выделяются три основных периода морального развития: преконвенциональный, конвенциональный и постконвенциональный.

В преконвенциональном периоде первостепенное значение имеют физические последствия поступков, а не их психологическое значение для других людей. Суждения о правильности или неправильности поступка основываются на его объективных последствиях, т. е. на том, какова реакция власти на совершенный поступок. Основной принцип — следование собственным интересам и потребностям при понимании, что другие также преследуют свои интересы.

Для подросткового возраста характерен второй, конвенциональный уровень морального развития. Конвенциональный уровень включает две стадии: взаимных ожиданий и взаимоотношений, межличностной конформности (10-14 лет) и ориентации на социальный закон и порядок. На стадии взаимных ожиданий первостепенное значение приобретает принцип «быть хорошим», стремление соответствовать социальным ожиданиям. Важным становится сохранение взаимоотношений доверия, расположения, уважения, благодарности. Дети и подростки, уровень морального развития которых соответствует этой стадии, учитывают, прежде всего, социальные взаимоотношения, особенно с близкими и значимыми людьми, ставя их выше своих собственных интересов. Стадия социального закона и порядка основным приоритетом считает установленный по конвенции закон (15-17 лет). Законы и правила должны выполняться, кроме тех неординарных случаев, когда они вступают в противоречие с другими социальными обязанностями. Право человека соотносится с социальным, групповым и институциональным правом. Человек, моральное развитие которого соответствует этой стадии, поддерживает функционирование социальных институтов, старается не нарушать правила системы, построенной на всеобщем выполнении правил.

Важность эмоциональных контактов – дружба в подростковом возрасте

По выдержке из книги И.С. Кон «Психология ранней юности» // Гуманитарно-правовой портал «PsyEra». [Электронный ресурс]. URL: <http://psyera.ru/druzhba-v-podrostkovom-voznaste-1940.htm>

2. Групповая дискуссия «Основные принципы взаимодействия с подростком, с учетом особенностей его мышления и эмоциональной сферы» (30 минут):

Ведущий обсуждает с участниками, каковы основные принципы общения и взаимодействия с детьми позднеподросткового возраста, опирающиеся на знания об особенностях его физиологии и психологических особенностей. Участники делятся своими находками в этой сфере, которые помогают им быть в эффективном контакте при общении с детьми.

- «Принцип не делай этого» не работает:

Вместо того, чтобы пытаться заглушить подростковые импульсы при помощи запретов, взрослые (да и подростки) должны сосредотачиваться на стимуляции позитивных факторов. Мало сказать «не делай этого, иначе...» - важно сделать акцент на позитивных ценностях, например, на противостоянии взрослым манипуляторам. Так было, когда публикация картинок с последствиями курения не сработала, чтобы снизить процент курящих подростков. А информация о том, что табачные компании ради наживы «промывают» мозги покупателям, сработала.

- Создание условий для того, чтобы развивать те навыки и способности, которыми вы хотите, что ребенок обладал всю жизнь, до конца подросткового возраста. Укрепляются в первую очередь те нейронные связи, которые отвечают за сферы, в которых ребенок проявляет много внимания.

- Подростки зачастую испытывают большую тягу к творческим исследованиям, источниками которой являются абстрактное и концептуальное мышление, потребность в одобрении и тяга к новшествам. Основная задача родителя – активизировать взаимопонимание, сопереживание и уважительное общение, что может способствовать интеграции поколений.

3. Мини-лекция «Особенности психосексуальной сферы подростков» (40 минут)

Источники:

а) Шифанова И. Подростки и сексуальность // Журнал Psychologies. Электронный ресурс. URL: <http://www.psychologies.ru/observers/shifanova-inna/podrostki-i-seksualnost2/>

Подростки и сексуальность

Периоды отрицания тела и выставления его напоказ меняются чаще, чем успевают повзрослеть одно поколение. Но если взрослые успевают привыкнуть к разочарованиям и двойным стандартам, то дети оказываются в растерянности от противоречивых требований времени и значимых взрослых.

Если проследить, какие установки получает извне маленький мужчина, возникают примерно следующие два ряда. Итак, мужчина должен быть:

Чувствительным и нежным, обходительным и заботливым.

Чуть красивее обезьяны: стыдно думать о внешности.

Сексуальным гигантом. При этом он должен помнить, что женщину трудно удовлетворить сексуально. А главным для него является секс и семья, собственно, ради этого он и делает карьеру.

Одновременно с этим транслируются противоположные сигналы. Мужчина должен быть:

Свирепым: «Идешь к женщине – возьми кнут» (Фридрих Ницше).

Красивым: существуют эталоны красоты, которым следует соответствовать.

Верным и преданным, хотя «честной» женщине секс не нужен, она к нему с возрастом или с рождением детей теряет интерес.

Работающим: главное для мужчины – это работа, остальное или мелочи, или отдых, или грех.

С тем же самым – с противоположными по сути сигналами – сталкиваются и женщины. Одни требования звучат так:

Женщина должна быть скромной.

Женщина должна быть стыдливой и асексуальной. Главное для нее – ребенок.

Слава «Женщине-матери»!

И совершенно противоположные:

«Настоящая женщина» обязана быть актрисой, кокеткой, хорошо и сексуально одеваться, уметь понравиться.

Женщина должна все уметь в постели, но выйти замуж девственницей.

Святой может быть только «Дева» (девственница).

При этом совершенно непонятно, когда кончается время быть «хорошей девочкой», «отличницей» и начинается время сексапильности. А также что делать с подростковой естественной гиперсексуальностью. Решать надо самой, неправильное решение может поломать всю жизнь, а от взрослых можно услышать только «еще рано», «уже поздно» или «не время».

И это только маленькая часть противоречий, пронизывающих нашу повседневность ежеминутно. А в каком ужасе оказываются наши дети! Стоит ли удивляться их цинизму, разочарованию, негативизму и недоверию к нам? Сигналы тела – основная проблема подростков, основная проблема взрослых – подавление этих сигналов, отрицание и перевод в запретное, в чувство вины. Все это создает проблему отцов и детей. У взрослых есть власть и авторитет, а дети выходят из положения, создавая собственную субкультуру. Когда взрослые адекватно реагируют на эмоциональные и телесные потребности детей, развилка между мирами стремится к нулю, но когда они закрываются в своих удобных стереотипах, развилка стремится к бесконечности. Счастливая середина там, где взрослые умеют оставаться детьми, а у детей есть пример ответственности и компетентности взрослых. Поощряйте общение детей и не пугайтесь дружбы мальчиков и девочек. Внимательно слушайте детей, не отрицая их сексуальность. Поднимайте гендерную самооценку, понимая, какое значение тело имеет для детей. Можно их долго убеждать, что главное красота души, но они давно поняли, что внешность дает дополнительные возможности.

б) Кон И.С. Сексуальное развитие подростков. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.eti-deti.ru/teens/121.html>

4. Упражнение: Приемлемо-неприемлемо (30 минут)

Цель: исследование собственного отношения к сексуальной сфере своих детей подросткового возраста: какие проявления родители считают возможными, какие – ненормативными и требующими коррекции.

Ход проведения: участникам предлагаются карточки, описывающие различные ситуации, связанные с проявлениями психосексуальной сферы. Их цель – оценить, является ли такое поведение приемлемым, неприемлемым или они затрудняются с ответом.

Резюме: обыденные представления зачастую идут в разрез с медицинскими и психологическими представлениями о нормативности.

Для самостоятельной отработки:

1. Чтение литературы, посвященной физиологическим и психологическим особенностям подросткового возраста, а также особенностям коммуникации с подростками (130 минут)

а) Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали и как слушать, чтобы дети говорили. М.: Эксмо-Пресс, 2013.

б) Сигел Д. Растущий мозг. М.: Э., 2016.

в) Ньюкомб Н. Развитие личности ребенка (с. 470-530). СПб.: Питер, 2003.

Раздел 2.3 Мозаика развития подростка. Проблемы, которые пугают.

Цель: обсуждение тем суицидального риска, самоповреждающего поведения, расстройств пищевого поведения. Основная задача ведущего – информирование слушателей о причинах возникновения подобных форм поведения, их характерных проявлениях, возможностях профилактики.

1. Лекция «Самоповреждающее поведение: мифы и способы противодействия» (30 минут)

По материалам статьи Зарембо А. На лезвии бритвы [Электронный ресурс] // Портал «Сноб» Snob.ru. 2014. URL: <https://snob.ru/profile/25785/print/70994>

Если порываться в форумах и блогах подростков, то самоповреждения (так это называется по-научному) всплывают не так уж редко. Чаще это мелкие множественные порезы, иногда ожоги, на участках тела прикрытых одеждой – на руках, на бедрах, на животе. Выглядит это не слишком привлекательно и близкие, как правило, приходят в ужас, обнаружив следы порезов. По поводу самоповреждения существует немало мифов:

Миф 1: Так они пытаются привлечь к себе внимание.

Горькая правда в том, что обычно люди скрывают следы самоповреждения и вовсе не пытаются таким способом манипулировать близкими. Они стесняются своих шрамов и опасаются, что их кто-то обнаружит, это одна из причин, по которой им сложно обратиться за помощью.

Миф 2: Это психи, они опасны.

Чаще всего эти люди страдают от душевной боли, серьезных проблем или пережитых травм, как и миллионы других людей. Самоповреждение их способ бороться с болью. Они не более сумасшедшие чем большинство окружающих и клеить на них ярлык психов, означает только усугублять ситуацию.

Миф 3: Это попытки самоубийства

Нет. Люди, наносящие себе порезы или ожоги, не пытаются умереть. Они пытаются преодолеть душевную боль. «Разрезать эту пустоту», как сказал один из пациентов. Фактически эти порезы иной раз оказываются тем, что позволяет им жить. Хотя в долгосрочной перспективе риск суицида у этих людей выше среднего, но не из-за порезов, разумеется, а из-за длительной депрессии.

Миф 4: Если порезы несерьезные, то ничего страшного

То, что порезы поверхностны, не означает, что боль не глубока. Пожалуйста, не думайте, что беспокоиться тут не о чем – «само пройдет». Это симптом серьезных душевных проблем, с которыми обязательно нужно разбираться.

Акт самоповреждения обычно совершается в одиночестве без свидетелей. В то же время многие испытывают желание показать порезы кому-нибудь и поделиться хотя бы с одним близким человеком. Этот факт, вместе с тем, что порезы обычно бывают неопасными, наводит на мысль о том, что это манипуляция для привлечения внимания. В большинстве случаев это неверный вывод. Среди прочего порезы служат средством связи, когда человек не может выразить, как ему больно. Но важно помнить, что самоповреждение чаще всего говорит о попытках справиться с невыносимой душевной болью.

По словам тех, кто режет себе руки, и наносит другой вред, это действие приносит облегчение боли и успокоение. Сам ритуал – запираание двери, разламывание бритвенного или другого лезвия, повязка, сокрытие ее под рукавом – замещает сильное, всепоглощающее чувство, владеющее человеком, и помогает с ним справиться.

Кроме того или в дополнение к этому, самоповреждение служит для того, чтобы «очнуться» и восстановить связь с действительностью. Так же как нам иной раз хочется себя ущипнуть, чтобы убедиться, что это не сон, так порез, ожог или другое повреждение возвращают или усиливают чувство реальности. Пациенты часто рассказывают как порезы помогают им вернуться из состояния «замороженности», депрессии, нереальности этого мира и помогают убежать от ощущения пустоты и бессмысленности.

Кто они?

Множество исследователей пытались установить, люди с какими чертами склонны к самоповреждению. Тут как раз ничего удивительного, все вполне логично. Низкая самооценка, отсутствие гибких навыков адаптации, высокая болезненная чувствительность к отвержению, повышенная тревожность, склонность к подавлению гнева и т.д. Большинство, страдающих этим синдромом, девочки-подростки и молодые женщины, как правило хорошо образованны и с высокоразвитым интеллектом.

Есть несколько подходов, объясняющих происхождение этого синдрома.

Биологический: порезы и другие самоповреждения реально облегчают душевные страдания, невыносимое напряжение и боль, приносят успокоение, высвобождая эндорфины (естественные вещества подобные наркотикам, вырабатываемые в нашем организме), поэтому при повторении этих ритуальных действий возникает не только психологическая, но и частично физическая зависимость.

Психологический: Среди женщин, которые наносят себе порезы и ожоги, немало тех, кто в детстве подвергался насилию и переживал травмы, нередко сексуальные. Существуют теории, связывающие насилие и самоповреждение. Насилие обычно вызывает у жертвы чувство беспомощности и отсутствия контроля над происходящим. При том, что нанесение себе увечий тоже является насилием, одновременно возникает некое ощущение контроля над ситуацией, поскольку человек делает это сам. У некоторых жертв сексуального насилия это может вызывать ощущение защищенности от посягательств, поскольку они становятся непривлекательными и «негодными» для насильника.

Существует также психологическая теория, что порезы это символ самонаказания за какие-то «грехи», внутреннюю злобу или ощущение «грязи». Это может быть неосознанным желанием перенаправить гнев с внешнего источника на себя, способом выражения агрессии, сексуальных инстинктов или любых других сильных подавленных чувств. Иногда «наказание» следует за несдержанностью в еде, порезы связаны с пищевыми расстройствами. Девочка пытается похудеть, в очередной раз совершает набег на холодильник и «мстит» себе, порезав руку. Либо пытается удержаться от приступа обжорства болью пореза.

Иногда это может быть одним из проявлений пограничного типа личности. Такие люди страдают от очень сильного страха, что близкие и любимые люди их бросят, покинут и не могут совладать с эмоциями огромной силы другим способом. В этом случае порезы как раз могут оказаться частью манипуляций, с помощью которых человек пытается привязать близких к себе и привлечь внимание. Хотя, скорее всего, манипуляция эта неосознанная.

Для каждого человека самоповреждение означает что-то свое, но очень часто это невозможность выразить чувства другим способом. По какой-то причине эти люди (чаще всего девочки и молодые женщины) не научились или не могли выражать свои эмоции, потому что не были услышаны. Порезы служат для них своеобразным языком, которым они пытаются выговориться, выразить свою боль, вступить в диалог со значимыми для них людьми.

Что же с этим делать?

«Резать руки не значит решить проблему», «Ты только делаешь себе еще хуже», «Это войдет у тебя в привычку», «Через 10-15 лет ты будешь страдать из-за этих уродливых шрамов», «Если я увижу у тебя еще хоть один порез...».

Эти или похожие фразы слышит каждый из тех, чьи шрамы обнаружены близкими. Не то чтобы это помогало. Ведь проблема не в порезах, они только симптом. Попытка прекратить порезы, не разобравшись в корнях проблемы, обречена на провал. При этом совершенно естественно, что близкие, а особенно родители испытывают страх, шок и даже отвращение, обнаружив порезы на руках у подростка, друга, любимой девушки (см. мифы). Поэтому *сначала надо совладать со своими чувствами и успокоиться.*

После этого имеет смысл аккуратно выяснить, что же происходит. Разговаривать на эту тему будет непросто, но скрывать свои подозрения и опасения еще хуже. Это тупик. *Будьте готовы к тому, что человек не захочет сразу рассказывать о том, что происходит.* То есть, проще говоря, вы будете посланы подальше в той или иной форме. Не надо припираться никого к стенке, но обязательно скажите, что вы заметили порезы, вы беспокоитесь и вам важно знать, что с ним творится. Вы готовы подождать, когда ваш друг или близкий будет готов к разговору, но поговорить надо обязательно. Осуждать и критиковать точно не стоит, будет только хуже. Стыда и чувства вины тем, кто борется с душевной болью таким способом, и так хватает.

Не надо никаких ультиматумов, угроз и наказаний. Одна из моих пациенток, молодая женщина, рассказывала, что ее парень поставил вопрос ребром «Или ты перестаешь резать руки, или я от тебя ухожу». Стоит ли говорить, что это не помогло? Гораздо важнее предложить человеку возможность обратиться к вам в любой момент, когда он испытывает ту самую боль, страх, напряжение, которые заставляют его хвататься за лезвие.

При разговоре сосредоточьтесь на чувствах, которые заставляют человека наносить себе порезы, а не на самих действиях. Подумайте вместе, чем можно помочь. Будет ли ему легче, если он просто выговорится, или ему нужен конкретный совет? Нередко самоповреждение свойственно подросткам и молодым людям, которым в принципе трудно общаться и тем более говорить о таких интимных вещах. Возможно, будет проще написать. Эпистолярный жанр переживает электронный ренессанс и не стоит это недооценивать. Иногда то, что трудно сказать, можно сформулировать в письме – вас никто не торопит, не перебивает, не мешает подбирать слова. Предложите такой вариант разговора или задайте его, написав первым.

Если лед уже тронулся и вы говорите на эту тему более или менее открыто, попробуйте конкретнее выяснить, что же заставляет человека резать самого себя. Что это за чувства и в чем их причина? Предложите ему подумать об этом самому. Выяснение причины первый шаг к освобождению, поскольку, зная в чем дело, можно попробовать различные техники, которые способны облегчить ситуацию и удержать от самоповреждения.

Вот несколько «домашних способов» справиться с ситуацией. Часто они оказываются эффективными.

• *Если человек наносит себе порезы, чтобы выразить сильную боль или интенсивные переживания можно:*

• Рисовать, чертить, черкать на большом листе бумаги красными чернилами, краской или фломастерами

• Написать о своих чувствах в дневнике. При этом лучше именно на бумаге и совершенно неважно что. Пусть это будет сто тридцать семь раз «не знаю, что делать, бешусь, ненавижу, страшно...» Что угодно.

• Сочинить стихи или песню о том, что с тобой происходит. Или нарисовать картину. Зависит от того, к чему есть склонности.

• Записать то, что ты чувствуешь на бумаге, а потом порвать ее в клочки и сжечь.

• Слушать музыку, которая выражает твои чувства. Собственно, на этом во многом построена субкультура эмо, среди которых самоповреждения очень распространены.

Если человек пытается успокоиться и унять тревогу можно

• Принять ванну или теплый душ

• Поиграть или погулять с домашними животными. Вообще, в такой ситуации стоит подумать о том, чтобы завести кошку или собаку, если, конечно, есть желание. Общение с животными очень помогает.

• Завернуться во что-нибудь теплое и уютное

• Помассировать шею, руки, ноги и стопы.

• Послушать спокойную музыку

Если человек ощущает пустоту, одиночество, «замороженность», оторванность от мира:

• Позвонить человеку, с которым легко общаться. При этом совершенно не обязательно говорить именно о том, что невыносимо хочется порезать руку, достаточно просто поговорить с кем-то живым.

• Принять холодный душ.

• Приложить к шее кубик льда.

• Пожевать что-нибудь с резким ярким вкусом – перец, лимон.

- Найти заранее форум, чат, сообщество тех, с кем можно поделиться похожей проблемой, чтобы в случае «приступа» пообщаться там.

Если порезы служат для выброса гнева или снятия напряжения можно:

- Заняться упражнениями – побегать, попрыгать через скакалку, потанцевать или поколотить специальный мешок или боксерскую грушу.
- Поколотить можно также подушку, можно ее покусать и повопить изо всех сил.
- Надувать и лопать шарик
- Рвать бумагу или журналы
- Устроить концерт «ударных инструментов», используя подручные средства в виде кастрюль или других «барабанов».

Вездесущие британские ученые советуют в качестве «заместительной терапии» попробовать:

- Рисовать красной ручкой или фломастером полосы там, где обычно наносятся порезы
- Провести несколько раз кубиком льда там, где обычно наносятся порезы
- Носить на руке резиновый браслет, который можно скручивать вместо того, чтобы наносить себе порезы.

Домашние способы помогают не всегда и если вы видите, что ситуация не улучшается, лучше всего, конечно, обратиться к специалисту – психологу или психотерапевту. Я знаю, многие боятся, что такого человека запишут в «психи», особенно, когда речь касается порезов (опять см. мифы). Но профессионалы знакомы с этой проблемой и знают, что психиатрией тут в большинстве случаев и не пахнет. Самоповреждение – это эффективный механизм преодоления душевной боли и эмоциональных трудностей, выработанный и усвоенный этим человеком. Для того, чтобы его заменить чем-то более здоровым нужна длительная кропотливая работа по выявлению причин и терпеливому наращиванию душевных «мышц», способных выдержать стресс без таких экстремальных действий.

Психотерапия осторожно выявляет глубинный личностный смысл акта самоповреждения для конкретного человека и параллельно помогает выработать навыки устойчивости и владения собой. Большинство терапевтов не требуют немедленного прекращения порезов в качестве условия терапии, но чаще всего устанавливают определенные границы. Так, в некоторых видах терапии от клиента требуют, чтобы он звонил терапевту в любой момент, когда почувствует желание нанести себе порез. Часто разговора с терапевтом оказывается достаточно, чтобы предотвратить это. Если клиент все же порезал себя, то он не может связываться с терапевтом 24 часа после этого.

Психотерапия в этом случае (как и в других, впрочем) во многом учит человека контактировать со своими чувствами, понимать, что с ним сейчас происходит, как можно на это реагировать и как с этим справляться. Вообще, психотерапия – это про обучение и про отращивание тех частей душевного организма, которые по какой-то причине не выросли естественным путем. А выращивание чего-либо дело не быстрое. И сбои случаются, и рецидивы. Так что пугаться не стоит и отчаиваться тем более.

Иногда порезы на руках – это некая «болезнь роста», которая проходит сама по себе. Поэтому сразу впасть в панику не стоит. Да и не сразу тоже. Разговаривайте, любите, наблюдайте и будьте терпеливы. Помните главное – это всегда недостаток контакта человека с внешним миром. Поэтому самое важное контакт этот холить и лелеять.

2. Мини-лекция «Риск суицидального поведения подростков» (30 минут)

«Спросите прямо: ты говоришь о самоубийстве?» Лекция суицидолога Елены Вроно в «Новой газете» (Новая газета. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.novayagazeta.ru/articles/2016/05/21/68681-171-sprosite-pryamo-ty-govorish-o-samoubiystve-187-lektsiya-veduschego-suitsidologa-eleny-vrono-v-171-novoy-gazete-187>)

Обеспечение безопасности ребенка в любой сфере — в первую очередь долг и ответственность родителей или тех людей, которые принимают на себя заботу о ребенке: опека, государство, приемная семья. Если у вас в силу компетентности возникают проблемы — ищите специалистов, помощников, объединяйтесь с другими родителями (кстати, автор статьи ровно об этом и пишет). Перекаладывать эту ответственность на государство, школу, кого-либо еще я считаю неправильным.

Ловите тревожные сигналы

Необходимо уяснить себе некоторые вещи, связанные с суицидальным поведением детей и подростков. Кажется, что это совершеннейшая дикость, ведь детство — золотая пора. Почему дети поднимают на себя руки, совершают самоубийства, истинно желают умереть? Универсального ответа нет. Нам самим нужно научиться замечать и различать то, что называется предикторами — ранними признаками, которые сигнализируют нам о возможной опасности для того, чтобы принять экстренные меры и обратиться к специалистам, несмотря на тревогу или страх.

Я занимаюсь детскими суицидами давно и, насколько вы понимаете, имею дело с живыми детьми, пытавшимися покончить с собой. Я могу наперечет вспомнить те случаи, когда родители успевают прийти ко мне до совершения первичной суицидальной попытки. Таких случаев очень мало. Как правило, по совершении суицидальной попытки ребенка родители говорят, что они потрясены. Они пребывают в состоянии тяжелой психической травмы, прежде всего потому, что ситуация оказалась для них абсолютно неожиданной. А рядом сидящий ребенок говорит: «А я их предупреждал, я им намекал, я заговаривал про это...» Или, например, компьютер не выключил, а там — письмо прощальное. Но никто внимания не обратил!

Конечно, мы сегодня все демократически ориентированные и продвинутые родители, и хорошо понимаем, что такое личное пространство, приватность, и очень стараемся эти границы уважать. И — перебарщиваем. Считаем, что если залезем в его дневники — это будет досмотр (я сама так считаю!), но если какая-то записка или дневник оставлен, чтобы попасться мне на глаза, я должна заглянуть. Скорее всего, это не случайно, таким образом ребенок мне кое-что сообщает.

По поводу вышедшей статьи «Группы смерти» развернулась немыслимая дискуссия и полемика в Сети. Кто-то даже написал: «Сказали, что подросток — это диагноз! Какой ужас!» Это не так, конечно, но пубертатный период — это не время нормы. Это тяжелый период и для самого ребенка, и для его близких. Русский детский психоневролог первой половины XX века Хорошко об этом писал: «Характер подростка наделен такими свойствами, которые по факту своего существования предрасполагают подростка к самоубийству». Он имел в виду крайне эмоциональную неустойчивость, изменчивость настроения, склонность к меланхолии, крайнюю импульсивность, неспособность к предвидению последствий своих поступков и при этом уверенность в своей высокой компетентности, дефицит критики.

Импульс и неверный расчет

Иногда подросток совершает опасные не только для здоровья, но и жизни действия, даже пригрозив кому-то своей смертью, именно под воздействием импульса. Это я хорошо помню на примере пришедших ко мне папы с мальчиком, у которого были сломаны обе руки. Катализатором тогда стал семейный конфликт — обычный, заурядный, из-за проблем в школе. 12-летний мальчишка сказал, что, если отец не прекратит скандал, он выпрыгнет в окно. Отец, спортсмен с хорошей реакцией, был уверен, что успеет его перехватить, и сказал: «Прыгай!» Не поймал. Теперь я знаю точно, чего в подобных историях делать нельзя.

Когда ребенок угрожает вам нанести себе травму или покончить с собой — прекратите конфликт, отложите разбирательства, подавите суровые методы воспитания, которые не дают вам идти у него на поводу, спустите на тормозах любой ценой. Такие попытки носят название парасуицидальных, в них подростки и не собираются умирать, а желают лишь

изменить ситуацию и готовы на риск, однако их компетенция значительно ниже, а опыт скуднее, чем им кажется. Хотя в собственных глазах они поступают очень расчетливо. Например, берут рецептурный справочник и рассчитывают «несмертельную» дозу или выгребают из аптечки безопасные на вид лекарства — в яркой оболочке, сладковатые на вкус. Один парень вернулся с того света (только благодаря тому, что живет в Москве и здесь достаточно реанимационных пунктов) после поглощения 50 таблеток антидепрессантов, при передозировке вызывающих остановку сердца. И называет случившееся несчастным случаем, говорит, что не собирался умирать, хотел проучить отца и выбрал таблетки — сладкие, желтые, безопасные. Медицинские последствия таких демонстраций бывают очень тяжелыми. А средства — первые, что попались под руку. Меня потряс случай одной девочки, которая лежала в больнице с ожогами пищевода, по сути, только из-за того, что маме не нравилось, как она выглядит — черные ногти, короткие юбки, яркий макияж. И мать была, объективно, невероятно с ней груба, ругала ее ужасными словами. В отместку девочка выпила бутылку ацетона. «Не почему, а зачем, — шептала она мне, потому что говорить не могла. — Я должна была заставить ее замолчать. У меня не было другого способа». Теперь она останется инвалидом и будет долго и мучительно болеть. Только из-за импульсивного поступка, использовав такой «взрослый» аргумент. Мой 11-летний клиент делился: «Я попробовал все: разговаривал, ругался, жаловался дедушке с бабушкой. И понял, что последний вариант — рискнуть своей жизнью и попробовать повеситься».

Умру, а потом...

Дети и младшие подростки (совсем не дураки и не дурочки) полагают, что смерть — это не вполне конец жизни. 10-летний мальчик, которого родители за плохую успеваемость грозились сдать в детский дом, попытался повеситься. Он вполне понимал, что умрет. Я спрашиваю: «А что бы было дальше?» — «Мама бы поняла, что меня нельзя отдавать в детский дом, и мы бы стали счастливо жить». То есть он полагал, что когда смерть закончится, все всё поймут и ситуация изменится.

Те, кто постарше, свято убеждены, что можно умереть «не до конца». Можно лишь продемонстрировать намерение. Взрослые тоже так поступают, но чаще всего прибегают к имитации — пишут душераздирающее письмо, разбрасывают упаковки из-под таблеток, а их смывают в унитаз. Дети так не поступают никогда.

Кроме того, есть некоторые особенности поведения, предупреждающие окружающих о том, что человек (любого возраста) думает о самоубийстве. Прежде всего это разговоры разного рода о том, что жизнь трудна и неизвестно, что будет завтра, и может, мы видимся последний раз. Как быть, столкнувшись с подобными рассуждениями, намекающими о намерениях ребенка? Задавать прямой вопрос: «Что ты имеешь в виду? Почему ты так настроен? Ты говоришь о самоубийстве? Ты это имеешь в виду?» Не факт, что вам напрямую ответят, не факт, что вообще вступят в диалог. Это не важно. Важно, что ребенок увидит ваше беспокойство, неравнодушие.

Дети и младшие подростки, думая о самоубийстве, не поверите, начинают раздаривать свои игрушки. А взрослые (это и к подросткам имеет отношение) ведут себя так, будто собираются в дальнюю дорогу — приводят в порядок дела, убирают в комнате, кто-то пишет прощальные письма, кто-то раздает долги, не обязательно деньги — учебники, конспекты, вещи.

Диагноз — депрессия

Когда мы говорим, что все подростки, без изъятия, находятся в группе риска по суицидальным наклонностям, мы имеем в виду то, что они крайне внушаемы. А суицид — это социальная девиантность, невероятно заразная. Описанные случаи в материале Галины Мурсалиевой — факты психологического насилия, подстрекательства к самоубийству. Здесь оказываются уязвимыми подростки, подверженные разным эмоциональным расстройствам. А депрессии в подростковом возрасте встречаются чаще, чем мы подозреваем и чем нам хотелось бы.

Депрессия маскируется под соматическое расстройство: ребенок может жаловаться, например, на боли в животе перед контрольной. Или, что весьма распространено у младших подростков, резко падает успеваемость и ребенок попадает в замкнутый круг — родители воспитывают, в школе отчитывают, и депрессия усугубляется. Тогда попытка самоубийства становится тем симптомом, который подталкивает к специалисту за консультацией.

У старших подростков мы наблюдаем иную маску, скрывающую депрессивный синдром — девиантное поведение. В том, что ваш благополучный и управляемый ребенок слетает с катушек, раздражается, злится, хамит абсолютно всем, теряет интерес к школе, пробует алкоголь и наркотики, не ночует дома — не всегда виновата депрессия, но и ее нужно иметь в виду. Замечательный петербургский психиатр Андрей Личко писал: «От истинных девиантов депрессивных подростков отличает отношение к их образу жизни. Девианты своей жизнью полукриминальной упиваются и страшно довольны, а депрессивные подростки живут по логике «чем хуже, тем лучше».

Показательная история девочки из очень разумной семьи. Она училась в престижной школе, и в 12-летнем возрасте «съехала» по многим предметам, и, по ее согласию, была отправлена на время в корректирующий класс, где подтягивали отстающих. И стала там звездой — оценки поползли вверх, настроение, поведение — все идеально. Ее вернули назад, хотя она сопротивлялась, в прежний класс, а встретили там неласково. Через какое-то время она перестала ходить в школу, и с большим гостеприимством ее принял двор — компания более старших подростков: подвалы, таблетки, до тяжелых наркотиков дело не дошло. Попала ко мне после попытки отравления. Свою жизнь она описывала воодушевленно — а у самой рваные колготки, поломанные ногти, грязная голова. «Ты довольна своей жизнью?» — «Нет. Я живу неправильно. Я с родителями не могу найти общего языка», — объясняла мне свободная и никому ничем не обязанная девушка. То есть девиантное поведение прикрывало развязывающуюся депрессию.

Любому психологическому насилию, подстрекательству к самоубийству подвержены те, кто находится в нестабильном психическом состоянии. Это нужно замечать. Во-первых, следить за сном — подросток должен спать 8—9 часов минимум. Установите режим дня, проявите родительскую волю или договоритесь с ребенком, чтобы он выспался. Если при этом все равно присутствуют нарушения сна или дневная сонливость — это первый симптом депрессии, и надо следить за остальными. Во-вторых, расстройство пищевого поведения. У взрослых депрессия характеризуется потерей веса. А определить причину потери веса у ребенка проблематично — это может быть диета или стресс и депрессия. В-третьих, меняется поведение ребенка в целом, когда легкость и коммуникабельность экстраверта превратилась в молчаливое уединение, без выходов из дома и прежних увлечений и интересов, или, наоборот, спокойный уравновешенный ребенок становится резким, раздражительным и хамоватым. Скучный признак — снижение успеваемости, резкое и по многим предметам, тоже может быть поводом для консультации с психологом.

Очень многое мы не успеваем заметить, потому что мало времени проводим с ребенком, у нас его не хватает, чтобы заметить то, что с ним происходит. Это не очень приятная рекомендация, но ходите в школу, сотрудничайте с учителями, получайте от них обратную связь. Там ребенок проводит больше времени, чем дома, там могут заметить то, что вы упустили.

3. Мини-лекция «Расстройства пищевого поведения в подростковом и юношеском возрасте» (30 минут)

Задача ведущего – ознакомление слушателей с:

- основными типами расстройств пищевого поведения (анорексия, булимия, вызванная рвота), их отличиями и характерными особенностями.
- выделение основных типов ограничительного пищевого поведения – анорексии: юношеская, жертвенная, абстинентная.

- рассмотрение типов анорексии, наиболее часто встречающихся у подростков: юношеской и ограничительной.
- рассмотрение причин, которые могут привести к развитию такого поведения (например, причиной жертвенной анорексии зачастую становится родительский конфликт, который ребенок пытается решить доступными ему способами);
- попытки решения, обычно применяемые родителями: их сильные и слабые стороны (жесткий контроль количества съеденной пищи, попытки приготовить больше вкусных блюд и т.д.). Вовлеченность различных членов семьи в проблему ребенка.
- альтернативные попытки решения: «обет молчания», парадоксальные реакции на поведение ребенка и т.д.
- необходимость обращения за медицинской и психологической помощью.

4. Обсуждение в группе: переживания родителей в те моменты, когда они сталкиваются с тематикой самоповреждающего, суицидального поведения или нарушений пищевого поведения. (40 минут)

Цель: выявить глубинные страхи родителей в связи с пограничным поведением подростков.

Ход упражнения: Ведущий задает вопрос: Что с вами происходит, если вы слышите о том, что ребенок ведет себя таким образом? Слышали где-то про это или читали

О чем вы думаете в этот момент? Что Вы чувствуете? Как меняются ваши действия по отношению к собственному ребенку.

Для самостоятельной отработки:

1. Чтение литературы, посвященной проблематике отклоняющегося подросткового поведения (140 минут).

а) Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. М.: Академический проект, 2001.

б) Нардонэ Д. В плену у еды. М.: Эксмо, 2009.

МОДУЛЬ III. Я И МОЙ БОЛЬШОЙ-МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК. КОНСТРУКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПОДРОСТКАМИ 15-18 ЛЕТ

Цель данного модуля – формирование у слушателей представления о сущности привязанности как психологической основы построения длительных и эмоционально насыщенных связей между людьми. Обсуждается, что привязанность является важным компонентом детско-родительских отношений на любом этапе взросления ребенка. Данный модуль направлен на то, чтобы у родителей была возможность рассмотрения своих привычных стратегий взаимодействия с подростком и нахождения новых форм конструктивной коммуникации. Также слушатели имеют возможность в рамках знакомства с теоретическим блоком и выполнения практических упражнений познакомиться с сутью психологического конструкта «сепарации», как механизма, неизбежно и закономерно играющего главенствующую роль в детско-родительских отношениях в подростничестве.

В первом разделе основное внимание уделяется обсуждению того, каковы потребности во взаимодействии с родителем ребенка позднеподросткового возраста. Этот раздел особенно полезен будет для тех родителей, которые склонны к тому, чтобы считать своего ребенка уже полностью взрослым и не особо нуждающимся в их заботе. Второй раздел направлен на то, чтобы выявить традиционные ошибки коммуникации, которые присутствуют в общении детей и родителей, и найти возможности их коррекции. Третий раздел направлен на рассмотрение различных типов трудного поведения, которые у большинства родителей вызывают переживание тревоги и бессилия. При прохождении этого раздела у каждого из слушателей будет возможность нахождения функциональных стратегий взаимодействия с ребенком в тех проблемных ситуациях, которые наиболее актуальны именно для его семьи.

Раздел 3.1 Потребности подростка во взаимодействии с родителями

1. Мини-лекция «Знакомство с понятием привязанности, обсуждение ее проявлений в подростковом возрасте» (20 минут)

по материалам сайта <http://attach2me.ru/>, книги О. Писарик «Привязанность – жизненно важная связь»

Целью ведущего в данном теоретическом блоке является представление слушателям понятия привязанности как потребности в длительном эмоциональном контакте и способности выстраивать глубокие и крепкие эмоциональные связи. Кратко рассматриваются:

- общие принципы формирования привязанности в первые годы жизни ребенка;
- важность наличия стабильного, «своего» взрослого;
- роль привязанности для развития переживания безопасности, необходимого для благополучного интеллектуального и эмоционально-волевого развития ребенка;
- варианты травмы привязанности (депривация, насилие, утрата, пренебрежение родительскими функциями, конфликт лояльностей и т.д.) и их последствия для психики ребенка;
- различные стили привязанности, их проявление в разных возрастах по мере взросления.

2. Мини-лекция «Важность стиля привязанности в взрослом возрасте» (15 минут)

Цель данного теоретического блока – познакомить слушателей с представлением о том, какую роль привязанность играет не только в детстве, но и во взрослой жизни. Тем самым создается поле для осмысления наличных отношений с собственным ребенком (который стремительно входит во взрослый возраст), а также представление о том, какие сложности в отношениях у него потенциально могут возникнуть в будущем, и какова может быть родительская роль в том, чтобы помочь ему в этой сфере.

По материалам статьи К. Ягниюка «Роль привязанности в человеческой жизни» URL: <http://yagniuk.ru/index.php?e=page&id=11>

Отношения привязанности формируют сущность психологической жизни с рождения и до смерти. Обретение полной независимости (автономии) в психологической сфере является не более возможным, чем в биологической сфере – движение от жизненной зависимости от кислорода к независимости от него. Потребность в близости, безопасности, комфорте и заботе – это выражение нужды взрослого человека в привязанности, а не возврат к инфантильным способам поведения. Сохранение отношений привязанности на протяжении всей жизни и открытое выражения потребности в связи с другим человеческим существом – это скорее признак психологического здоровья, чем проявление патологической зависимости.

Особенность формирования привязанность состоит в том, что она возникает не сразу, лишь со временем. Можно влюбиться с первого взгляда; привязанность же возникает постепенно, когда на протяжении какого-то достаточно длительного периода времени существует постоянство реакций другого человека. Это постоянство и создает ощущение, что есть кто-то, кто и дальше будет доступен.

Здесь важна сама по себе откликаемость. Так взрослая дочь может звонить матери в трудные периоды своей жизни. “Я знаю, что звонок приведет лишь к тому, что она начнет беспокоиться и вряд ли сможет что-то предложить или сделать, однако, уже то, что она беспокоится, успокаивает меня” – сказала одна из моих пациенток. Само знание о том, что кто-то эмоционально откликается, помогает.

Многие отношения имеют явные ритуалы привязанности, такие как празднования дней рождения или регулярные телефонные звонки. Многие люди говорят о своей потребности быть частью отношений. Возможность выразить обладание другим, сказав, например, “моя жена” или “мой ребенок” очень важна для многих из нас.

Для сохранения чувства привязанности с друзьями или родственниками, которые живут далеко от нас, при возникновении угрозы связи может потребоваться физическое присутствие. Болезнь кого-нибудь обычно вызывает стремление его навестить. “Мне нужно убедиться, что с тобой все нормально” – фраза, которую можно услышать в такой ситуации.

Отделение и потеря: темная сторона привязанности

Противоположностью привязанности является одиночество (или переживание утраты). Парадокс привязанности в том, что мы должны привязываться к тем, кого неизбежно потеряем. Поэтому страхи утраты и оставления – это всегда присутствующая тень привязанности.

Быть привязанным – значит подвергать себя риску боли утраты. Одно из худших переживаний в жизни – это позвонить другу, когда ты больше всего в нем нуждаешься и не застать его. Оставшееся без ответа обращение к другому вызывает чувство полного одиночества в этом мире.

Если бы мы никогда не привязывались, то были бы неуязвимы к потере и оставлению. “Я всегда покидаю людей до того, как бросают меня” – сказал один из моих пациентов, которому опыт потери и оставления вселял ужас.

Уход, отсутствие того, к кому мы привязаны, запускает болезненное чувство угрозы потери, поэтому зачастую даже негативная реакция более желательна, чем ее отсутствие. Вследствие этого люди могут быть очень привязаны к тем, кто их обижает и даже причиняет эмоциональный или физический вред. Рассерженный родитель, по крайней мере, присутствует. Власть привязанности может превзойти любые другие потребности и даже голос разума. В жизни мы можем найти множество примеров этому. Женщина может возвращаться к мужу, который ее избивает. Мужчина может ожидать, что еще немного и его жена-алкоголичка сможет бросить пить.

Исследования привязанности

В результате многочисленных исследований были выявлены три основных стиля привязанности: безопасный, избегающий и тревожно-амбивалентный.

Как показали исследования, стиль привязанности оказывает влияние на взаимоотношения человека с другими людьми, а также на его самооценку. Стили привязанности оказались связанными с выбором партнера и стабильностью любовных отношений, с развитием депрессий у взрослых, а также со способностью преодолевать жизненные кризисы.

Стиль привязанности, по-видимому, также связан с отношением к работе. Те, кто обладают безопасным стилем привязанности, на работе чувствуют себя уверенно; они относительно свободны от страха сделать ошибку и не позволяют, чтобы личные отношения мешали их работе. Люди с тревожно-амбивалентным стилем привязанности очень сильно зависят от похвалы и страха отвержения, и, кроме того, они допускают ситуации, когда личные отношения и работа начинают входить в противоречие друг с другом. Те же, кто обладают избегающим стилем привязанности, используют работу, чтобы избегать социальных взаимодействий, и хотя в финансовом отношении дела у них могут идти хорошо, они часто не удовлетворены своей работой.

Стиль привязанности и любовные отношения

Безопасный стиль привязанности оказался связанным с переживанием счастья, дружбы и доверия; избегающий стиль – со страхом близости, эмоциональными взлетами и падениями, а также с ревностью; тревожно-амбивалентный стиль – с навязчивой поглощенностью любимым человеком, желанием тесной связи, сексуальной страстью, эмоциональными крайностями и ревностью.

Обладатели безопасного стиля привязанности смотрели на любовные чувства как на что-то относительно стабильное, постепенно развивающееся и затухающее, и скептически относились к романтическим историям в книгах и кино, в которых от любви теряют голову; обладатели избегающего типа привязанности относились скептически к

прочности романтических отношений и считали, что очень редко удастся найти человека, в которого можно влюбиться; обладатели тревожно-амбивалентного стиля привязанности считали, что влюбиться легко, найти же истинную любовь очень трудно.

3. Мини-лекция «Уровни привязанности» (15 минут)

Цель данного информационного блока – создать условия для формирования у родителей представления о том, что привязанность может быть укреплена в разном возрасте ребенка, даже в подростковом, традиционно считающемся наиболее сложным для «наведения мостов». Родители знакомятся с тем, как формируется привязанность на разных уровнях, и какие приемы можно использовать для того, чтобы пойти на сближение со своим подростком, задействуя разные модальности.

По материалам сайта <http://attach2me.ru/>, книги Ольги Писарик «Привязанность – жизненно важная связь»

Привязанность существует на нескольких уровнях: 1) чувства, 2) подражание, 3) принадлежность, лояльность, 4) чувство важности для другого, 5) любовь, 6) чувство, что тебя знают. Если всё идёт по «природному» плану и родитель находится в позиции альфы, а ребёнок подчинён, тогда ребёнок нормально развивается, и различные уровни привязанности позволяют ему, в конце концов, стать независимым, не теряя её.

Если всё происходит по задуманному природой плану, то в первые шесть лет жизни ребёнок развивает способность привязываться на различных уровнях. Первый уровень, с рождения, – привязанность через чувства. Быть в физическом контакте с теми, кто тебе дорог, чувствовать их запах, видеть их. На втором году жизни у ребёнка развивается способность привязываться посредством «похожести». Ребёнок имитирует тех, кого он любит, старается быть похожим на них: в поведении, в интонациях, в предпочтениях. К третьему году развивается способность привязываться посредством принадлежности и верности. Это желание быть на той же стороне, желание обладать («моя мама»). Появляется ревность. Перечисленные выше уровни привязанности неглубоки, не слишком уязвимы и могут присутствовать при поверхностных привязанностях - например, в бандах или компаниях ровесников. К четвёртому году жизни у ребёнка появляется желание обнаружения собственной важности в жизни любимого человека. Дети становятся мягче, покладистее, ищут подтверждения своей важности для нас. На пятом году ребёнок начинает любить. Он отдаёт вам своё сердце. Если раньше он говорил «люблю маму» больше имитируя других, то теперь он действительно ЛЮБИТ маму, поёт песни о любви и рисует сердца. Это привязанность посредством эмоций, время, когда ребёнок физически готов расставаться с теми, кто ему дорог, без существенного ущерба для своей психики.

И, наконец, последний уровень привязанности – когда тебя знают. Ребёнок начинает делиться своими секретами, чтобы мы его лучше понимали, чтобы быть ближе к нам. Психологическая привязанность. Это самый глубокий уровень привязанности и самый уязвимый. Не каждый взрослый имеет опыт подобной привязанности.

Наши привязанности – это очень уязвимая, ранимая, ничем не защищённая территория. Основные источники эмоциональной боли – разлука (либо её ожидание), стыд, чувство незащищённости. Если ребёнок постоянно испытывает эмоциональную боль, то сердце его начинает твердеть, и он уже не может быть привязан на более глубоких уровнях. Ребёнок должен чувствовать полную безопасность, чтобы быть глубоко привязанным.

Защитное отчуждение – одно из самых распространённых последствий эмоциональной боли в привязанности. Когда при близости к кому-то мы испытываем невыносимый уровень эмоциональной боли, то мозг может пере-крутить наши инстинкты привязанности, и мы будем сопротивляться близости там, где вроде бы должны её преследовать.

Ответом на проблемы разлуки может быть только увеличение привязанности. Ребёнок не может быть слишком привязан.

Он может чувствовать себя неуверенно в своей привязанности, быть привязанным поверхностно, но никогда не слишком. Этого бояться не надо.

Если вы видите, что ребёнок плохо переносит разлуку с вами, попытайтесь компенсировать ваше отсутствие на уровне тех привязанностей, которые доступны ребёнку. На уровне чувств – дайте свою фотографию, вещи с вашим запахом, запишите свой голос на диктофон. На уровне похожести – пусть у вас обоих будут идентичные вещи (шарфик, кепка), либо договоритесь об одинаковом ритуале и т.д. На уровне принадлежности, верности - это могут быть какие-то тайные знаки, известные только вам. Способов тысячи, только вы можете знать, что лучше подходит вашему ребёнку.

Вывод: Мы должны заботиться о том, чтобы привязанность нашего ребёнка к нам была для него легкой и безопасной.

4. Упражнение: выстраивание отношений привязанности с ребенком позднеподросткового возраста на разных уровнях привязанности (30 минут)

Цель практическая отработка различных способов улучшения детско-родительского контакта.

Ход упражнения: Участники делятся на мини-группы (3-5 человек), в рамках которых они обсуждают, какие действия могут предпринять родители на уровне ощущений, потребности в принадлежности, подражании, чувстве важности, любви, чувстве, что тебя знают, для укрепления контакта между родителем и его ребенком подросткового возраста.

Пример: подросток гораздо менее доступен для физического контакта, нежели чем младенец или дошкольник, но, тем не менее, у него может сохраняться потребность в некоторых проявления телесной нежности со стороны родителя (просьбы от дочерей к матери «причесать», от сыновей – «погладить спину» или сделать массаж и т.д.) Аналогично обсуждается каждый из 6 уровней. Каждая мини-группа рассматривает один или несколько уровней. затем происходит групповое обсуждение. Наибольшее внимание уделяется привязанности на уровне «переживания важности для другого» и «чувства, что тебя знают».

Резюме: ребенок нуждается в подтверждении крепкой эмоциональной связи с родителем и в подростковом возрасте тоже. Особенно важными, выходящими в данный момент на передний план, становятся уровни привязанности на уровне чувства важности для другого (который может выражаться для подростка, например, в том, что родитель готов отложить свои дела и поговорить с ним или ней о важном), и чувстве, что другой тебя знает (и здесь – о доверии и важности способности родителя хранить тайны ребенка).

5. Мини-лекция «Сепарация» (20 минут)

Цель: знакомство слушателей с понятием сепарации как механизма постепенного естественного отделения родителя и ребенка в его подростковом возрасте.

По материалам статьи Варги А.Я. «Сепарация: что это и зачем она нужна?» URL: <https://psynavigator.ru/publikacii/187>

Экзамен на успешность семьи в среде – это своевременность и гладкость протекания сепарационных процессов. Сепарация – это отделение ребенка от своих родителей, от своей семьи.

Жизнь младенца начинается благодаря процессам слияния, но продолжается благодаря процессам разделения, которые начинаются на клеточном уровне, а с определенного момента переходят на психологический уровень. Появление ребенка на свет – это первый значительный акт разделения, сепарации с матерью. Далее можно отметить еще несколько этапов сепарации: самостоятельные передвижения ребенка, посещения детских учреждений, т.е. первые выходы из семьи в социум, подростковый кризис, самостоятельная взрослая жизнь. Сепарационные процессы протекают непросто, этапы сепарации могут сопровождаться семейными кризисами, незавершенность сепарационных процессов значительно снижает уровень жизненного функционирования человека.

Интересно, что в России часто женщины носители эмоциональной культуры семьи. Я вижу этому два объяснения:

1. Мощная роль женщины в культуре. В Русской народной сказке мужчина –герой послушник. Он выигрывает лишь в том случае, если слушается мудрых советников – конька горбунка, серого волка, возлюбленной жены

Женщина в сказке - мудрая колдунья, оборотень, помощник мужчины. Царевна-лягушка (интересно, что в Западной Европе есть аналогичная сказка, только там принц-лягушонок, пол меняется на мужской),царь-девица, подруга Финиста-ясна сокола и так далее и так далее. Власть ее над мужчиной огромна, так же как велики ее физическая сила, хитрость, ум, верность

2. Новая история страны, которая отвела женщине особенную роль. В течение многих десятилетий мужчины погибали насильственной смертью: две мировых войны, гражданская война, Сталинский террор. Женщины оставались одни, выживали, выращивали детей, передавали им культуру жизни без мужчин.

Та эмоциональная энергия, которая в стабильном благополучном обществе поглощается супружескими отношениями, переносилась в отношения с детьми. Эта традиция сохранилась, и сегодня типичная семья – это коалиция матери с детьми в центре семьи, и муж на ее периферии.

Именно поэтому проблемы сепарации в России - это чаще всего проблемы сепарации от матери.

Послеродовой психоз, послеродовая депрессия – симптомы патологически протекающего сепарационного процесса. Эти состояния, помимо клинических симптомов, характеризуются повышенной тревогой за ребенка, страхом за его жизнь, отчаянием, связанным с тем, что собственная жизнь изменилась необратимо, ужасом перед ответственностью за младенца. Не восторг перед новой жизнью, а ясное понимание собственной неготовности взаимодействовать с этим отдельным человеком так, чтобы он был здоров и счастлив. Крайний вариант это отказ от материнства, оставление ребенка в родильном доме. Кстати, у этих матерей- отказниц, по нашим данным (ссылка) нередко отмечалось игнорирование беременности: половая жизнь есть, месячные прекратились, а мысль о возможной беременности не посещает женщину. Шевеление плода воспринимается как гастрит. Интересно, что часто мамам мысль о беременности их дочерей так же не приходит в голову. Одна мама рассказывала, что во время такой не воспринимаемой беременности она показывала своей матери выросший живот и говорила:» А вдруг я беременна, живот растет», а мама ей отвечала:» Не говори ерунду, у тебя, наверное, просто запор, пойдй поставь себе клизму».

Описанные патологические реакции на роды нарушают формирование процессов построения конструктивной связи матери с ребенком, тот самый процесс аттачмента, описанный Джоном Боулби, на основе которого потом строится все психическое развитие ребенка. Мать может плохо чувствовать ребенка, не понимать его реакции, быть в контакте с ним неестественной, принужденной, деревянной. Она не доверяет своему материнскому чувству, ей кажется, что она ничего не знает, ничего не умеет, каждую минуту может навредить ребенку. Тревога мешает ей слышать голос материнского инстинкта, который есть у каждой женщины, и который вполне достаточен для того, чтобы быть компетентной матерью.

Самостоятельные передвижения ребенка еще один этап сепарации, который может вызывать сильную тревогу у матери. Контролировать ребенка становится все труднее. Физическими средствами эту задачу не решить. В этот момент начинают применяться психологические средства контроля, привязывающие ребенка к матери. Чтобы сепарация протекала правильно, необходимо повышать жизненную компетентность ребенка. На данном этапе это означает, что должны быть созданы условия для максимально свободного, и по возможности безопасного самостоятельного передвижения ребенка.

В этом случае сепарационный процесс проходит благоприятно. В ином случае родители делают все, чтобы замедлить сепарацию. Лучше всего для этого подходят психологические средства воздействия на ребенка. Ребенку внушается чувство

собственной незащищенности и большой опасности окружающего мира. Его сажают в манеж, вместо того, чтобы дать ползать по всей квартире. Его пускают ходить в ходунках, при этом следуют за ним и испуганно вскрикивают, когда ребенок начинает слишком резко перебирать ножками. “Осторожно”, “Смотри не упади” “Тихонько-тихонько” – эти слова, произнесенные быстро и громко, являются понятными ребенку сигналами опасности. Испуг, который демонстрируют родители, когда ребенок падает, означает для ребенка, что произошло нечто значительное, опасное, которое не должно происходить. Зато, когда малыш находится на руках, взрослый расслаблен и умиротворен. Это состояние взрослого любой ребенок прекрасно понимает без слов по качеству прикосновений, по громкости голоса, по частоте дыхания. Ребенок научается тому, что быть самому по себе – плохо и страшно, быть в телесном контакте со взрослым – хорошо и спокойно. Одна очень тревожная, но не менее разумная мама рассказывала мне о своем очень активном мальчишке 2-х лет:» Мы выходим на улицу, и он несется в лужу. Я в ужасе, бегу за ним, кричу, пугаю его, он падает в лужу. Я хватаю его в панике, что вот сию минуту он заболит, мелькает на краю сознания холодящая мысль – погибнет. Ребенок орет, я тащу его домой. После того, как я его переодеваю, успокаиваю, успокаиваюсь сама, мы миримся, я вспоминаю, что я читала в умной книжке, что в луже можно разрешать играть, только после этого надо спокойно переодеть» это мешает сепарации.

Вообще говоря, внушение ребенку своей несостоятельности, нежизнеспособности, преувеличение опасности окружающего мира – универсальный способ привязывания ребенка, замедления его сепарации.

Трудности общения с детьми, нежелание ходить в детский сад – признаки верности и преданности ребенка заветам своей семьи, которая решительно протестует против его отдельного существования. Если дети – не те создания, с которыми так весело и интересно играть вместе, а носители микробов и бактерий, если воспитательницы детского сада кажутся маме невежественными злыми тетками, если ранние утренние подъемы воспринимается в семье как тяжкая жизненная несправедливость, – ребенок не приспособиться к детскому саду, будет болеть, бояться туда ходить, словом будет делать все, чтобы сидеть дома, как это было в его двухлетнем возрасте.

Страх сепарации лежит в основе детских социофобий, включая и страх посещения школы, разумеется.

К подростковому возрасту все становится очень запущенным. Вместо того, чтобы решать основной вопрос – «Кто я и куда иду» – подросток развивает любые формы нарушенного функционирования для того, чтобы не отделяться от семьи. Девиантное поведение, алкоголизм, наркомания, академическая неуспеваемость - хорошие способы доказать миру свою несостоятельность и обеспечить семью необходимостью заботиться о себе.

Люди, не прошедшие сепарацию, испытывают большие трудности в создании собственной семьи и в выращивании детей. В каком-то смысле их просто нет как таковых - людей с простроенными границами Я, они скорее части целого – кусочки нерасчлененной эго-массы многопоколенной семьи. Механизмы поддержания слитности были подробнейшим образом исследованы и описаны Мюрреем Боуэном – знаменитым Американским системным терапевтом в работах по теории дифференциации. Главное в этом механизме – передача тревоги от одного человека к другому, в нашем случае от матери к ребенку. Когда мать неконтролируемо сливает свою тревогу в ребенка, а он в силу возраста и универсальных способов приспособления ребенка к миру взрослых (стремления соответствовать ожиданиям взрослых, тонкости чувствования этих ожиданий, физической зависимости от взрослых), берет в себя эту тревогу, тогда и образуется общая эмоциональная система матери-ребенка. Общая эмоциональная система означает, что люди не имеют свободу выбора реакций тогда, когда они вместе, их поведение автоматически. Мама кричит - ребенок обижается. Мама обвиняет – ребенок сердится. Это происходит всегда, независимо от возраста членов этой пары. Не понятно,

кто что чувствует, мама беспокоится и ребенок беспокоится, при этом им может казаться, что они беспокоятся по разным поводам, на самом же деле один беспокоится, просто потому, что беспокоится другой. На этой основе не может происходить полноценной сепарации.

Наиболее ярко нарушения сепарационных процессов видны тогда, когда возникает необходимость создать свою семью. Присоединенность к родительской семье не оставляет места для новых эмоционально насыщенных отношений. Если человек, во-первых, сын своих родителей, ему трудно быть мужем своей жены, особенно в тех случаях, когда жена не хочет быть «во-вторых». Отношения с родителями при этом могут быть плохими, конфликтными, важно лишь, что они интенсивные. Мужчина – К.... средних лет – известный ученый, живет вдвоем с мамой, хочет иметь свою семью, но это никак не удается. Был недолго женат, развелся, детей нет. Влюбляется очень редко и вяло. Гораздо интенсивнее переживания, связанные с отношениями с мамой- глубокой старухой и отцом, который лет десять как умер. Основное содержание этих отношений – соперничество и претензии. К. работает примерно в той же области, где работал его отец – так же ученый, но более успешный, более статусный, более известный. Считается, что смерть помешала ему получить Нобелевскую премию. К хотел бы, чтобы коллеги отца поняли, что он несколько не менее талантлив, чем его отец, что всего добился сам. Обида на отца, что тот не помогал К. делать карьеру, актуальна уже примерно 30 лет. К. считает, что родители его не любили, плохо о нем заботились. Он отвечает добром на зло, заботится о матери, а она по-прежнему его не ценит. Здесь – драма, здесь страсти, а женщины – так, дырки.

Сепарация влияет и на выбор брачного партнера. Молодая женщина, находящаяся под сильным влиянием своей матери и страдающая от этого, с большой вероятностью выберет молодого человека, который по ее мнению, сможет оторвать ее от матери и защитить от материнского влияния. Обычно это мужчина, который не находит с мамой общего языка, который не принят в семье девушки. Это же потом будет причиной развода. Часто в таких случаях молодая женщина возвращается в родительскую семью с ребенком. Это в каком-то смысле решает ее проблемы сепарации от матери. Она откупается от матери ребенком, и получает свободу. В системной семейной терапии такой ребенок называется замещающим. Он замещает свою мать в отношениях с бабушкой, выполняет ее функции, и в этом смысле живет не свою жизнь.

Понятно, что материнское поведение при таком развитии событий искажается, мама отдаляется от ребенка, процессы аттачмента нарушаются, так же как и процессы психического развития ребенка.

6. Упражнение на сепарацию с пуговицами – 10 минут

Цель упражнения – создание условий для атуализации переживаний, которые могут испытывать родители в связи с постепенным отделением ребенка позднеподросткового возраста.

Ход упражнения: Ведущий ставит перед участниками емкость, в которой лежит большое количество разнообразных пуговиц (так, чтобы у каждого была возможность выбора из множества) и дает слушателям следующую инструкцию:

1. Выберите 2 пуговицы: 1 – это вы, 2 – ваш ребенок, Что общего в пуговицах? В чем они разные? Каким образом эти ощущения могут быть перенесены на вашу жизнь? На ваши актуальные отношения со своим ребенком? 2. Разложите пуговицы в некоем условном пространстве относительно друг друга... Как расположены пуговицы сейчас? Что это для вас значит? А как бы хотелось, чтобы они располагались? Что это будет для вас значить? Если бы эти пуговицы были метафорами вам и вашего ребенка, о каких отношениях в реальной жизни это говорило бы? 3. Сложите пуговицы вместе сразу в две ладошки...почувствуйте, что происходит. 4. Затем сожмите одну пуговицу в одном кулаке, другую – в другом... И медленно разведите руки... Почувствуйте, что

происходит... 5. Храните эти пуговицы дома в разных местах. И вспоминайте о первом шаге на пути к своей сепарации.

В конце выполнения упражнения участники могут коротко поделиться своими переживаниями с группой, в случае, если у них будет такое желание.

Резюме: сепарация, как и любая психологическая трансформация, не может проходить без переживаний утраты - мы теряем прежние отношения с сыном или дочерью как несамостоятельным, зависимым от нас ребенком, но приобретаем новые, качественно иные отношения, в которых меняется наша родительская позиция.

7. Упражнение «Семейная хореография» (40 минут) (по материалам сайта «Ваш психолог». URL: <http://vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/87-work-with-family/287-methods-and-techniques-of-correction-of-child-parent-relations>)

Цель: метафорическое изображение отношений в семье с ребенком подросткового возраста

Ход упражнения: участники группы по очереди могут выбрать одного или нескольких заместителей из числа других участников, которые будут выступать в ролях членов их семьи. Затем участник строит всех заместителей в центре круга таким образом, чтобы картина отражала внутренние семейные отношения в контексте какого-либо события или проблемы, имевшей место в недавнем прошлом и касающейся отношений родителя (родителей) и ребенка-подростка.

Каждого заместителя просят так разместиться в пространстве, чтобы это наилучшим образом демонстрировало проблему семьи. Затем члены семьи должны показать сцену без слов, оживить ее и проиграть. После того как сцена проиграна, членам семьи предлагается изобразить идеальную ситуацию во взаимоотношениях, такую, какая она видится в данный момент. Идеальная ситуация также разыгрывается семьей. При этом психолог работает с участником группы, семейная ситуация которого в данный момент проигрывается, обращаясь к нему с просьбой изобразить его реальную и идеальную позиции в семейной системе. Психолог может попросить несколько раз повторить сцены, отражающие дисфункциональные внутрисемейные поведенческие образцы, а также те сцены, которые изображают их преодоление. Причем советуют им действовать при каждом очередном дубле с всевозрастающей энергией, пытаясь сделать ситуацию, с их точки зрения, все лучше и лучше.

После того как сцены проиграны, происходит обсуждение. Для того чтобы более четко сформулировать проблему семьи, психолог может попросить каждого члена семьи кратко сформулировать для себя и других то, что составляет суть актуального состояния и положения в семье. Затем в порядке очереди это делают все члены семьи. Вопрос задается всегда один и тот же: "Каково быть в этом положении в семье и какие чувства возникают у данного члена семьи по отношению к другим членам семьи?" Данная процедура довольно гибкая и может быть изменена в зависимости от конкретных образцов взаимодействий, существующих в данной семейной системе.

Резюме: отношения, в том числе, и детско-родительские, это всегда, своего рода, танец, причем не всегда парный – обычно в нем участвуют и другие члены семьи. Продуктивная родительская позиция – научиться распознавать типично занимаемые в этом танце роли, и пробовать другие варианты взаимодействия.

Задания для самостоятельной отработки:

1. Применить до следующей встречи группы конкретные техники укрепления связи между родителем и ребенком, заполнить дневник самонаблюдения в соответствии со стандартной формой (60 минут)

Ситуация – Мои действия в этой ситуации – Чувства, которые я испытал – Мысли, которые у меня есть по этому поводу.

2. Отслеживать, какова моя родительская позиция в отношениях с ребенком – стремлюсь ли я занять главенствующее положение в иерархии, либо же стараюсь сохранять отношения «на равных». Может быть, в какие-то моменты я значимо

подстраиваюсь под потребности и требования ребенка, занимая позицию «снизу»? В какой из этих возможных позиций я чувствую себя наиболее комфортно, какая позиция – желательная? Заполнение дневника самонаблюдения в соответствии со стандартной формой (60 минут).

Раздел 3.2 Как разговаривать с ребенком, что бы он слушал? Как слушать, чтобы говорил?

1. Мини-лекция «Аксиомы человеческой коммуникации» (30 минут)

Цель: формирование у слушателей представления о том, что абсолютно любая форма человеческого поведения (в том числе – детско-родительского взаимодействия) является общением, мы не можем не общаться; даже когда мы демонстрируем активный уход от общения, мы передаем некое сообщение собеседнику.

Американскому психологу Полу Вацлавску принадлежит заслуга описания некоторых свойств коммуникации, имеющих большое прикладное значение в контексте межличностного взаимодействия и названных им аксиомами человеческой коммуникации. Знание данных свойств позволяет объяснить то, что исследователь назвал патологической коммуникацией, т.е. осложнения, способные привести к тупикам в межличностном общении. Рассмотрим важнейшие аксиомы.

Аксиома 1. Невозможность отсутствия коммуникации

Если признать, что любое поведение в ситуации взаимодействия обладает информационной ценностью, т.е. является коммуникацией, становится очевидным, что как бы человек ни старался, он не может не вступать в коммуникацию. Активность или пассивность, слова или молчание — все это передает информацию: влияет на других людей, которые в свою очередь не могут не ответить на эту коммуникацию и, следовательно, сами в нее вступают. Если люди просто не разговаривают друг с другом или не обращают друг на друга внимания, это вовсе не опровергает утверждения, сделанные выше. Человек у стойки бара, который смотрит прямо вперед, пассажир, сидящий в самолете с закрытыми глазами, — оба они ясно сообщают, что не хотят ни с кем разговаривать, и окружающие обычно прекрасно понимают эти сообщения и оставляют их в покое. Очевидно, что это такая же коммуникация, как и оживленная дискуссия.

Можно выделить ряд стратегий ухода от общения (или сообщений о нежелании вступать в коммуникацию):

- прямая демонстрация (в более или менее грубой форме) нежелания общаться; правда, поскольку такое поведение не соответствует правилам вежливости, оно требует определенного мужества и способствует возникновению довольно напряженного и неловкого молчания, что на самом деле и означает наличие коммуникации;
- стратегия наименьшего сопротивления, когда один из партнеров неохотно поддакивает другому или со всем соглашается;
- дисквалификация коммуникации, когда один из партнеров действует так, что сводит на нет как собственные сообщения, так и сообщения другого человека. К этой технике относится широкий спектр коммуникационных феноменов: противоречивые высказывания, непоследовательность, перемена темы, неполные предложения, неправильное понимание, невразумительность или манерность речи, буквальное толкование метафор или метафорическое понимание буквальных замечаний и т.д.;
- приемлемое для собеседника, не обижающее его указание причин, по которым в данный момент общение нежелательно: человек может притвориться спящим, глухим, пьяным, сделать вид, что не понимает языка собеседника или изобразить наличие любого другого дефекта, свидетельствующего об оправданно невозможной коммуникации. Во всех этих случаях сообщение остается одним и тем же, а именно: «Я бы не возражал поговорить с тобой, но есть то, что мне мешает, что сильнее меня, то, в чем я не виноват».

Таким образом, невозможность не вступать в коммуникацию делает все ситуации, в которые включены два или более человека, межличностными, коммуникационными.

Аксиома 2. Любая коммуникация имеет уровень содержания и уровень отношения

В процессе коммуникации не только передается информация, но одновременно определяется характер отношений между коммуникаторами. *Уровень содержания — это та информация, которая передается в сообщении.* При этом неважно, является ли данная информация правдивой, ложной, надежной, неправильной или неразрешимой. *На уровне отношений передается то, как это сообщение должно быть воспринято.* Отношение может быть выражено как речевыми приемами, так и невербально с помощью крика, улыбки или других способов. Характер отношений можно ясно понять из контекста, в котором происходит коммуникация. Например, содержанием фразы «Закройте дверь» является ожидание вполне определенного действия. Но эта фраза может быть произнесена по-разному: как команда, как мольба, как предложение и т.д. *Избранный способ выражения содержит сообщение о том, какими видят партнеры свои взаимоотношения: доброжелательными или враждебными; равными в социальном отношении или один из них находится в прямой зависимости от другого; чувствуют себя спокойно и комфортно или переживают состояние тревоги и волнения и т.д.*

В межличностном общении экспрессивная окраска сообщения часто более важна, чем его содержание. Вместе с тем, по мнению исследователей, чем более спонтанны и «здоровы» отношения, тем более аспект отношений отходит на второй план. Напротив, «нездоровые» отношения характеризуются тем, что за природу отношений идет постоянная борьба, а содержательный аспект коммуникации становится все менее и менее важным.

Смешение уровня содержания и уровня отношения нередко приводит к нарушению коммуникации.

Аксиома 3. Пунктуация последовательности событий

Люди организуют свое взаимодействие, опираясь на собственное представление о важном и неважном, причинах и следствиях поступков, на интерпретацию смысла происходящего. Эти смысловые доминанты организуют поведенческие события, оказывая существенное влияние на происходящее взаимодействие (подобно тому, как знаки пунктуации задают смысл предложению).

Несогласие относительно пунктуации последовательности событий лежит в основе возникновения бесконечных проблем во взаимоотношениях. Мы не можем быть уверены ни в том, что другой обладает тем же объемом информации, ни в том, что он сделает такие же выводы из этой информации. Решение вопроса о том, что является важным, а что нет, совершенно по-разному происходит у разных людей. *Во всех случаях рассогласованной коммуникационной организации обычно можно наблюдать конфликт относительно того, что является причиной, а что следствием наблюдаемого события.* Примером патологической коммуникации, вызванной нарушением последовательности причин и следствий, является эффект «самоосуществляющегося пророчества». Это поведение, которое вызывает у окружающих такую реакцию, на которую это поведение было бы естественным ответом. Например, человек, строящий свое поведение на основе предпосылки «никто меня не любит», будет вести себя недоверчиво, демонстрируя массу защитных реакций, или агрессивно. Такое поведение вряд ли вызовет симпатию окружающих, что подтвердит изначальную предпосылку этого человека. При этом *сам человек ошибочно считает, что он просто реагирует на отношение окружающих, а не провоцирует его.* В данном случае это и составляет проблему пунктуации.

Аксиома 4. Симметрическое и комплементарное взаимодействие

Отношения между людьми базируются либо на равенстве, либо на отличии. В первом случае партнеры стараются скопировать поведение друг друга, поэтому их отношения можно назвать симметрическими. Слабость или сила, нравственность или безнравственность не имеют здесь никакого значения, поскольку равенство может

поддерживаться в любой из этих областей. Во втором случае поведение одного партнера дополняет поведение другого, такой тип взаимодействия называется комплементарным. *Симметричные отношения, таким образом, характеризуются равенством и минимизацией различий*, в то время как особенностью комплементарного взаимодействия является доведение различий до максимума.

В комплементарных взаимоотношениях можно выделить две различные позиции. *Один партнер занимает более высокую, важную, первичную позицию, а другой — подчиненную, вторичную, более низкую*. Эти понятия довольно полезны, если их не приравнивать к словам «хороший» или «плохой», «сильный» или «слабый». Комплементарные отношения могут устанавливаться социальной или культурной средой (как в случае взаимоотношений матери и младенца, врача и больного, учителя и ученика) или быть характерным стилем отношений данной диады. В любом случае важно подчеркнуть, что природа этих отношений носит взаимозависимый характер, разные типы поведения взаимно дополняются. Нельзя сказать, что один из партнеров установил комплементарные отношения с другим, скорее каждый ведет себя так, что это предполагает и одновременно является причиной поведения другого.

Симметричность и комплементарность сами по себе не являются «хорошими» или «плохими», «нормальными» или «ненормальными». *Оба вида взаимоотношений выполняют важные функции. Но они чреватые патологией*. В симметричных взаимоотношениях постоянно присутствует опасность соревновательности, эскалации равенства симметричного взаимодействия, когда происходит потеря стабильности и так называемый сбой, что приводит к ссорам и конфликтам между индивидами. Таким образом, патология в симметричных взаимоотношениях характеризуется более или менее открытой враждой.

В здоровых симметричных взаимоотношениях партнеры способны уважительно относиться друг к другу, что ведет к появлению доверия и уважения со стороны другого. Когда симметричные отношения нарушаются, можно наблюдать скорее отвержение, а не игнорирование личности другого. В свою очередь патологические изменения комплементарных взаимоотношений проявляются в игнорировании, а не отвержении личности другого (например, мать, которая продолжает обращаться со своим взрослым сыном, как с ребенком).

Аксиома 5. Коммуникация может быть как намеренной, так и ненамеренной, эффективной и неэффективной

Нельзя сказать, что коммуникация имеет место только тогда, когда она произвольна, осознанна и успешна, т.е. когда достигается взаимное понимание. Обычно люди обдумывают свое поведение (речь, манеры), особенно в ситуациях небытовых. Однако часто мы действуем необдуманно, о чем можем впоследствии сожалеть: человек, находящийся рядом с нами, может услышать тихо сделанное нами замечание в надежде, что он не слышит; мы можем выйти из себя; не подумать о том, как будет воспринята наша реплика. Нежелательные последствия, к которым может привести ненамеренная коммуникация, делают актуальными способы «сохранения лица» как своего, так и другого. Как отмечал социолог И. Гоффман, от члена любой группы ожидают не только самоуважения, но и определенной чуткости. Человек, являющийся свидетелем унижений другого и сохраняющий при этом спокойствие, имеет в нашем обществе репутацию «бессердечного», а тот, кто способен спокойно взирать на действия, разрушающие его собственное лицо, считается «бесстыдным».

Аксиома 6. Коммуникация необратима

Иногда и хотелось бы вернуть время, исправить слова или поступки, но, к сожалению, это невозможно. Последующие объяснения с партнером могут что-то исправить, извинения могут смягчить обиду, однако созданное впечатление изменить очень сложно.

2. Как сделать коммуникацию с подростком более эффективной?

Цель: создание условий для актуализации переживаний, возникающих у родителей в ходе коммуникации с ребенком. Отработка навыков активного слушания и эмпатических предположений (вербализации чувств подростка).

Головнева О. Тренинг гармоничных детско-родительских взаимоотношений // Школьный психолог, 2006. №10. Электронный ресурс. URL: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200601008>

2а. Упражнение «Памятник чувству» (20 минут)

Это вариант известной техники «Скульптор», являющийся одновременно и разминочным упражнением, и хорошим введением в тему. Родители работают в парах, один выполняет роль «глины», другой — «скульптора». «Скульпторы» получают карточки с названиями чувств, эмоциональных состояний, «памятники» которым они должны без слов «слепить», используя тело партнера. На этапе обсуждения ведущий предлагает родителям ответить на два дополнительных вопроса: 1) когда вы испытываете данное чувство по отношению к своему ребенку? 2) когда, по вашему мнению, ребенок испытывает его по отношению к вам? Рассказ психолога о психологических механизмах подавления чувств и компенсации составляется в соответствии с образовательным уровнем участников тренинга.

Резюме: Эмоции, которые подавляются, сохраняются. Чувства, которые допускаются и признаются, теряют свою разрушительную силу. Называние и признание подавленных эмоций приносит подростку облегчение, радость, ощущение близости с родителями, сознание того, что его слышат и понимают.

2б. Мини-лекция «Основы активного слушания» 15 минут

Цель данного информационного блока – познакомить участников с основными принципами активного слушания и его положительными результатами (ослабление отрицательных переживаний ребенка, повышение готовности рассказывать о себе, развитие способности подростка самостоятельно продвигаться в решении проблемы).

Упражнение «Ребенок говорит – ребенок чувствует» (15 минут) (модификация упражнения из книги Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» М.: АСТ, 2008).

Цель упражнения: тренировка навыков активного слушания, тренировка распознавания чувств подростка, стоящих за тем или иным его высказыванием.

Ход проведения упражнения: ведущий раздает участникам таблицы, в которых зафиксированы примеры типичных высказываний подростков. Участникам предлагается заполнить графу «чувства ребенка», а также «Ваш ответ».

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ваш ответ
1. Я отвратительно выгляжу сегодня с утра. В таком виде в школу идти нельзя.	Тревога, неудовлетворенность собой, страх оценки	Похоже, ты не слишком себе нравишься сегодня /ты расстроена тем, как ты выглядишь.
2. Всем моим одноклассникам родители давным-давно разрешают не ночевать дома, одна я как идиотка вынуждена приходить домой в 10. Ты меня позоришь!		
3. Да, я не спал ночью, потому что у меня был рейд в сетевой игре. И этой ночью спать не планирую: мы проиграли, и теперь моей команде нужно наверстывать упущенное.		
4.		
5.		

Резюме: активное слушание – мощный ресурс создания условий для того, чтобы подросток почувствовал себя услышанным и пошел на ответный контакт. Активное слушание не нужно применять в любых ситуациях - порой эти приемы будут выглядеть искусственными.

3. Мини-лекция «Родительские послания» (15 минут)

Цель теоретического блока: формирование у участников представления о том, что родители часто неосознанно «закладывают» в сознании ребенка определенные убеждения и жизненные установки, которые впоследствии могут оказать негативное влияние на многие аспекты его мышления, восприятия и поведения, просто самой формой, в которой они формулируют свои требования к ребенку.

Краткое обсуждение сути основных родительских посланий и того, какими словами и формулировками они могут быть переданы:

- не живи
- не думай
- не стремись к успеху...

4. Упражнение «Мы говорим – ребенок слышит» (15 минут)

Цель: формирование альтернативных способов донесения информации до ребенка, использование формулировок, которые не будут включать в себя двойные послания и деструктивную направленность.

Ход упражнения: Участники делятся на микрогруппы по 4–5 человек, каждая из которых получает задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов:

- «Почему ты не хочешь отдать ей свою заколку? Это же твоя младшая сестра!» («Сестре очень нравится твоя заколка, но если тебе не хочется с ней расставаться, может быть, подумаем вместе над тем, что еще может ее порадовать?»).

- «Все твои подружки одеваются как проститутки, хочешь быть такой же?». («У девочек интересный стиль, но иногда как будто бы излишне вычурный. Тебе важно показать, что вы с ними похожи, но, может быть, можно найти более удачные сочетания вещей, которые будут тебе идти?»).

- «Что ты ревешь уже третьи сутки? Подумаешь, бросил. У тебя еще знаешь сколько таких будет? » («Когда у меня было первое серьезное чувство, мне тоже было очень больно и мне казалось, что это я виновата в том, что мы расстались. Иногда поплакать – это тоже возможность облегчения. Если захочешь поговорить – я готова всегда.»)

Резюме: Слушать активно — значит улавливать, что ваш ребенок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой (еще один термин, описывающий это явление, — «эмпатия»).

Задания для самостоятельной отработки:

1. Использование различных приемов активного слушания в ежедневном общении с подростком, отслеживание его реакций (40 минут);

2. Размышление на тему «Какие родительские послания были доминирующими для моей родительской семьи? Что я помню из детства, и как это проявляется в моей текущей жизни». Отслеживание ситуаций, в которых поведение до какой-то степени определяется родительскими посланиями (60 минут);

3. Уделение внимания тому, чтобы отследить, сколько минут в день родитель обычно общается со своим ребенком, в каких ситуациях и на какие темы. Ведение дневника самонаблюдения (60 минут).

Раздел 3.3 Трудное поведение: в чем трудности, и может ли стать легко?

1. Мини-лекция «Отличия между плохим и трудным поведением» (30 минут)

Цель: обозначение принципиальных отличий между трудным и плохим поведением. Обозначение основных характеристик родительской позиции:

- у родителя нет задачи изменения личности ребенка (поскольку она формируется не только во взаимодействии с родителями), но есть задача изменения поведения;
- отношения с ребенком всегда важнее поведения (будучи подростком, ему по-прежнему важно быть уверенным в том, что он сможет прийти к родителю с любыми своими трудностями и переживаниями, и тот будет готов его выслушать и принять, даже если он сделал что-то социально неодобряемое;
- родитель всегда «по одну сторону баррикады» с ребенком против его трудного поведения.

По материалам книги Петрановская Л. Как ты себя ведешь или 10 шагов по изменению трудного поведения. М.: Студио-диалог, 2009.

Людмила Петрановская предлагает называть поведение детей трудным, а не плохим. В этом есть определённая логика. Ребёнок не создан для того, чтобы делать что-то назло родителям, ведь для него они самые дорогие люди, которые буквально держат его жизнь в своих руках.

Трудное поведение конкретного ребёнка — это то поведение, с которым трудно справиться конкретным родителям

Кто-то считает проблемой неряшливость, а для другого родителя беспорядок в комнате будет даже незаметен. Для мамы-холерика медлительность может быть невыносимой, а для мамы-меланхолика такое поведение будет в самый раз. Часто взрослые вообще видят проблему там, где для их детей её нет.

Но трудное поведение всё равно необходимо исправлять, ведь оно отравляет жизнь всей семьи. Если все причины, о которых говорилось выше, устранены, ребёнок растёт с ощущением поддержки, заботы и принятия, знает, что такое хорошо и что такое плохо, но трудное поведение всё равно есть, психолог предлагает шаги по его исправлению.

1. Чётко сформулировать цель

Чем чётче родитель будет понимать, какого именно поведения он ждёт от ребёнка, что именно будет происходить в случаях, когда ребёнок начнёт поступать правильно, тем проще будет найти способ решения.

«Попробуйте записывать в течение нескольких дней в блокнот, что ваш ребёнок делал „не так“, а потом честно спросите себя — что из этого действительно отравляет мне жизнь?».

2. Что именно происходит?

Для анализа поведения избегайте выражений «он вечно», «он никогда», «ничего не хочет». Большая разница между ребёнком, который ничего не хочет, и ребёнком, который не хочет заниматься неинтересными для него вещами. Описывайте максимально конкретизируя, учитывайте возраст и ситуации.

3. Поиск «пружины»

Задайте себе вопрос «Зачем он это делает?». Любому человеку несвойственно делать что-то совсем безо всякой мотивации. Даже у детского воровства есть причины: у ребёнка может быть не сформировано представление о собственности, он не хочет отличаться от сверстников, хочет быть принятым в круг «своих», хочет получить внимание и добиться близости с родителями.

Можно не гадать о причинах, а спросить ребёнка напрямую: «Зачем ты это делаешь?».

4. Объяснить, что не так

Используйте «я-высказывания», которые невозможно оспорить. Говорите, что конкретно не так делает ребёнок. Помните, что на него вряд ли повлияют доводы о далёком будущем, когда он плохо окончит школу из-за не сделанных сегодня уроков.

5. Даём наступить последствиям

Если ребёнок знает, что именно делать нельзя или, наоборот, необходимо, но продолжает поступать как прежде, позвольте наступить плохим последствиям. Важно, чтобы родители не злорадствовали, а сочувствовали и продолжали быть рядом, поддерживать. Конечно, речь не идёт о случаях, когда мы позволим ребёнку вывалиться из окна или облиться кипятком, чтобы он понял последствия.

«Украл и потратил чужие деньги — придётся отработать или отказаться от покупки, поездки, чтобы сэкономить. Забыл, что задали нарисовать рисунок, вспомнил в последний момент — придётся рисовать вместо мультика перед сном».

6. Помогаем ему добиваться своего другим способом

Говорите не только о том, как нельзя. Объясняйте, что именно делать в том или ином случае или как делать.

7. Закрепление достижений

Позитивное подкрепление в несколько раз эффективнее негативного. Можно хвалить за «новое» поведение напрямую или косвенно, изливая восторги бабушке по телефону и пришедшему с работы папе.

«Научите ребёнка видеть и признавать собственные достижения: сравнивать себя не с недостижимым идеалом, а с собой вчерашним, гордиться своими успехами».

2. Упражнение «С чем я готов и не готов справляться в поведении ребенка» (15 минут)

Цель: выявление потенциально наиболее «опасных» с точки зрения родительского восприятия форм трудного поведения.

Участники получают на руки список, в котором перечислены все основные формы «проблемного поведения», которые считаются присущими подросткам. Им предлагается оценить, насколько каждый из них является потенциально преодолимым, или же, напротив, вызывает ощущение беспомощности.

3. Мини-лекция «Понимание причин трудного поведения» (20 минут)

Целью данного информационного блока является формирование у участников представления о принципиальной важности понимания причин трудного поведения подростков для его эффективного изменения.

По материалам статьи Е. Николаева «Почему лгут подростки?» // Семейный портал «7я.ру», 2013. [Электронный ресурс] URL: <http://www.7ya.ru/article/Pochemu-lgut-podrostki/>

Если у малышей ложь положительно связана с интеллектом и отражает его развитие, у младших школьников свидетельствует об особой направленности интеллекта, то у подростков ложь, напротив, более вероятна при низком, а не высоком интеллекте. При этом подростки, безусловно, лгут более искусно, чем дети младшего возраста. Они уже могут предугадать возможные вопросы родителей и подготовить на них приемлемые ответы.

С возрастом человек все более понимает ценность доверия, может лучше прогнозировать результаты своих поступков, а потому ложь подростка чаще отражает неблагополучие в семье, чем ложь в более раннем возрасте, когда она может являться частью изучения ребенком ближайшего окружения и исследования границ собственных возможностей.

Ложь подростка свидетельствует о том, что в силу некоторых обстоятельств он не дорожит чувством интимности (возможно, такового просто нет в семье), хотя, в отличие от детей младшего возраста, хорошо понимает, что это такое. Но это не значит, что подростки не будут лгать, если с родителями сложились хорошие отношения. Иногда они настолько любят родителей и так боятся их огорчить, что сами загоняют себя в угол

ложью. Как часто будет повторяться ложь зависит от многих обстоятельств, в том числе и от страха сына или дочери потерять любовь и доверие горячо любимых родителей, а также от полного отсутствия стремления восстановить доверие. В любом случае, последствия лжи в этом возрасте более серьезны, чем в более ранний период жизни человека.

Подростки отличаются от детей более младшего возраста принципиально иным уровнем понимания событий внешнего мира. У подростка появляется формальное мышление, то есть способность мыслить сложными категориями и соотносить события с контекстом, в котором они происходят. В этом возрасте большинство из них узнает, что истина не является абсолютной, что знания достоверны лишь в определенной степени, что со временем ученые найдут новые факты, которые могут опровергнуть сложившуюся картину мира. У большинства подростков это знание ведет к переосмыслению всей картины мира. Они пытаются разрешить дилемму: "Если нельзя отличить правду от лжи, если нельзя быть уверенным в том, кто прав, а кто виноват, тогда возможен ли вообще правильный выбор?"

В зависимости от прежнего опыта и возможности искреннего общения с родителями они могут приходиться к принципиально разным выводам. Например, не умея выбирать между разными позициями, они всем точкам зрения могут придавать равное значение. Как следствие, подростки теряют уважение к авторитету и, прежде всего, подвергают сомнению правильность суждений родителей. По этой же причине в действиях подростков появляется импульсивность — ведь нет смысла обдумывать ситуацию, если все действия одинаково верны. Они предпочитают интуицию логике, однако интуиция их подводит, потому что точность ее определяется опытом, которого у подростков еще недостаточно.

Они ориентируются на мнение сверстников, считая их групповое суждение более значимым, чем взгляды и замечания родителей. При этом подростки в одинаковой степени могут не выполнять требования как родителей, так и группы ровесников. Это объясняется тем, что, предъявляя высокие требования к окружающим, к себе они их пока не применяют.

Все это ведет к тому, что подростки разделяют точку зрения случайного лидера значимой для них группы сверстников, и эти взгляды на некоторое время становятся ориентиром в планировании собственных действий. Внутри такой группы подростки часто освобождают себя от ответственности выносить самостоятельные суждения, подчиняясь мнению большинства. Чем авторитарнее лидер, чем искуснее эксплуатирует он высшие человеческие ценности, тем проще подросток вливается в такую группу. Именно поэтому секты в своих действиях ориентируются именно на подростков, причем не просто подростков, но одиноких и несчастных.

Возможна и другая ситуация, когда, уверившись в том, что между добром и злом нет различий, подростки примыкают к группе, пробующей те или иные противоправные действия, связанные с жестокостью и насилием.

И, наконец, не имея ориентиров и методов разрешения проблем, подростки прибегают к химическим средствам, изменяющим сознание. Выбор конкретных средств определяется местом проживания подростка и количеством денег на карманные расходы. Чем меньше денег, тем выше вероятность употребления алкоголя, чем их больше, тем выше вероятность применения наркотиков.

Наши собственные исследования показали, что по пути химического изменения сознания идут подростки с самой простой личностной структурой.

Первый опыт употребления наркотика сопровождается удивительно приятным состоянием возбуждения и предвкушением долгожданного счастья, оставляющим неизгладимый след в душе подростка, на которого со всех сторон обрушиваются кажущиеся неразрешимыми проблемы. Возникает понимание того, что есть доступные способы получения удовольствия, отодвигающие на задний план привычные тяготы

жизни. Такое понимание надежно фиксируется в сознании и уже не подвергается сомнению при восприятии любых самых очевидных знаний о последствиях такого поведения. Это объясняется тем, что состояние удовольствия переживается реально и интенсивно, а о негативных последствиях становится известно из чужого опыта, на котором практически не учится ни один человек. Именно яркое, позитивное состояние удовольствия, возникающее у подростка, не имеющего душевных сил для борьбы и навыков преодоления трудностей, ведет к возникновению зависимого поведения.

Неумение преодолевать трудности формирует специфические механизмы защиты от неприятных последствий своего поведения. Чаще всего таким последствием становится безответственность, поскольку выполнение обязательств требует длительной и упорной работы, тогда как зависимый подросток не способен и не желает переносить какие бы то ни было трудности.

Чтобы оправдать себя, зависимые подростки предпочитают лгать, а не сообщать горькую правду. Они поступают так потому, что успокаивают прежде всего себя. Через какое-то время ложь становится привычкой, рождается сама собой и не контролируется сознательно. Этим они вовлекают в ложь своих близких, которым лгут слишком искренне (поскольку сами уверены в своей лжи), теперь уже и близкие становятся соучастниками поддержания опасных привычек.

Потребность в искусственном изменении состояния возникает у зависимого подростка при появлении любого затруднения и, безусловно, в экстремальных ситуациях. Состояние человека, подвергающегося сверхсильному воздействию, называется стрессом. Таким образом, одним из существенных отличий зависимого подростка является его неспособность переживать стресс.

Для описания умения человека преодолевать препятствия Р. С. Лазарус ввел понятие "копинг". Английское слово coping означает способность разрешать трудные ситуации, овладевать ими. Напряженные моменты являются неотъемлемой составляющей современной жизни, и то, как подросток научился справляться с ними, в большой мере предопределяет его адаптивный потенциал.

При возникновении экстремальной ситуации люди либо принимают ее и пытаются выйти из создавшегося положения, либо все силы направляют на то, чтобы оттянуть время в надежде, что все само собой образуется. В соответствии с этим поведением выделяют два типа копинга.

Проблемно-центрированный копинг проявляется в том, что подросток предпринимает разнообразные попытки решить возникшую у него проблему и тем самым выйти из стресса. Противоположным является эмоцио-центрированный копинг, при котором подросток полностью погружается в свои эмоции и не пытается вырваться из ситуации, приведшей к стрессу. Такие люди часто сетуют на судьбу, которая обрушила на них тяжелые обстоятельства, плачут и стонут, однако не предпринимая ничего, что способствовало бы разрешению проблемы. Если первый тип поведения ведет к более быстрому выходу из сложных обстоятельств, то второй порождает манипулирование окружающими с целью вовлечь их в судьбу пострадавшего. Для этого подростки часто прибегают к системе лжи.

Но не все определяется психологическими особенностями подростка. Если отношения в семье приводят к тому, что подростка наказывают при совершении им любых негативных действий, то возможно формирование у него состояния выученной беспомощности. В этом случае подросток утрачивает инициативность и интерес к жизни и пассивно следует указаниям взрослых.

Он обучается тому, что любое его действие не помогает в разрешении трудностей, а лишь отсрочивает наказание.

Итак, можно выделить четыре психологических умения, обладая которыми, подростки никогда не встанут на путь зависимости от химического вещества. К этим умениям относятся: умение отвечать за свои поступки, умение трудиться, умение преодолевать

трудности и ждать. Если родители привили детям эти качества в раннем возрасте, то могут не опасаться серьезных проблем в подростковом. Более того, наказания в семье за проступок не должны быть сильными и неотвратимыми, чтобы не сформировать у подростка выученную беспомощность. Именно в этот период все просчеты раннего воспитания приобретают зримую реализацию в поведении сына или дочери.

4. Групповая дискуссия «Учимся определять причины трудного поведения» (25 минут)

На основании Упражнения 2 выделяются типы трудного поведения подростков, особенно тревожащие участников данной группы. Для 3 из них в рамках групповой дискуссии выделяется как можно больше возможных причин, а также потребностей подростка, которые могут стоять за подобной формой поведения. Ведущий фиксирует все названные причины на доске или флип-чарте.

Резюме: за каждым типом проблемного поведения стоит определенная причина, и первый шаг родителя, который хочет изменить это поведение – определение причины. Каждая из причин, в свою очередь, связана с попыткой подростка удовлетворить определенную потребность.

5. Упражнение «Самоисследование родителя: почему меня больше всего выводят из себя определенные типы поведения?» (30 минут)

Цель: выявление взаимосвязи между наиболее проблемными для данного родителя типами трудного поведения и его личным жизненным опытом.

Ход проведения упражнения: с использованием колоды ассоциативных метафорических карт «Сундучок прошлого» родитель выбирает карту, отражающую ситуацию беспокоящего его поведения подростка. Затем – карту, которая показывала бы его в родительской позиции, как он себя чувствует, когда становится свидетелем подобного поведения. Наконец, третью карту, которая отражала бы его самого в детстве, испытывающего похожие переживания.

Групповое обсуждение.

Резюме: наиболее задевающими и тревожащими для нас оказываются те ситуации и типы поведения, в которых нам в том или ином виде доводилось раньше оказываться самим. Понимание переживаний подростка в сложившейся ситуации и сопоставление с собственными переживаниями из подросткового возраста помогает нам лучше осознавать причины, заставившие его повести себя так, а не иначе.

6. Групповая дискуссия «Существующие методы воздействия» (30 минут)

Участники совместно с ведущим обсуждают, какие дисциплинарные действия они применяли по отношению к своим детям, к каким результатам это привело. Сравниваются плюсы и минусы трех основных стратегий: поощрения, наказания, воспитания последствиями.

Задания для самостоятельной отработки:

1. Размышление на тему «Какие воспитательные методы родители применяли ко мне? Что больше всего запомнилось? Что было наиболее эффективным? Как я чувствовал себя в те моменты? Как это влияет на то, как я воспитываю своего ребенка?» (60 минут)
2. Использование альтернативных, нетипичных ранее для родителя способов воздействия на подростка, ведение дневника самонаблюдения (60 минут).

МОДУЛЬ IV. Я, МОЙ РЕБЕНОК И ДРУГИЕ РОДСТВЕННИКИ: РОДИТЕЛЬ ПОДРОСТКА КАК ЧАСТЬ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ

Раздел 4.1 Почему семья – это система?

Целью данного раздела является создание у участников программы понимания основ системного взгляда на семью, предполагающего взаимосвязанность всех ее членов, при

которой каждый человек неизбежным образом включен в коммуникацию со всеми остальными членами семьи. Важным представляется формирование у участников понимания того, каким общим законам функционирования починена семейная система; в этом разделе вводятся основные понятия теории семейных систем (границы, иерархия, власть, треугольники, альянсы и коалиции и т.д.).

Также участники познакомятся с представлением о межпоколенческой передаче в рамках теории семейных систем, с понятием генограммы и техниками ее построения. С помощью генограммы они могут строить свое собственное «семейное древо» и подвергать его анализу, в том числе, с точки зрения того, какие родительские сценарии, стратегии и представления характерны для их расширенной семьи, проводить параллели с тем, как они сами собираются воспитывать своего ребенка подросткового возраста, вносить коррективы.

1. Вводное упражнение – Игра-приветствие (20 минут)

Цель: снятие эмоционального напряжения участников, объединение группы.

Ход проведения упражнения: Все участники группы встают в круг. Первый игрок (которым может выступать ведущий, если группа малоактивна) говорит: «Здравствуйте, я – *имя*. Я сегодня вот такая (такой)» (показывает свое состояние мимикой, жестами). Вся группа говорит: «Здравствуй, *имя*. *Имя* сегодня вот такая (такой)» и повторяет жесты, мимику участника. Игра заканчивается, когда все участники поприветствуют окружающих, после этого все участники хором говорят «Здравствуйте»!

Методические рекомендации: эту игру можно использовать в уже продолжающейся работе группы, когда участники знакомы между собой, но, может быть, кто-то не помнит всех имен окружающих. В случае, если все имена уже всеми запомнены, можно просто приветствовать окружающих и показывать свое состояние, не называя себя по имени. Но даже при этом варианте группа обязательно хором приветствует каждого, называя его по имени.

2. Лекция – общее представление о семье как о системе (60 минут)

Цель лекции: познакомить участников с основными характеристиками семейной системы.

Основные пункты лекции:

- Почему семью в современной психологии принято рассматривать не просто как сумму входящих в нее элементов (то есть членов семьи), но – как систему, которая всегда – нечто большее.

- Что такое подсистемы в рамках общей системы семьи? Подсистемы – супружеская, родительская, подсистема сиблингов. Какие задачи выполняют каждая из подсистем, почему важно, чтобы все они сосуществовали без сильного «перекоса» (примеры – важность романтической составляющей, работающей на укрепление супружеской подсистемы, после рождения ребенка; важность сиблинговой подсистемы с точки зрения овладения навыками коммуникации и взаимодействия со сверстниками);

- Что такое границы семьи, чем отличаются внутренние и внешние границы, какая обычно есть между ними взаимозависимость.

В этом месте лекция прерывается на проведение упражнения-демонстрации «Вхождение в круг».

2а. Упражнение «Вхождение в круг» (20 минут)

Цель: демонстрация функционирования границ семейной системы.

Ход проведения упражнения: Ведущие выбирают 2-3 участников группы, они выходят вместе с ведущим за дверь, там получают от него инструкцию: «Сейчас Вы зайдете в зал и увидите там людей, которые крепко держатся за руки. Эти люди знакомы очень давно, они хорошо знают друг друга, привыкли доверять и помогать друг другу. Вы для них – незнакомец. Ваша задача сделать так, чтобы они пустили Вас в круг (важное уточнение – не внутрь круга, но встать в общую цепь, взяться за руки). Вы можете использовать для

этого любые способы, которые придут Вам на ум: уговаривать, угрожать, просить, использовать юмор, пытаться физически встроиться в цепь и т.д.

Оставшиеся в зале участники получают от ведущего инструкцию «Вам нужно взяться за руки и встать так, чтобы организовать «хоровод». Крепко держитесь за руки – вы сплоченная команда, которая не раз вместе справлялась с разными жизненными трудностями. Сейчас в комнату зайдет человек, который захочет стать частью вашего круга, он будет просить вас пустить его. Но вы совсем не знаете его и не представляете, чего от него можно ожидать. Не спешите пускать его: сделайте это, только если действительно почувствуете, что хотите и готовы сделать это.

Далее «внешние» участники по очереди заходят в зал и пытаются встроиться в круг. Жесткого ограничения по времени и количеству попыток нет, ведущему необходимо ориентироваться на динамику и реакцию группы. Зачастую момент, когда окончательное решение принимается, наступает в пределах 5 минут.

После того, как все участники совершили свои попытки, происходит групповое обсуждение. Анализируются разные способы, к которым прибегали участники, чтобы включиться в круг.

Резюме: семейная система охраняет свои границы, так как появление каждого нового члена ставит под угрозу ее статус-кво и вызывает неизбежные изменения, угрожающие гомеостазу системы. Для того, чтобы стать новым участником системы (то есть членом семьи, идет ли речь о приемном или кровном ребенке, муже или жене и т.д.), люди (часто – неосознанно) прибегают к разным более и менее удачным стратегиям.

Продолжение лекции

- Что такое иерархия в семейной системе, как в ней распределяется власть? Какие позиции с точки зрения иерархии может занимать ребенок младенческого и раннего детского возраста. Чем плоха «перевернутая иерархия», чем может быть опасна ситуация, в которой ребенок оказывается «на вершине» (с точки зрения потенциальной психологической безопасности ребенка).

- Альянсы и коалиции, что это такое, чем они отличаются между собой. Подчеркивается конструктивный характер первых, деструктивный – вторых. Примеры того, в каких коалициях в рамках семьи может оказаться ребенок младшего возраста: что происходит, когда связь между бабушкой и ребенком оказывается крепче, чем с родителями и т.д.

- Треугольники в семейной системе, понятие «триангуляции». Сущность этого феномена, необходимость включения третьего члена семьи в отношения двоих как возможность понижения тревоги и ухода от решения назревших конфликтов. Патологичность триад, примеры триад, в которые может оказаться включенным новорожденный ребенок, его функция в каждой из них (примеры треугольников – мать-отец-ребенок, мать-бабушка-ребенок).

Теоретическая часть в рамках каждого из подразделов не должна превышать 10 минут, затем примерно 10-15 минут отводится на групповое обсуждение, в рамках которого участники иллюстрируют слова ведущего примерами из жизни, ситуациями, которые имели место в известных им семьях друзей и близких, либо же их собственных.

Резюме: семья – это система, функционирующая по определенным законам. Знание о них и умение видеть их проявления позволяет отношениям быть более гармоничными, что благоприятным образом сказывается на развитии ребенка, который появился в семье.

3. Лекция «Знакомство с генограммой» - 40 минут

Цель: привлечь внимание участников к их семейной истории как к ресурсу возможных стратегий родительского поведения; современные родители могут воспроизводить какие-то из сценариев, уже присутствовавших в их семье в предыдущих поколениях, либо же модифицировать их.

Знакомство с базовыми принципами построения генограммы как графического способа изображения семейной истории сточки зрения отношений и их преемственности.

Основные символы, используемые в генограмме. Пример генограммы известного человека. Обсуждение оснований, по которым знание семейной истории является важным ресурсом для каждого родителя.

Для самостоятельного выполнения:

Практическое упражнение «Построение генограммы моей семьи» с точки зрения отношения в семье к материнству, родительству. **130 минут**

Вопросы, анализируемые при построении генограммы:

- Каким было отношение к родительству (материнству) в моей семье в трех поколениях?

- Менялось ли оно каким-то образом, если да, то как именно?

- Считается ли в моей семье более ценным следование социальным нормам в вопросах воспитания детей, или же мои близкие (мама, бабушка) всегда были новаторами и быстро начинали ориентироваться на новейшие идеи воспитания, характерные для их времени?

- Какими качествами в моей семье обладали матери, что особенно ценилось (например, в отношении детско-родительского взаимодействия с подростками: работали ли женщины или продолжали быть домохозяйками, хотя декрет давно прошел; считали ли родители важным для детей получение высшего образования и отличную учебу в школе, считалось ли возможным/необходимым привлечение сторонних людей (к примеру, нянь) к воспитанию)?

- Каковы были обычно ожидания от детей (например, пророчили ли подросткам блестящую научную карьеру или, напротив, в большей степени ориентировались на важность физического здоровья или «главное – чтобы удачно женился/замуж вышел»)?

Резюме: В каждой семье есть идея того, каким должна быть мать или отец в подростковый период ребенка; зачастую следующее поколение либо перенимает модель родителей, либо, будучи несогласным с ней, следует диаметрально противоположной стратегии. Умение анализировать опыт семьи, видеть в нем сильные и слабые стороны позволяет найти собственный путь родительства и воспитания, который будет учитывать индивидуальные особенности именно Вас и Вашего ребенка, а также соответствовать требованиям времени.

Раздел 4.2 Семья как живой организм: стадии жизненного цикла, задачи стадии «семья с ребенком подросткового возраста»

Целью данного раздела является знакомство слушателей с жизненным циклом семьи: задачами каждой из стадий, изменениями, происходящими в семейной системе. Особое внимание уделяется стадии «семья с новорожденным ребенком», задачам, которые встают как перед нуклеарной, так и перед расширенной семьей в этот период.

1. Мини-лекция «Стадии жизненного цикла семьи» (60 минут)

По материалам книги А.Я. Варги «Введение в системную семейную психотерапию»

URL: <http://www.gestaltlife.ru/publications/11/view/50>

Законы функционирования семейных систем

Жизнь семейной системы подчиняется двум законам: закону гомеостаза и закону развития. Закон гомеостаза гласит: всякая система стремится к постоянству, к стабильности. Для семьи это означает, что она в каждый данный момент времени своего существования стремится сохранить status quo. Нарушение этого статуса всегда болезненно для всех членов семьи, несмотря на то, что события могут быть и радостными, и долгожданными, например, рождение ребенка, распад мучительного брака и т.п. Закон постоянства обладает огромной силой. Как показали исследования Джея Хейли (Haley, 1980), благодаря стремлению не допустить ухода повзрослевшего ребенка из семьи и тем самым сохранить семейную структуру родители способны терпеть любое психопатологическое поведение подростка к полному изумлению всех посторонних. Одновременно действует закон развития: всякая семейная система стремится пройти полный жизненный цикл. Было замечено, что семья в своем развитии проходит

определенные стадии, связанные с некоторыми неизбежными объективными обстоятельствами. Одним из таких обстоятельств является физическое время. Возраст членов семьи все время меняется и обязательно меняет семейную ситуацию. Как было показано Эриком Эриксоном, каждому возрастному периоду в жизни человека соответствуют определенные психологические потребности, которые человек стремится реализовать. Вместе с возрастом меняются и запросы к жизни вообще и к близким людям в частности. Это определяет стиль общения и соответственно саму семью. Рождение ребенка, смерть старого человека — все это существенно меняет структуру семьи и качество взаимодействия членов семьи друг с другом.

Семья — как река, в которую никогда нельзя войти дважды. Был предложен вариант типичного американского жизненного цикла семьи (Carter, McGoldrick, 1980).

1. Первая стадия — жизнь одинокого молодого человека, финансово практически самостоятельного, живущего отдельно от своих родителей. Эта стадия была названа “временем монады”. Она очень важна для формирования самостоятельных, независимых от родителей взглядов на жизнь.

2. Вторая стадия начинается в момент встречи с будущим брачным партнером. Влюбленность, роман, возникновение идеи брачного союза, то есть длительных, стабильных отношений, — все это относится к ней. Если данная стадия жизненного цикла протекает удачно, то партнерам удастся обменяться ожиданиями относительно будущей совместной жизни, а иногда даже и согласовать их.

3. Третья стадия — заключение брака, объединение влюбленных под одной крышей, начало ведения совместного хозяйства, общая жизнь. Эта стадия была названа “временем диады”. Это время первого кризиса семьи. Молодые люди должны заключить договор о том, как жить вместе. Вольно или невольно для организации жизни необходимо решить, как распределяются функции в семье, кто придумывает и организует развлечения, кто принимает решения, на что тратить деньги, кто из супругов работает, а кто нет, когда заводить ребенка, какое поведение и какой внешний вид являются сексуально привлекательным и, и много подобных равно важных вещей. Некоторые вопросы легко обсудить и договориться, а некоторые обсудить открыто трудно, потому что предпочтения часто не ясны и не проговорены. Особенно это относится к сексуальному поведению. Молодая жена росла в семье, где не приветствовалась внешняя расслабленность. Мама не ходила в халате, она носила дома туфли и красилась к папиному приходу. Папа это ценил. Молодой муж терпеть не мог жену на высоких каблуках. В его воспоминаниях высокие каблуки носила учительница, которую он ненавидел. Он любил свою маму, которая не работала и дома ходила в халате и тапках. Жена, желая порадовать мужа и мечтая провести дома вечер любви, встречает его на пороге накрашенная и на высоких каблуках. Он, видя ее, думает, что она готова на выход. Он, может, и думал провести тихий вечер дома, но, любя жену и понимая ее без слов, немедленно отправляется с ней в ресторан, например, или к друзьям. Она недоумевает. Страшная мысль у жены: “Не хочет быть со мной”. А вот она заболела и полная отвращения к себе ходит дома в халате и тапках. Муж сторает от страсти в это время. Жена не готова соответствовать: и чувствует себя плохо, и сама себе противна. У мужа страшная мысль: “Не хочет быть со мной”. Это может стать началом сексуальной дисгармонии.

4. Четвертая стадия возникает в том случае, если преодолен кризис третьей стадии, брак сохранился и, главное, появился первый ребенок. Возникающий на этой стадии кризис еще более серьезный. Появился третий член семьи, изменилась семейная структура. Она стала, с одной стороны, более устойчивой, а с другой — члены этой новой системы стали более дистантными по отношению друг к другу. Необходим новый договор, так как возникла потребность в перераспределении ролей, времени, денег и т.п. Кто будет вставать к ребенку по ночам? Будут ли родители сидеть дома вместе или ходить в гости по очереди, или жена будет с ребенком, а муж будет жить, как холостой? Если младенец

не принес отчуждения в супружеские отношения, более того, сплотил родителей, данная стадия пройдена удачно. Может быть и так, что ребенок приносит чувство рутины и монотонности жизни; супругам кажется, что молодость и праздник кончились и начались бесконечные будни, муж чувствует себя заброшенным и подозревает, что жена изменяет ему с младенцем. Жена точно знает, что она брошена с ребенком на руках, и понимает вдруг, что замужем за легкомысленным подростком и что тяготы семейной жизни вот-вот сломают ей хребет. Все это признаки неудачного прохождения четвертой стадии. Это не обязательно приводит к разводу, но обычно закон гомеостаза обеспечивает семейную систему сложными и вычурными стабилизаторами. Годятся, например, регулярные измены, которые небрежно скрываются для того, чтобы скандалы и следующие за ними примирения создавали иллюзию близости и сохраняли семью. Подходит также хроническое заболевание у одного из супругов или любые другие формы личной нежизнеспособности — алкоголизм, неспособность к профессиональному успеху и т.п.

5. Пятая стадия жизненного цикла семьи характеризуется появлением второго ребенка. Она проходит достаточно просто, так как не нужно заключать новый договор о том, как жить с детьми и кто за что отвечает, как это было на предыдущей стадии. Разумеется, детей может быть гораздо больше чем двое, но на модели двух детей можно показать все необходимые закономерности развития семейной системы. Существуют данные о зависимости семейной роли и порядка рождения ребенка. Например, нередко старшая девочка в семье становится для следующих детей эрзац-мамой, няней; она отвечает за младших и часто лишается возможности жить собственной жизнью, да впрочем, она и не умеет отвечать за саму себя. Средний ребенок нередко бывает самым благополучным в семье, свободным от семейных сценариев и долгов. Считается, что соперничество между детьми происходит неизбежно. Родители сталкиваются с проблемами детской ревности и должны как-то их решать. В этом пункте происходит связь времен, потому что именно при решении этой проблемы родители нередко проецируют в сегодняшний день свой детский опыт. Сверхконтроль за детскими отношениями, постоянная позиция третейского судьи выдает потребность в подтверждении собственной значимости и, следовательно, опыт унижения в детстве. С появлением детей возникает новая подсистема в семейной системе. В случае функциональной семьи в ее структуре будут выделяться супружеская подсистема и детская подсистема. В дисфункциональной семье могут быть “неправильные” подсистемы: коалиции мама с одним ребенком против папы с другим, или мама с детьми с одной стороны и папа — с другой. Границы между подсистемами семьи — это важный момент организации жизни и психического здоровья членов системы. Если границы подсистем очень жесткие (например, после того как ребенок уложен спать, к нему не подходят до утра, что бы ни было), то могут возникать психосоматические заболевания у детей, так как только очень сильными раздражителями (болезнями с эффектными проявлениями) они могут перейти границу своей подсистемы и приблизиться к родителям. Если же границы подсистем очень проницаемые, то все члены системы лишены возможности жить своей частной жизнью, того, что по-английски называется *privasy*, возникает слитность, *enmeshment*, спутанность ролей, “обродителенные” дети и инфантильные родители. Не ясно, кто принимает решения, кто отвечает за кого и многое другое.

6. Шестая стадия — это школьные годы детей. В это время семья вплотную сталкивается с правилами и нормами внешнего мира, отличными от правил внутрисемейной жизни. Здесь решаются вопросы о том, что считать успехом, а что неудачей, как стать успешным, какую цену семья готова заплатить за внешний успех и соответствие общественным нормам и стандартам. Например, гиперсоциализирующая семья никакую цену не считает слишком высокой за успех, а неудачник, конечно же, плачет и лишается семейной поддержки. Гиперсоциализирующая семья — это семья с очень проницаемыми внешними границами. Чем более проницаемы внешние границы, тем менее проницаемы границы семейных подсистем. Взаимоотношения между членами семьи аспонтанны и

регулируются в основном нормами, правилами, традициями, которые очень трудно изменить. Диссидентская семья, то есть семья, стоящая в оппозиции к внешним нормам и правилам, имеет закрытые внешние границы и часто очень проницаемые внутренние границы. В таких семьях может возникать проблема верности, причем не супружеской, а верности семейным нормам и ценностям, своего рода цеховое или аристократическое братство, нарушение правил которого грозит остракизмом.

Итак, на этой стадии жизненного цикла семьи проверяются границы семейной системы, экспортируемость норм, мифов, правил и игр.

7. Седьмая стадия жизненного цикла семьи связана с временем полового созревания детей. Она начинается с периода пубертата у первого ребенка. Ведущая потребность ребенка в это время — построить свою идентичность, ответить на вопрос: кто я и куда иду. Ответ “я ребенок своих родителей” недостаточен для построения идентичности. Примеры ищутся вне семьи, среди сверстников, не родственных взрослых. Семья в это время должна решить важнейшую задачу: подготовить ребенка к сепарации, к самостоятельной жизни. Вот здесь именно та точка, где проверяется жизнеспособность и эффективность функционирования семейной системы. Если семья успешно справляется с этой задачей, то она проходит между Сциллой и Харибдой и выплывает на спокойный простор жизненного плавания.

Рассмотрим этот период жизни семьи подробнее. Обычно период полового созревания ребенка совпадает с кризисом среднего возраста у родителей. Это означает, что в то время, когда ребенок стремится вырваться из под семейного влияния, хочет перемен своей судьбы или хотя бы течения жизни, его родители очень нуждаются в сохранении привычной стабильности. Кризис середины жизни наступает тогда, когда человек понимает, что определенные события и факты его жизни необратимы: профессия выбрана и на профессиональном поприще достигнуты или не достигнуты некие результаты, семья создана, дети в значительной степени выращены, пора подводить пусть предварительные, но итоги. Делать это страшно, потому что они могут быть неутешительными. Одновременно становится ясно, что отпущенного на жизнь времени осталось не так уж много, силы убывают, признание себя неудачником кажется фатальным и неисправимым. Неудачные дети — хорошее извинение: “Я не сделал значительной карьеры, потому что у меня были очень трудные (больные) дети и много времени уходило на них”. Для сохранения родительской самооценки детям лучше быть нежизнеспособными. Как видно, на этом этапе жизненного цикла интересы детей и родителей прямо противоположны.

Очень часто стабильность семейной системы прямо зависит от того, продолжают ли дети жить в родительской семье. Нередко за время совместной жизни дети научаются выполнять определенные психологические функции в семье, например, становятся медиаторами между родителями. Если дети уходят из семьи и, что еще хуже, становятся самостоятельными и успешными, то есть не нуждаются во внимании и помощи родителей, то родители сталкиваются с необходимостью общаться непосредственно друг с другом, лицом к лицу. Чтобы можно было жить, необходимо решить массу проблем, которые накопились, пока в семье были дети.

Многие скандалы откладывались и превращались в памятники самим себе, годами не решались сексуальные проблемы и многое другое. Если не будет оправдания в виде детей, то все эти проблемы придется решать, что больно и неприятно и, кроме того, возможно, приведет к разводу. Гораздо проще не допускать сепарации или допускать ее формально. Например, ребенок формально живет отдельно, учится в колледже где-то в другом городе, даже женился, но по критериям родительской семьи он еще не встал на ноги, не достиг требуемого уровня доходов или не работает там, где, как семья считает, он должен был бы работать. Его неудачи — прекрасный стабилизатор для семьи. Они также отвлекают время и силы остальных членов семьи и позволяют не решать других семейных проблем. Если же ребенок тем не менее упорно движется к успеху, то есть масса способов заставить свернуть его с этого пути. Этому посвящена книжка Джея Хейли “Уход из дома” (Haley,

1980). Главный тезис ее заключается в том, что дезадаптивность и эксцентричность поведения молодого человека имеют защитный характер. Как только родительская семья сталкивается с тем, что ребенок готов к сепарации, она становится нестабильной и дезорганизованной. Учащаются конфликты, ухудшается самочувствие членов семьи. Это является сигналом для молодого человека, который сообщает ему, что его семье грозит опасность развала или в лучшем случае изменения структуры и привычных способов взаимодействия. Для того чтобы сохранить все в прежнем виде, он развивает эксцентричное и дезадаптивное поведение. Джей Хейли считает, что любой член любой организации в аналогичном случае готов взять на себя роль стабилизатора с помощью нарушенного поведения. Помимо специфических нарушений поведения могут развиваться хронические заболевания, иногда психические. Если учесть, что в норме дети переживают своих родителей, то проблема стабилизации семьи, по крайней мере до тех пор, пока живы родители, может быть решена.

Итак, эта стадия жизненного цикла семьи самая трудная для всех членов семьи, самая проблемная и мучительная. Здесь семья должна перестроить свои внешние и внутренние границы, заключить новый договор между всеми членами, научиться жить в измененном составе.

8. Восьмая стадия — это повторение третьей стадии, только члены диады находятся в другом возрасте. Дети выросли и живут самостоятельной жизнью, родители остались вдвоем. Эта стадия часто называется “стадией опустевшего гнезда”. Хорошо, если до этой стадии жизненного цикла семья дошла без больших потерь и люди с удовольствием проводят время друг с другом, сохранив радость от взаимного общения.

9. Девятая стадия жизненного цикла — это жизнь монады, одиночество; супруг умер, человек доживает свою жизнь один, так же, как он жил в молодости, еще не создав своей семьи, только теперь это старый человек, у которого за плечами прожитая жизнь.

Жизненный цикл российской городской семьи значительно отличается от американской. Эти отличия связаны прежде всего с экономическими причинами, однако существенны и культурные особенности сознания российских жителей. Главное отличие состоит в том, что в России практически не было отдельно живущих нуклеарных семей: во-первых, потому, что у большинства населения нет денег, чтобы купить себе отдельную квартиру или выстроить дом; во-вторых, жизнь большой семьей не считается тяжелой и неприятной. Ценность родственных отношений очень высока, и к любой пожилой женщине можно обратиться “бабуля” — это будет и уместно, и вежливо. Слова “Сынок, помоги” или “Доченька, спасибо тебе”, которые мы слышим от незнакомых людей, просто вызывают непрошенную слезу. Знаменитое сталинское “Братья и сестры!”, пришедшее на смену идеологии классовой борьбы, породило взрыв патриотизма во время Великой Отечественной войны.

Рассмотрим жизненный цикл российской семьи.

1. Первая стадия жизненного цикла — это родительская семья со взрослыми детьми. Молодые люди не имеют возможности пережить опыт самостоятельной, независимой жизни. Вся свою жизнь молодой человек — элемент своей семейной системы, носитель ее норм и правил, ребенок своих родителей. Обычно у него нет ясного представления о том, что было достигнуто в его жизни лично им самим, ему трудно выработать чувство личной ответственности за свою судьбу. Он не может проверить на практике те правила жизни, стандарты и нормы, которые получил от родителей, и часто не может выработать свои правила. *Self-made-man*, то есть человек, сделавший себя сам, — явление редкое.

2. На второй стадии жизненного цикла семьи кто-то из молодых людей знакомится с будущим брачным партнером, женится и приводит его в дом своих родителей. Это существенная ломка правил родительской семьи. Задача очень сложная — создать маленькую семью внутри большой. Молодые люди должны договориться не только друг с другом о том, как они будут жить вместе, по каким правилам (ср. вторую и третью стадии нуклеарной семьи). Они еще должны договориться с родителями, вернее,

передоговориться о том, как они будут ладить друг с другом. Патриархальные правила предлагают вариант такого договора: молодой супруг или супруга входит в большую семью на правах еще одного ребенка — сына или дочери. Родителей мужа или жены предлагается называть “мама” и “папа”. Тогда молодые супруги как бы и не супруги, а вновь обретенные брат с сестрой. Не всякая молодая семья готова к такому сценарию отношений. Хорошо, если супруги не готовы к этому вместе, гораздо хуже, когда к этому не готов кто-то один. Тогда один член пары хочет быть мужем или женой во-первых, а сыном или дочерью во-вторых, у другого же супруга приоритеты обратные. Конфликт, возникающий в этом случае, всем известен и часто выглядит как ссора между свекровью и невесткой или между зятем и родителями жены. На самом же деле в основе его лежит конфликт ролевых приоритетов у супругов.

Новая подсистема прежде всего нуждается в сепарации, старая система, подчиняясь закону гомеостаза, хочет сохранить все, как было. Таким образом, создается парадоксальная ситуация: брак как бы есть и в то же время его как бы и нет. Ситуация мучительная для всех. Например, в одной семье мать мужа держала свои вещи в стенном шкафу той комнаты, где жил молодой человек еще с той поры, когда он был ребенком. Когда он женился, она не изменила своих привычек, да и новый шкаф некуда было ставить, да и денег на него не было. Мать заходила в комнату к молодоженам в любое время за своими вещами. Неудивительно, что молодые люди не смогли сохранить свой брак. Вторжение в жизнь молодых супругов совсем необязательно сопровождается конфликтными, плохими отношениями в семье. Одна нежная мать была очень рада женитьбе своего сына и ночью приходила в комнату к молодым, разумеется, без стука, “чтобы полюбоваться на этих голубков”.

3. Третья стадия семейного цикла связана с рождением ребенка. Это также кризисный период для всей системы. Опять необходимо договариваться о том, кто что делает и кто за что отвечает. В семьях с размытыми границами подсистем и невнятной организацией нередко плохо определены семейные роли. Например, не ясно кто функциональная бабушка, а кто функциональная мама, то есть кто фактически осуществляет заботу, уход, выращивание ребенка. Часто эти роли спутанны, и ребенок — скорее сын или дочь бабушки, а не матери. Собственные родители ребенку — скорее старшие брат и сестра. Мать и отец работают, а бабушка на пенсии. Она много времени проводит с ребенком, а при этом отношения матери и бабушки могут быть совсем не хорошими. Это обстоятельство не может не отражаться на ребенке. Нередко он включается в борьбу. Моя коллега М. Арутюнян рассказывала случай из своей практики, прекрасно иллюстрирующий это положение.

Семья обратилась по поводу плохого поведения девочки одиннадцати лет, которая вела себя агрессивно по отношению к своей бабушке. Семья состояла из трех женщин: бабушки, матери и девочки — идентифицированного пациента. У бабушки и матери были тяжелые конфликтные отношения. Однажды зимой девочка заперла бабушку на балконе и долго не пускала ее в комнату. После этого эпизода семья решила обратиться к психотерапевту. Когда мама рассказывала, как дочка обижает бабушку, глаза ее горели торжеством. Дочь совершила в жизни то, чего мать не могла себе позволить.

4. На четвертой стадии появляется второй ребенок в семье. Как и в западном аналоге, эта стадия достаточно мягкая, так как она повторяет во многом предыдущую стадию и ничего кардинально нового, кроме детской ревности, в семью не вносит.

5. На пятой стадии начинают активно стареть и болеть прародители. Семья опять переживает кризис. Старики становятся беспомощными и зависимыми от среднего поколения. Фактически они занимают позицию маленьких детей в семье, сталкиваясь, однако, чаще с досадой и раздражением, чем с любовью. Из стариков получаются нежеланные и нелюбимые дети, в то время как всем ходом предыдущей жизни они привыкли быть главными, принимать решения за всех, быть в курсе всех событий. Это стадия очередного пересмотра договора, мучительная для всех. В культуре существует

стереотип “хорошей дочери (сына)”: это тот, кто на старости лет поднесет своим родителям стакан воды. Старики, у которых нет близких, достойны сожаления, так как “некому подать им стакан воды”. Упрек плохим детям: “Некого попросить подать стакан воды”. То есть в общественном сознании нет модели одинокой и самостоятельной жизни стариков. Считается недостойным позволить умереть своим старикам вне дома, поместить в дом для престарелых, во время болезни особой доблестью считается лечить старого человека дома, не отдавать в больницу.

Нередко этот период в жизни старших членов семьи совпадает с периодом полового созревания детей. В такой семье он проходит иначе, чем в нуклеарной. Могут возникать коалиции стариков с подростками против среднего поколения; например, старики покрывают поздние отлучки и школьные неуспехи подростков.

В то же время у среднего поколения есть хорошая управа на подростков. Больные старики в доме требуют ухода и присмотра. Эту обязанность вполне можно передать подросткам, привязав их к дому, лишив вредной уличной компании, замедлив процесс построения их идентичности.

6. Шестая стадия повторяет первую. Старики умерли, и перед нами семья со взрослыми детьми. Нередко это минимально возможный размер российской семьи.

Многие стадии жизненного цикла американской семьи присутствуют в жизненном цикле российской городской семьи, например, стадия ухода за негласным (или отчасти гласным) брачным договором между двумя партнерами, рождения детей, этапы их психологического развития и пр. Но они присутствуют в измененном виде, в контексте большой трехпоколенной семьи.

Основные особенности российской семьи заключаются в том, что

- семья, как правило, является не нуклеарной, а трехпоколенной;
- материальная и моральная зависимость членов семьи друг от друга очень велика;
- границы семейной системы имеют некоторые особенности; как правило, они не адекватны требованиям оптимальной организации;
- часто все вышеуказанное приводит к явлению слитности, спутанности семейных ролей, невнятного разделению функций, необходимости все время договариваться и невозможности договориться надолго, замещению, когда каждый в семье может функционально быть каждым и одновременно никем. Например, в семье, где бабушка воспитывает ребенка, она фактически является функциональной матерью своему внуку; муж и жена делят постель, связаны интимными отношениями, но могут быть при этом не связаны отношениями заботы и близости, потому что муж духовно и эмоционально ближе к своей матери. Он прежде всего заботится о ее интересах. Функционально этот мужчина — муж своей матери и любовник своей жены. Семья живет в основном на деньги мужа, но семейный бюджет распределяет та же бабушка, так что функционально она — глава семьи;
- индивидуальность и суверенность практически отсутствуют. Молодое поколение гораздо теснее и жестче связано с предыдущим поколением, чем на Западе; традиционность, преемственность и одновременно конфликтность выражены очень явно. Каждый член семьи находится в ежедневном контакте с большим количеством близких людей. Он включен в разные непростые отношения, одновременно выполняет много социальных ролей, часто плохо стыкующихся друг с другом. Социальная грамотность, в определенном смысле изворотливость и одновременно диалогичность — это то, что ребенок усваивает очень рано. При такой семейной организации основным часто является вопрос о власти. Он решается в контексте любого общения: папа запрещает, а мама разрешает что-то ребенку; все это делается при ребенке и сообщение при этом такое: “Ребенок слушается меня, а не тебя, значит, я главнее”.

Таким образом, любая семейная система стремится пройти свой жизненный цикл в соответствии с законом развития систем. В то же время каждая стадия жизненного цикла семьи стремится остановиться навсегда, никогда не меняться, согласно закону гомеостаза.

2. Упражнение «Семейная скульптура» (40 минут)

(по материалам сайта «Ваш психолог». URL: <http://vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/87-work-with-family/287-methods-and-techniques-of-correction-of-child-parent-relations>)

Цель: продемонстрировать, как меняется система отношений в нуклеарной и расширенной семье, когда дети достигают подросткового возраста и в скором времени будут покидать семью.

Ход упражнения:

Это метод определения места индивида во внутрисемейной системе взаимоотношений, в сложившейся на данный момент ситуации или представляемой идеально. Смысл данной методики заключается в том, что расположение людей и объектов должно физически символизировать внутрисемейные взаимоотношения в данное время, определяя то, как видится место каждого индивида в семейной системе. Каждый член семьи создает живой портрет семьи, расставляя ближайших родственников согласно собственному взгляду на дистанцию между ними. Таким образом, опыт каждого воплощается в живой картине и проецируется на нее.

Главным достоинством этой методики является ее невербальный характер, который позволяет преодолеть интеллектуализации в обсуждении темы, снятию разнообразных защит, проекций и обвинений, зачастую существующих в семейной системе. Построение скульптуры требует от каждого члена семьи обобщения своего личностного опыта, осмысления его, а затем и интерпретации.

Для проведения методики необходимы члены семьи, легко передвигающиеся мебель и предметы, которые используются в качестве замены отсутствующих членов семьи. Скульптура может изображать как настоящее, так и прошлое семьи и включать любое число членов расширенной семьи.

Перед началом выполнения задания психолог объясняет членам семьи, что данная методика позволяет почувствовать, что значит быть членом семьи. И это бывает легче показать, чем рассказать. Поэтому каждый член семьи должен по очереди показать свое понимание внутрисемейных отношений, изображая их в виде живой скульптуры так, чтобы позы и положение в пространстве отражали действия и чувства членов семьи по отношению друг к другу.

Психолог предлагает члену семьи, который выступает в роли скульптора, обращаться с другими членами семьи так, как будто они сделаны из глины. То есть он должен поставить их в такую позицию, которая могла бы наиболее полно отразить его отношение к данным членам семьи.

Ваяние продолжается до тех пор, пока скульптор не будет удовлетворен своим результатом. Важно, чтобы другие члены семьи позволили ему свободно обращаться с собой как с материалом, зная, что потом они поменяются местами. Каждый член семьи должен изваять свою реальную семейную скульптуру, отражающую эмоциональную ситуацию в семье в данный момент.

Во время построения скульптур психолог на бумаге фиксирует треугольники, альянсы и конфликты, которые появляются и наглядно и символически изображаются скульптором. После того как каждый член семьи вылепил свою скульптуру, наступает следующая фаза работы - обсуждение полученных результатов.

Существует много вариантов использования методики семейной скульптуры. Некоторые специалисты просят скульпторов придумать для каждого члена семьи слово или фразу, которые лучше всего характеризовали бы поведение этого человека. Члены семьи должны последовательно произнести эти фразы. В этом случае достигается не только визуальный, но и слуховой эффект. В дальнейшем обсуждается не только вся скульптура в целом, но и отдельные ее части. Задаются вопросы как каждому члену семьи, так и всей семье в целом. Например:

· скульптору: "Придумайте название вашему произведению";

- каждому члену семьи: "Как вы чувствуете себя на этом месте среди ваших родственников?";
- всей семье: "Удивила ли вас данная скульптура?";
- каждому члену семьи: "Знали ли вы раньше, что скульптор воспринимает вас так, как он это изобразил?";
- всей семье: "Согласны ли вы с тем, что ваша семья функционирует именно так, как изображено в скульптуре?";
- скульптору или семье: "Какие изменения в жизни семьи вы хотели бы видеть?"

ВАРИАНТ МЕТОДИКИ "СЕМЕЙНАЯ СКУЛЬПТУРА"

Один из вариантов методики семейной скульптуры заключается в следующем: после того как каждый член семьи создаст свою реальную скульптуру, отражающую ситуацию в семье в данный момент, его просят создать скульптуру идеальной семьи. Сам процесс ваяния и его продукты (скульптуры) помогают членам семьи оценить свои позиции в семье и дают уникальную для семьи возможность выразить невербально, то какой они видят идеальную семью.

Данная техника используется в работе с любой социальной группой, супружеской парой, с подсистемами: родители-дети, братья-сестры, с полной семьей.

Методика используется как средство оценки семейной системы и как средство интервенции в нее, а также как особый механизм общения с клиентами.

В ходе выполнения методики выявляются семейные ролевые образцы -треугольники, альянсы, специфические эмоциональные взаимоотношения, а также такие проблемы, как борьба за власть, близость, дистанция, границы. Методика "семейная скульптура" - хорошее средство наблюдения, особенно в семьях, привыкших использовать вербальные манипуляции, или в тех, для которых невозможны традиционные методы типа беседы и т.д.

Наиболее удачно роль скульпторов выполняют подростки, вследствие их чувствительности к тому, что происходит в семье и из-за их естественного желания манипулировать ближайшими родственниками. Хорошими скульпторами также являются замкнутые дети. Они могут через скульптуру выразить свое тайное одиночество, страх, враждебность или те чувства, которые они не должны были бы испытывать.

Метод "семейная скульптура" может быть использован и при индивидуальной семейной работе. В этом случае роли членов семьи исполняют мебель или другие большие предметы, находящиеся в кабинете психолога. Хотя при таком подходе порой ощущается дефицит живого присутствия членов семьи, методика также помогает внести позитивные изменения в семейную систему.

3. Упражнение «Какой будет наша жизнь, когда птенцы вылетят из гнезда» (40 минут)

Цель: актуализировать у участников представления о будущем, каким оно может быть, как могут измениться отношения с мужем (женой), каким новыми занятиями и активностями они смогут уделить время после того, как дети станут взрослыми и начнут самостоятельную жизнь

В качестве материала для визуализации представлений могут использоваться метафорические карты из ресурсных колод.

Резюме: взросление детей – это просто еще один из этапов на пути развития семьи, он нормативен и закономерен. Часто родительские тревоги приводят к его искусственному торможению», которое не идет на благо ни детям, ни родителям. Этот этап – не только расставание с ролью родителя маленького ребенка, но и обретение новых возможностей и ресурсов.

Для самостоятельной отработки.

1. Упражнение «Герб родительства в моей семье» (140 минут)

Цель: создание визуального образа, отражающего сильные стороны традиции родительства, сложившейся в семье участника, и его личное переосмысление этой традиции в связи с появлением собственного ребенка.

От ведущего каждый из участников получает листы бумаги формата А4 с тонким контуром герба, принятым в геральдике (шаблоны находятся в свободном доступе в сети Интернет). Участнику необходимо, пообщавшись с другими родственниками, подумать о том, каким мог бы быть герб родителей (родительства) в его семье, так, чтобы он отражал сильные его стороны.

На последующем занятии по согласию участников гербы могут быть в виде «Экспозиции» размещены на стенах тренингового помещения.

Раздел 4.3 Расширенная семья: отношения по горизонтали и вертикали

Целью данного раздела является теоретическое ознакомление слушателей с возможностями изменений отношений в рамках расширенной семьи в связи с появлением ребенка, а также освоение практических навыков коммуникации с различными членами семьи. Особое внимание уделяется тому, каким образом новоявленные родители могут эффективно выстраивать отношения со своими родственниками в рамках расширенной семьи: в первую очередь, с бабушками и дедушками (то есть родителями мужа и жены), затем – с сиблингами (дядями и тетями новорожденного), а также с другими детьми, если новорожденный – не первый ребенок в семье.

1. Мини-лекция «Бабушки» (20 минут)

По материалам статьи И. Агеева «Бабушки: общероссийский классификатор» [Электронный ресурс] // Портал «Наши дети». URL: <http://www.nashideti.site/?p=5338>

Старая притча гласит: когда у Адама и Евы родился первенец, они попросили Бога дать им помощницу. Но все материалы Бог израсходовал на создание первого мужчины и первой женщины, поэтому он взял твердость камня, сладость меда, мудрость змеи — а чтобы смесь не была такой приторной, добавил туда непостоянство ветра, хитрость лисы и буйство горной реки. Так Бог создал бабушку и сказал: «Берегите ее! Еще раз создать такое невозможно».

Хорошо, когда есть бабушка! Бабушка — это самый теплый и уютный человек, от нее пахнет любовью и пирожками. Видовое многообразие бабушек поистине безгранично, каждая бабушка индивидуальна и неповторима. Но нам удалось выделить несколько типов по общим признакам и составить классификацию.

Бабушка-кулинар

Отлично помнит совет, который регулярно получала Баба Яга в русских сказках: сначала накорми, напои и спать уложи! Главная цель бабушки-кулинара — накормить. Эта цель, как правило, никак не сочетается со взглядами родителей на питание ребенка. Вегетарианство, веганство, сыроедение и тому подобные направления современной диетологии бабушкой не приветствуются. Картошка, пирожки, котлеты и селедка под шубой — вот в чем счастье!

Ожидая дорогих гостей (внуков), бабушка руководствуется стратегией традиционного русского застолья: стол необходимо застелить белой скатертью и поставить столько блюд, чтобы скатерти не было видно.

Перевоспитать такую бабушку сложно, отказ от еды воспринимается как личное оскорбление, поэтому — фестал вам в помощь и пирожки в дорогу!

Бабушка-культуристка

Культуристка — от слова «культура». Эта бабушка любит читать, ходить в музеи и на вернисажи, говорит по-французски, играет на рояле, знает расписание выставок на 3 месяца вперед и владеет абонементом в филармонию. Всегда занята, всегда в темном платье с ниткой жемчуга на шее.

Считает своим долгом приобщить к миру искусства собственных внуков, несмотря на их приверженность к он-лайн методам получения информации. Имея безупречное чувство

стиля, производит неизгладимое впечатление на семейных торжествах, является объектом вдохновения для историков моды. Внучки с удовольствием примеряют бабушкины перстни и камеи, сочетая их с рваными джинсами и кедами, внуки, надев майку под смокинг, чинно сопровождают бабулю на театральные премьеры.

Бабушка-с-историей

Эта бабушка любит рассказывать об аристократическом прошлом своей семьи и дворянских корнях, с удовольствием демонстрирует семейные реликвии. Врожденное чувство такта не позволяет ей делать замечания по поводу внешнего вида нынешней молодежи — она демонстрирует лишь искреннее изумление непрактичностью выбора подобной одежды. Цель этой бабушки — обнаружить остатки аристократизма в собственных внуках и возвращать их, прививая чувство тонкого английского юмора, тактичность, умение выразить всю гамму эмоций одним движением бровей (а иногда и одной брови) и способность донести свою мысль не за счет повышения громкости сказанного.

Бабушка-генерал

Эта бабушка всегда на передовой: генерал домашней армии точно знает, где сегодня будет сражение — на даче, на кухне, в гипермаркете — и как его выиграть. В выходные никто не прохлаждается: копать и полоть умеют все, включая собаку. Генеральские внуки всегда причесаны, умыты, не ковыряют в носу и не кладут локти на стол. Младшие чины обязаны беспрекословно подчиняться старшему по званию, дабы не отправиться в штрафбат. Эта бабушка имеет целый арсенал воздействия на неподчинившихся: отлучить от интернета, лишить сладкого, забрать шнур от PlayStation.

Однако наличие дома генерала имеет свои очевидные плюсы — нужно только перенести поле сражения в ЖЭК, налоговую инспекцию, электросети или другие государственные учреждения. Там она будет умело строить чиновников, отдавать приказы и требовать выполнения поставленных задач, добиваясь наград для своей домашней армии в виде бесперебойной подачи горячей воды, налоговых льгот и ремонта за счет управляющей компании.

Какая-я-вам-бабушка?

Некоторых бабушек просто невозможно назвать бабушками — вне зависимости от того, сколько внуков имеется в наличии и какого они возраста. Эта дама всегда молода, хороша собой, носит каблук и искренне веселится, видя реакцию окружающих на возглас внука: «Привет, бабуля!». Даже попав в больницу, выгодно отличается от чахлах соседок по палате шелковой пижамой и помадой на губах.

Еще одна разновидность типа «какая-я-вам-бабушка?» — молодящаяся бабушка. Она носит внучкины рваные джинсы, не появляется на улице в окружении родственников (как молодых — чтобы не выглядеть на их фоне старше, так и пожилых — чтобы в ней не признали их ровесницу), запрещает домашним называть ее этим старорежимным словом «бабушка». Чтобы порадовать такую бабушку, нужно всего лишь знать правильный ответ на ее вопрос: «А сколько лет вы мне дадите?» — «35!»

Данная классификация не является исчерпывающей, наука продолжает изучать феномен бабушек, выявляя новые типы и разновидности. Поэтому если вы не нашли свою бабушку в этом классификаторе — напишите нам об этом!

2. Упражнение «Какой бы я была бабушкой (каким я был дедушкой)» (30 минут)

Цель: сформировать у участников видение семейной системы с т. зр. старшего поколения, и, таким образом, получить возможность большего взаимопонимания и сотрудничества.

Ход упражнения: каждому участнику предлагается представить себе (возможно использование метафорических карт), каким он станет в будущем «прародителем»: что будет помогать ему выстраивать конструктивные отношения с детьми и внуками по мере их взросления (особенно, когда они достигнут подросткового возраста).

3. Групповая дискуссия: каким может быть верное «положение» в рамках семейной системы родителя по отношению к своим детям подросткового возраста и своим родителям (30 минут):

- треугольник «мать-бабушка-ребенок»: опасности и пути выхода;
- как непроясненные отношения родителей с собственными родителями влияют на отношения детей с бабушками и дедушками;
- что такое позиция «совещательного голоса в семье».

4. Мини-лекция “Подросток и его первое чувство” (60 минут)

По материалам книги Е. Мурашевой «Ваш непонятный ребенок»

Как вести себя при встрече с подростковом чувством?

Самые распространенные ошибки и находки.

Несмотря на многочисленные попытки, любовь (к счастью!) не поддается никакой типизации. Поэтому каждый ее случай глубоко индивидуален. Особенно если речь идет о первой любви. А вот ошибки родителей при встрече с ней, увы, стандартные, и типизации легко поддаются. Поэтому с них и начнем.

1. Самая распространенная ошибка — это попытка открыть чадю глаза на подлинный облик его избранника или избранницы. Даже если вам совершенно ясно, что объект любви — мерзавец, дурак и проходимец одновременно, все равно прямой констатацией факта вы добьетесь противоположных результатов. А именно — ваше чадо с еще большей полнотой осознает себя Ромео или, соответственно, Джульеттой, а вам будет отведена незавидная роль старшего поколения Монтекки или Капулетти.

2. Попытка строго регламентировать возникшие отношения.

— Ладно уж, ты можешь с ним встречаться, но только... И ни в коем случае не делай... И не говори... И чтобы не позже...

Будьте уверены, сделает именно то, против чего вы предостерегали. Ведь прячут-то всегда самое интересное — вспомните собственное детство. Одной моей пациентке, пятнадцатилетней девушке Оле, мать категорически не разрешала приходить домой с дискотеки позже 10 часов. Вообще-то на дискотеках Оле было скучно (девушка предпочитала домашние вечеринки и душевные беседы с глазу на глаз), но уходить всегда приходилось в 9:30, и бедная послушная «Золушка» была уверена, что именно с этой минуты на дискотечном «балу» и начинается самое интересное. Дома после каждой дискотеки следовали истерики, однако мать, заботясь о безопасности дочери, упорно стояла на своем. Поговорив с матерью, я убедила ее на один вечер снять запрет. Оля была весьма удивлена и разочарована тем, что и после 9:30 на дискотеке происходит все то же самое, и больше не рвалась провести там побольше времени.

3. Всевозможные попытки все узнать о возникших отношениях. «Я должна знать!» — заявляет мать и первая хватает трубку телефона, из-за угла подслушивает разговоры, копается в карманах, столе или вещах сына или дочери, расспрашивает друзей или подруг. Полученной таким образом информации грош цена (подростки, если действительно хотят что-то скрыть, изобретательны, как преступники в хороших детективах), а к взаимному отчуждению подобная практика приводит непременно. И тогда, если у подростка действительно возникнут какие-то проблемы, к родителям он обратится с ними в последнюю очередь.

4. Все виды запугивания и дискредитации возникшего чувства. «Он тебе не пара!», «Она тебя непременно бросит!», «Ему только одно от тебя и нужно!», «Зачем ты ему на шею вешаешься, неужели не видишь, что ему на тебя наплевать!», «Если бы она тебя любила, то так бы с тобой не обращалась!» и так далее, и тому подобное. Может быть даже вы и правы и все обстоит именно так, как вы предполагаете, но право судить об этом подросток (да и любой влюбленный) признает только за собой.

Любую попытку узурпировать его права он (или она) встречают в штыки, что опять же негативно сказывается на отношениях в семье.

Теперь о находках. Никаких общих правил тут, разумеется, нет, но существуют определенные психологические приемы, которые во многих случаях позволяют уменьшить напряжение и сохранить доверительные отношения между влюбленным подростком и его родителями.

1. Совершенно естественно, что родителям хочется побольше знать об избраннике своего чада. Не бойтесь спрашивать, но помните, что спрашивать нужно только о достоинствах. «Что тебя привлекло в нем (в ней) во время первой встречи?», «Что в нем тебе особенно нравится сейчас?», «За что ее ценят друзья, подруги?» На такие вопросы чадо непременно ответит. А все остальное (свои сомнения, предположения и размышления о недостатках «объекта») подросток расскажет вам сам. В качестве бесплатного приложения.

2. Понятно также, что родителям (особенно родителям девушек) всегда весьма интересно знать, как далеко их дочь готова зайти (и уже зашла) в развитии отношений. Об этом тоже можно спрашивать. Но ни в коем случае не напрямую. Если девушка достаточно интеллектуально развита и любит порассуждать, можно завести «теоретический» разговор. «А как у вас сейчас принято...», «А что считается правильным в молодежной среде по такому вот вопросу...», «А как современная девушка должна поступить, если...» Естественно, что никакой «теории» в ответах подростка не будет. Он (она) будет излагать вам свою собственную точку зрения по всем упомянутым вопросам, которой он и руководствуется в решении вопросов практических. Здесь же, в этом разговоре, есть место и для коррекции. Поскольку личных интересов теоретический разговор как бы не затрагивает, то вы вполне можете безболезненно для самолюбия подростка возражать и обосновывать любую точку зрения по данным вопросам.

Если же девушка (юноша) интеллектом не блещет и к теоретическим разговорам, пожалуй, неспособна (неспособен), то имеет смысл поговорить о делах подруг и приятелей. «А помнишь, ты говорила, что твоя Марина познакомилась с интересным парнем? Как у них сейчас дела?», «А Катя все еще одна? А как ты думаешь — в чем тут дело?» Рано или поздно и эти разговоры выйдут на личные проблемы вашего сына или дочери. Важно не пропустить этот момент и правильно на него отреагировать. Узнать о том, что подросток говорит уже не о Марине, а вовсе даже о себе, можно почти всегда по степени эмоциональной вовлеченности. В это же время наступает и подходящий момент для коррекции. Под видом обсуждения Марининых проблем почти всегда можно что-то прояснить, сгладить, расставить акценты.

3. Не бойтесь делиться собственным подлинным опытом. Даже если чадо пренебрежительно фыркает, оно все равно жадно вникает, потому что у вас это уже было (иначе откуда чадо-то взялось!), а у него еще нет. Только не надо моралей и нравоучений. Просто рассказывайте о том, что было, что вы чувствовали в начале, что в середине, что после... Расскажите о ваших мечтах и действительных поступках, пусть чадо осознает разницу между ними. Можете даже говорить так: «Если бы тогда, двадцать лет назад, я знал и понимал то, что знаю теперь, я бы сказал Маше, которую я тогда любил...» Но ни в коем случае не говорите: «На твоём месте я бы сказал...» Этого чадо не поймет и не оценит.

4. Покажите подростку, что вы понимаете и принимаете его чувства. Потому что страдания и взлеты первой любви — это подлинные страдания и взлеты, ни в чем не уступающие по силе более поздним, «зрелым» чувствам. Пусть многое в этих отношениях кажется нам с высоты нашего возраста и опыта по-детски наивным, примитивным и глупым, но не будем забывать, что именно эта, наивная и романтическая любовь в течении сотен лет вдохновляла поэтов, скульпторов и художников, именно о ней написаны стихи и песни, картины и поэмы, именно в ее честь созданы фильмы, баллады и скульптуры. Вам трудно признать величие нелепой любви вашего сутулого, нескладного, туповатого Вани и неумело накрашенной прыщавой Маши из соседнего подъезда? Признайте величие самого явления и в соответствующей форме сообщите об этом сыну.

Он будет вам благодарен, честное слово. А может быть, даже немножко распрямится и поумнеет...

Чем может помочь специалист?

Как правило, первое романтическое пробуждение подростковых и юношеских чувств к противоположному полу никакого специального вмешательства не требует. Подростки в этот период особенно ранимы. Девочки то словно летают на крыльях, то превращаются в нервических плакс и начинают бурно рыдать в ответ на любое, самое невинное замечание. Мальчики чаще становятся замкнутыми и угрюмыми. Если родители и вся семья в целом признают объективные трудности, которые переживает их сын или дочь, и придерживаются уважительной и сочувствующей тактики по отношению к его (ее) переживаниям, то никакой дополнительной помощи такому подростку, как правило, не требуется. Наиболее конструктивная позиция по этому поводу приблизительно такова:

— Тебе сейчас нелегко, и мы понимаем это. Твои первые шаги в области чувств могут быть неуклюжими, как первые шаги учащегося ходить младенца, но они так же важны для тебя сейчас, и для твоей дальнейшей жизни тоже. Как ты сейчас научишься «ходить» и чувствовать, так и будешь жить дальше. Когда учишься, неизбежны ошибки и разочарования. Мы поможем тебе их перенести. Ведь разделенная боль — половина боли. Но если учишься на совесть, также неизбежны и победы, и успехи. А что может быть прекраснее и слаще успехов в любви! Если ты позволишь, мы также порадуемся твоим находкам и победам вместе с тобой. Ведь разделенная радость — радость вдвойне!

Однако, как и во всем, в протекании этого ответственного периода возможны всяческие отклонения. Поводом для обращения к специалисту могут служить всяческие крайние формы подростковых «страданий» и девиантного поведения, связанного с переживанием чувств к противоположному полу. Приведем некоторые примеры таких крайностей.

1. Все мысли девочки-подростка заняты «мальчиками» во всех их формах и проявлениях. В результате страдает учеба, отношения с родными и друзьями. Никаких конкретных, долгоиграющих романов на горизонте незаметно. Долгие часы девочка проводит за макияжем, а потом бесцельно шатается по улицам с такими же «искательницами приключений». Никаких психических отклонений за таким поведением, как правило, нет, но есть определенные внешние и внутренние опасности. С внешними опасностями все более-менее ясно (именно они обычно и тревожат родителей). Внутренняя опасность — уплощение и упрощение эмоциональных и интеллектуальных потребностей, формирование неразборчивости, «легкости чувств» и их однообразия.

2. Некоторая доля придуманных, фантастических чувств и событий вполне естественна для первых чувств юноши или девочки-подростка. Но случается так, что подросток целиком погружается в выдуманный им мир, живет выдуманными чувствами, общается с выдуманными им людьми. И этот фантастический мир понемногу заслоняет мир реальный, который не выдерживает сравнения со сказкой и кажется подростку пресным и (или) грубым и жестоким. В таком случае необходимо тщательное обследование и иногда — коррекция установок подростка.

3. Обращение к специалисту должно быть признано целесообразным и тогда, когда увлеченность «предметом», желание завоевать его доверие и уважение толкает подростка к употреблению алкоголя или наркотиков, к противоправным деяниям, к вступлению в ту или иную секту. Здесь — чем раньше спохватятся родители, тем больше шансов на успех. Подростки — имитаторы, как и все дети. Очень часто их ведет в бездну не тяга к наркотикам и не интерес к тому или иному вероучению, а желание стать таким же, как обожаемый «предмет», и этим заслужить его любовь и признание.

4. Несомненную тревогу родителей должна вызвать и неразборчивость несовершеннолетнего сына или дочери в сексуальных связях. Как правило, за этим кроются какие-то серьезные внутренние проблемы подростка или семьи в целом. Очень часто к беспорядочным связям толкает подростка отсутствие тепла, принятия и понимания в семье, иногда к такому же результату приводят напряженные

взаимоотношения со сверстниками и неумение строить прочные дружеские связи. Иногда подобный симптом бывает спутником легкой степени умственной отсталости.

5. Необходимо обращение к специалисту, если в подростковых «страданиях» появляется тема суицида, не говоря уж о тех случаях, когда какие-то, пусть самые вялые и демонстративные попытки покончить с собой уже предпринимались. Любая, самая дурацкая попытка может закончиться «удачей» — всем родителям и врачам необходимо помнить об этом.

6. Целесообразно проконсультироваться со специалистом и родителям тех детей, которые в течение многих лет наблюдались у невропатолога или психоневролога по поводу тех или иных неврологических диагнозов. Нервная система у таких детей — орган-мишень, и совершенно неизвестно, как она поведет себя в условиях повышенной нагрузки. Консультации в этом случае носят профилактический характер. Родители вместе со специалистом вырабатывают наиболее оптимальный алгоритм поведения, для самого подростка проводится своеобразный «ликбез» применительно к его состоянию и проблемам. Любой подросток (а не только больной неврологическими заболеваниями) стоит на пороге взрослости, и желательно, чтобы он знал свои сильные стороны и свои уязвимые места. С этой целью для подростков упомянутой группы можно порекомендовать различные психологические тренинги, такие как групповой тренинг уверенности, тренинг общения, тренинг личностного роста.

Для самостоятельной отработки:

Просмотр фильм «Август: графство Осейдж» (130 минут) и его анализ с точки зрения структурных изменений, происходящих в семье по мере взросления детей, а также последствий не пройденной в отведенное для этого времени сепарации.

Методические рекомендации

1. ведущий должен знать и понимать такие ключевые слова, как....,
 - привязанность, депривация, травмы привязанности;
 - психологическая травма (шоковая и хроническая);
 - расстройства пищевого поведения - анорексия, булимия, вызванная рвота;
 - суицидальные мысли, намерения, попытки;
 - теория экологических систем;
 - социальная установка, социальные ожидания;
 - идеальный и реальный образ Я;
 - идентификация, самоидентификация;
 - нервная система (центральная и периферическая), синапс, нейрон, нейромедиатор;
 - задачи возраста, возрастная периодизация, возрастные новообразования;
 - родительские компетенции, самоэффективность;
 - семейная система, структурные параметры: альянс, коалиция, иерархия, границы, подсистемы, сиблинги, жизненный цикл семьи;
 - генограмма;
 - уверенность в себе, самооценка, Я-концепция.

ведущий должен быть знаком с такими теориями и концепциями, как....

- периодизации возрастного развития (Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон);
- теория экологических систем (У. Бронфенбреннер);
- теория семейных систем (Д. Хейли, С. Минухин, М. Боуэн);
- теория привязанности (Д. Боулби, Г. Ньюфелд);
- + дополнительно - краткосрочный стратегический подход в психотерапии (Д. Нардонэ).

2. ведущий, при работе с группой родителей детей возраста 15-18 лет должен обращать внимание на
- родительскую позицию по отношению к ребенку: более демократическую или авторитарную;
 - готовность родителей к переходу семейной системы на новый этап жизненного цикла, готовность к увеличению дистанции с ребенком;
 - ригидность или гибкость родительских установок;
 - стремление родителей соответствовать социальным ожиданиям;
 - повышение тревоги при обсуждении определенных тем;
 - то, насколько безопасно чувствует себя слушатель на группе.
3. во время занятий акцент стоит делать на:
- важности актуализации собственного детского опыта как ключа к лучшему пониманию и осмыслению поведения своих детей;
 - важности выполнения домашних заданий;
 - важности включенности в групповую работу и соблюдения правил этой работы;
4. ведущий должен проработать и обучиться проведению программы "Типовая программа по формированию компетенций родителей в развитии и воспитании детей, получению ими знаний основ детской психологии, рассчитанной на родителей детей в возрасте от 15 до 18 лет, учитывающая социально-психологические особенности детей данного возраста"
5. ведущий до проведения программы должен овладеть такими навыками, как
- активное слушание;
 - работа с возражениями;
 - ведение и модерирование групповой дискуссии;
 - базовые арт-терапевтические техники, дыхательные техники релаксации;
 - работа с метафорическими картами.

Список литературы

1. Боуэн М. Теория семейных систем. М.: Когито, 2012.
2. Варга А.Я. Введение в системную семейную терапию. Курс лекций. М.: Когито, 2011.
3. Вроно Е. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков. М.: Академический Проект, 2001.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: ЧеРо, 2003.
5. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. Л.: Медицина, 1988.
6. Карбанова О.А. Возрастная психология: Конспект лекций. М.: Айрис-пресс, 2005
7. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989.
8. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. М.: Когито-центр, 2014.
9. Минухин С. Техники семейной терапии. М.: Класс, 1998.
10. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители), «Речь», 2005.
11. Мурашова Е. Любить или выиспытывать. М.: Самокат, 2014.
12. Нардонэ Д., Вербитц Т., Миланезе Р.: В плену у еды. Краткосрочная стратегическая терапия при нарушениях пищевого поведения. М.: Эксмо, 2009.
13. Ньюкомб Н. Развитие личности ребенка. СПб: Питер, 2002.
14. Писарик О. Привязанность – жизненно-важная связь. URL: <http://alpha-parenting.ru/library/broshyura/>
15. Петрановская Л. Как ты себя ведешь? 10 шагов по изменению трудного поведения.

16. Сигел Д., Растущий мозг: как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы подросткового возраста. М.: «Э», 2016
15. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. М.: Эксмо, 2015.

Дополнительные домашние задания

Модуль 1

Эссе на тему «Моя личная устойчивая родительская позиция».

Модуль 2

Презентация на 15 слайдов на тему «Что нужно знать родителям о современном подростке: краткое руководство по эксплуатации».

Модуль 3

Представление участниками программы кейсов, иллюстрирующих тему «Потенциально проблемные ситуации взаимодействия родителя и подростка: пути разрешения».

Аттестация участников не проводится

Формы обратной связи

Основной целью проведения опроса/обратной связи является своевременная корректировка учебного процесса. Преподаватель/тренер/ведущий группы должен чутко следить за возникающими сложностями и в соответствии с возникающими вопросами корректировать содержание занятий.

В завершении каждого занятия преподаватель/тренер/ведущий группы может предложить участникам заполнить форму обратной связи, после чего обсудить записи, сделанные участниками.

Форма 1. Проведение текущего контроля полученных умений и навыков.

Напишите, пожалуйста, 3 вещи, которые показались вам интересными и новыми на этом занятии

- 1.
- 2.
- 3.

Напишите, пожалуйста, 3 навыка, которые вам будет сложно реализовывать на практике

- 1.
- 2.
- 3.

В завершении каждого обучающего блока необходимо проводить анонимное анкетирование участников с просьбой дать обратную связь для улучшения качества преподавания.

Форма 2. Проведение итогового контроля качества преподавания курса.

Уважаемый участник!

Просим ответить вас на несколько вопросов об образовательной программе, в которой вы приняли участие. Этот опросник является анонимным, и мы надеемся, что это позволит вам отвечать максимально честно. Будем вам очень благодарны за обратную связь!

1. Насколько в целом вам понравился курс?

1. Очень понравился
2. Скорее понравился
3. В чем-то понравился, а в чем-то нет
4. Скорее не понравился
5. Очень не понравился

2. Как бы вы оценили профессионализм преподавателя/ ведущего/ тренера?

1. Очень профессиональный
2. Скорее профессиональный
3. В чем-то профессиональный, в чем-то нет
4. Скорее не профессиональный
5. Совсем не профессиональный

3. Можете ли вы порекомендовать нашу образовательную программу своим знакомым/подругам? Используйте, пожалуйста, следующую шкалу: 0 – точно не буду рекомендовать, 10 – обязательно буду рекомендовать.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Какой момент запомнился вам больше всего? Напишите, пожалуйста, несколько слов или предложений.

5. Какие еще темы вам хотелось бы обсудить?

6. Над чем нам стоит особо поработать в будущем?

7. Какое время для занятий было бы для вас наиболее удобным?

БОЛЬШОЕ СПАСИБО!

**Образовательная программа
для родителей детей в
возрасте 15-18 лет**

**МОДУЛЬ 1. РОДИТЕЛЬ
ТРУДНОГО ВОЗРАСТА:
РОДИТЕЛЬСКИЕ ОЖИДАНИЯ
СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ И
ОЖИДАНИЯ ОТ НИХ ОБЩЕСТВА.
ПУТЬ К ГАРМОНИИ**

Раздел 1.1 Чего родители ожидают от подросткового возраста своих детей?

Лекция «Общество как источник требований и ожиданий, или Люди, которые лучше знают, как воспитывать Ваших детей»



Старший подростковый возраст



Современное родительство

- Полифония
- Многомерность
- Множественностью разнообразных стратегий и подходов;

Подростничество в перспективе

Еще 30 лет назад, все было ясно:

- На основе сложившихся интересов
- Учет своих возможностей
- Учет внешних обстоятельств
- Опора на мировоззрение
- Связь с выбором профессии

Формально-логический интеллект

- Когнитивный стиль

Моральные принципы

Подросток сейчас

- Удлинение периода подросткового возраста. 17-18 летние все чаще зовутся «детьми», и являются по статусу своему школьниками - с 14 лет у них уже есть паспорт, в 16 наступает возраст сексуального согласия.
- социум, с одной стороны заявляет о взрослых правах, которые есть у старших подростков, с другой, ожидает от них продолжения линии поведения, характерной для детей младшего возраста
- От родителей, с одной стороны, ждут, что они будут заботиться о психологическом здоровье и развитии ребенка, не ограничивая его творческую активность и общение, с другой, что они оградят его от общения в «дурных компаниях».

Дилеммы родителя старшего подростка

Итак, у подростков есть определенные права, которыми они теоретически могут воспользоваться. Родитель, с одной стороны, должен предоставлять свободу, с другой – постоянно блюсти и контролировать, ибо в глазах общества именно он целиком и полностью несет ответственность за последствия поведения своего ребенка-подростка.

Раздел 1.2 Чего ждет общество от родителей подростка?

Мини-лекция: типы поведения в конфликте, способы взаимодействия с разными конфликтными типами личностей

4 стадии прохождения конфликта:

- 1. Возникновение конфликта (появление противоречия);
- 2. Осознание ситуации как конфликтной хотя бы одним из участников;
- 3. Конфликтное поведение;
- 4. Исход конфликта (конструктивный, деструктивный, замораживание конфликта).

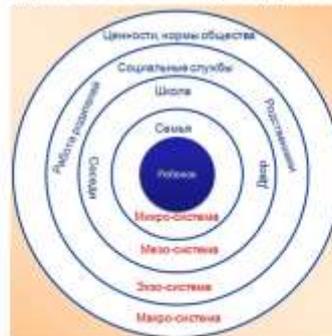
Конфликтные типы личности и стратегии взаимодействия с ними

- 1. Паровой коток
- 2. Скрытый агрессор.
- 3. Разгневанный ребенок.
- 4. Жалобщик
- 5. Молчун
- 6. Сверхпокладистый

Раздел 1.3. Быть родителем подростка: вызов и удовольствие

Мини-лекция и групповая дискуссия «Кто, если не я?»

- **микросистема** - семья ребенка
- **мезосистема** - детсад, школа, двор, квартал проживания
- **экзосистема** - взрослые социальные организации
- **макросистема** - культурные обычаи страны, ценности, обычаи и ресурсы



**МОДУЛЬ 2. ЭТИ НЕПОНЯТНЫЕ
ПОДРОСТКИ: ЧТО ПРОИСХОДИТ
С РЕБЕНКОМ ИЗНУТРИ И
СНАРУЖИ? ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА**

Мини-лекция «Сосуд, в котором пустота, или огонь, мерцающий в сосуде?»

- пределы возрастных норм для признаков физического созревания у юношей и девушек – начало менструаций, способность зачать ребенка, эякуляции у юношей и т.д.
- изменения в эндокринной системе: железы внешней и внутренней секреции;
- изменения в опорно-двигательном аппарате.

Мини-лекция «Мозг подростка»

- Нервная система управляет деятельностью различных органов, систем и аппаратов, составляющих организм. Она регулирует функции движения, пищеварения, дыхания, кровоснабжения, метаболические процессы и др. Нервная система устанавливает взаимосвязь организма с внешней средой, объединяет все части организма в единое целое. Нервную систему по топографическому принципу разделяют на центральную и периферическую.
- Центральная нервная система (ЦНС) включает в себя головной и спинной мозг. К периферической части нервной системы относят спинномозговые и черепные нервы с их корешками и ветвями, нервные сплетения, нервные узлы, нервные окончания.

Лекция «Самоповреждающее поведение: мифы и способы противодействия»

- *Миф 1: Так они пытаются привлечь к себе внимание.*
- *Миф 2: Это психи, они опасны.*
- *Миф 3: Это попытки самоубийства*
- *Миф 4: Если порезы несерьезные, то ничего страшного*

Как действовать?

Если человек пытается успокоиться и унять тревогу можно

Принять ванну или теплый душ

Пократься или погулять с домашними животными. Вообще, в такой ситуации стоит подумать о том, чтобы завести кошку или собаку, если, конечно, есть желание. Общение с животными очень помогает.

Завернуться во что-нибудь теплое и уютное

Помассировать шею, руки, ноги и стопы.

Послушать спокойную музыку

Если человек ощущает пустоту, одиночество, «замороженность», оторванность от мира:

Позвонить человеку, с которым легко общаться. При этом совершенно не обязательно говорить именно о том, что невыносимо хочется порезать руку, достаточно просто поговорить с кем-то живым.

Принять холодный душ.

Приложить к щеке кубик льда.

Пожевать что-нибудь с резким ярким вкусом – перец, лимон.

Найти заранее форум, чат, сообщество тех, с кем можно поделиться похожей проблемой, чтобы в случае «приступов» пообщаться там.

Если порезы служат для выброса гнева или снятия напряжения можно:

Заняться упражнениями – побегать, попрыгать через скакалку, потанцевать или поколотить специальный мешок или боксерскую грушу.

Поколотить можно также подушку, можно ее покусать и лополить изо всех сил.

Надувать и лопать шарик

Рвать бумагу или журналы

Устроить концерт «ударных инструментов», используя подручные средства в виде кастрюль или других «барабанов».

**МОДУЛЬ 3. Я И МОЙ БОЛЬШОЙ-
МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК.
КОНСТРУКТИВНОЕ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С
ПОДРОСТКАМИ 15-18 ЛЕТ**

**Мини-лекция «Знакомство с понятием
привязанности, обсуждение ее
проявлений в подростковом возрасте»**

Теория привязанности (Дж.
Боулби, М. Эйнсуорт)

- Привязанность - стремление к близости, при достижении которой человек обретает чувство безопасности и покоя
- Условия формирования привязанности
- Значение привязанности

МОДУЛЬ 4. Я, МОЙ РЕБЕНОК И ДРУГИЕ РОДСТВЕННИКИ: РОДИТЕЛЬ ПОДРОСТКА КАК ЧАСТЬ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ

Лекция – общее представление о семье как о системе

- Почему семью в современной психологии принято рассматривать не просто как сумму входящих в нее элементов (то есть членов семьи), но – как систему, которая всегда – нечто большее.
- Что такое подсистемы в рамках общей системы семьи? Подсистемы – супружеская, родительская, подсистема сиблингов. Какие задачи выполняют каждая из подсистем, почему важно, чтобы все они сосуществовали без сильного «перекоса» (примеры – важность романтической составляющей, работающей на укрепление супружеской подсистемы, после рождения ребенка; важность сиблинговой подсистемы с точки зрения овладения навыками коммуникации и взаимодействия со сверстниками);
- - Что такое границы семьи, чем отличаются внутренние и внешние границы, какая обычно есть между ними взаимозависимость.

Лекция «Знакомство с генограммой»

