

Личное консультирование подростков как вид психологической помощи

Т. П. Гаврилова,
кандидат психологических наук

От психологов, работающих в школе, администрация и учителя, прежде всего, ожидают помощи ученикам в преодолении их учебных трудностей. Многие школьные психологи так же понимают свою основную профессиональную задачу. Однако кроме учебных младшие школьники, подростки, учащиеся старших классов переживают личностные трудности, связанные и со школой, и с семьей. Помощь таким ученикам — существенная и, может быть, наиболее сложная часть профессиональной деятельности школьного психолога.

Подростковый возраст — возраст интенсивного развития самосознания, личностной рефлексии, активного поиска путей самореализации и самоутверждения. Переживания подростка отличаются от переживаний младшего школьника более обобщенным характером. Имея больший социальный опыт, подросток способен осознать свои переживания, выразить их, понять, чем они вызваны. Чем старше подросток, тем отчетливее он определяет природу своих трудностей и понимает, что ему может помочь. В статье пойдет речь о психологической помощи подростку, испытывающему личностные трудности.

В настоящее время профессия практического психолога получила широкое распространение в связи с возросшими запросами общества и повсеместным развитием сети учебных учреждений, ориентированных на подготовку психологов-практиков. Наиболее интенсивно обеспечивается психологами сфера образования.

Заинтересованный наблюдатель не может не видеть, что колоссальные изменения в экономической, социальной и политической жизни в нашей стране порождают новые явления как в сознании, так и в поведении людей. Меняются представления о человеческих ценностях, социальных нормах, ломаются привычные стереотипы, усиливаются конфликты между поколениями.

Становится понятно, что сегодня психологическая помощь ни институционально, ни содержательно не соответствует масштабу и напряжению проблем и трудностей, которые переживают взрослые и дети.

Множество людей по всей стране в сжатые сроки овладевают профессией практического психолога, оказываясь на рабочем месте без соответствующей поддержки, пользуясь рекомендациями, не учитывающими современные реалии. Психологическая наука в данной ситуации не в силах обеспечить потребности практики, а профессиональное сообщество слишком мало консолидировано, чтобы контролировать стихийно возникающие процессы.

По роду занятий автор этой статьи находится во всех перечисленных позициях: наблюдателя и участника процесса изменяющейся вокруг него (и с ним) жизни, психолога-практика, оказавшегося один на один с этим потоком, психолога-исследователя, обязанного разрабатывать подходы и техники, соответствующие требованиям времени.

Одной из первоочередных задач для себя я считаю определение специфики и границ различных видов психологической помощи, уточнение понятий «консультирование», «психотерапия», «коррекция».

Я предлагаю различать психолого-педагогическое, профессиональное, семейное и личностное консультирование. Первые три вида консультирования достаточно подробно и квалифицированно описаны в специальной литературе [1, 2, 5]. По моему мнению, имеет смысл выделить личностное консультирование как вид психологической помощи, адресованной тем, кто испытывает трудности в самореализации: в достижении целей, удовлетворении тех или иных потребностей, принятии решений.

Если человек обращается за помощью к психологу-консультанту, тот помогает ему преодолеть трудности, изменить что-то в реальности, в которой они возникают. Человек обращается к психологу, когда в той или иной мере осознает свои трудности и может описать их.

С максимальной осторожностью я позволю себе определить, что такое психотерапия и чем она отличается от личностного консультирования. Психотерапия — психологическое воздействие одного человека на другого для лечения организма, психики и разрешения его проблем.

Опыт детского и семейного психотерапевта, анализ различных школ и подходов привели меня к определению собственной позиции. Суть ее в следующем. Объектом детской и семейной психотерапии являются личностные проблемы детей, проблемы родительно-детских отношений, проблемы супружеских отношений, личностные проблемы родителей.

В качестве личностных проблем взрослых и детей выступают внутренние конфликты, препятствующие их нормальной жизнедеятельности (учению, игре, общению, труду). Внутренний конфликт возникает из-за несоответствия между актуальной потребностью и возможностью ее удовлетворения.

В зависимости от степени дезинтеграции личности целесообразно различать ядерные (центральные) конфликты и периферийные. Ядерный конфликт определяет все поведение человека, а периферийный — в значимых для него ситуациях. Ядерные конфликты чаще всего не осознаются человеком, а периферийные либо осознаются, либо близки к осознанию.

Внутриличностные конфликты детей и взрослых — и причина и следствие конфликтов между родителями и детьми, между супругами, между родителями и прародителями, между сиблингами (братьями и сестрами) и т. д. Именно эти конфликты и становятся проблемами родительно-детских, супружеских и других отношений в семье.

В качестве примера приведем один из наиболее распространенных ядерных конфликтов человека: базальный конфликт между желанием быть любимым и страхом не получить этой любви. Такой конфликт обычно закладывается в дошкольном детстве, а на его основе в младшем школьном возрасте развивается другой — желание быть компетентным и страх не добиться этого. В подростковом возрасте к ним присоединяется еще один, когда потребность в признании со стороны сверстников не реализуется. В юношеском возрасте довольно часто возникает конфликт между потребностью быть любимым и тревогой, что это недостижимо. У взрослого человека вершиной такого «конфликтного дерева» будет конфликт между желанием любить и страхом не осуществиться в любви. Разумеется, здесь описана структура личности невротика.

Периферийные конфликты могут быть связаны с ядерными или возникать ситуативно (при перемене места жительства, профессии, образа жизни, в критических ситуациях и т. д.). Задача психотерапевта — помочь человеку в решении его проблем. Психотерапевт делает это вместе с клиентом (или пациентом, если он лечит больного), работая в масштабе всей его личности, в системе его взаимоотношений с окружающими или даже со всем ми-

ром. Психотерапевт стремится вызвать такие изменения в личности клиента, которые приведут к решению его проблем.

Личностное консультирование и психотерапия тесно взаимодействуют. В психотерапии родительско-детских отношений возможны случаи, когда психолог работает с проблемами матери и трудностями сына-подростка. Старшие подростки неохотно допускают психолога в свой внутренний мир, стараются избегать глубокого контакта, но с готовностью просят помощи в налаживании отношений с родителями. Если, например, проблема матери — ее конфликтное отношение к сыну, то трудность сына в том, что мать не принимает его образ жизни (на самом деле она не принимает его личность в целом).

В процессе психотерапии личностных проблем подростка возникает необходимость в личностном консультировании. Это бывает в тех случаях, когда подростку нужно получить совет психолога, как вести себя в конкретных ситуациях общения.

Нередко в практике личностного консультирования во время обсуждения психологом трудностей клиента между ними устанавливаются хороший контакт и более доверительные отношения, помогающие клиенту обнаруживать свои подлинные проблемы. Переход личностного консультирования в психотерапевтический процесс наблюдается в практике телефонов доверия, семейных консультаций.

Тесно связаны с личностным консультированием и другие виды консультирования. Когда родители подростков обращаются в консультацию за разъяснением, в чем состоит особенность подросткового возраста, хотят получить совет, как воспитывать подростка, какие формы поощрения и наказания можно применять, они, как правило, просят помощи в преодолении своих личностных трудностей, связанных с конфликтами в семье.

Психолого-педагогическое консультирование, как и профессиональное консультирование подростка, может стать первоначальным этапом личностного консультирования. Если у подростка, беседующего с психологом о своих учебных трудностях, возникает доверие к нему, он решается попросить у него совета, обсудить с ним трудности другого рода: в общении с одноклассниками, родителями, самим собой. В беседе с психологом о выборе профессии, анализируя свои склонности и интересы, подросток нередко расширяет рамки консультации и обращается к психологу со своими трудностями в самых разных сферах жизни.

Если подростку не с кем посоветоваться, а к школьному психологу или профконсультанту, он чувствует доверие, его обращение за помощью в разрешении учебных трудностей или в выборе профессии будет лишь поводом для серьезного разговора. В таких случаях психологу следует понять истинный мотив обращения подростка и перестроить установку с диагностической на помогающую.

О позиции психолога, обсуждающего с подростком его личностные трудности, стоит сказать особо. Прежде всего, психолог не родитель, не учитель. Он не воспитывает, научит, не разъясняет нормы поведения, не осуждает и не оценивает. Адекватна задаче помощи его позиция принятия.

Только с позиции принятия психолог способен помочь подростку осмыслить то, что мешает ему самореализоваться, и одолеть препятствия в достижении цели. Психолог принимает подростка независимо от того, что бы он ни говорил, какие бы проступки ни совершал. Психологу мало преодолеть антипатию к асоциальному, необаятельному подростку или занять нейтральную позицию. Чтобы помочь подростку открыться, к нему необходимо проявить заинтересованное отношение [3].

Нуждающегося в помощи человека, тем более подростка, не обманешь даже талантливо сыгранным хорошим отношением. Только с позиции принятия, симпатизируя подростку, психолог может выразить свое отношение к проступку, к отрицательным действиям подростка. Тогда его слова и отношение будут иметь смысл для подростка.

Подросток никогда не доверится психологу, если увидит в его глазах любопытство, аналитический азарт. Ему захочется поделиться с психологом, в глазах которого читается: «что с тобой?», а не «какой ты?».

Психолог поможет подростку разобраться в сложностях его жизни, если установит верную дистанцию, не станет фамильярничать, искать с ним приятельства, но и не будет заноситься, демонстрировать свое превосходство. Однако инициатива в общении всегда у психолога. Он чувствует, как следует говорить с робким или, наоборот, дерзким, как помочь выразить себя неуверенному или направить в нужное русло безудержного говоруна.

Помогая подростку преодолеть его личностные трудности, психолог оказывает ему поддержку. Я обычно определяю поддержку как «энергетизирующее сочувствие», имея в виду, что психолог выражает клиенту свое искреннее сочувствие в такой форме, что тот воспринимает его как подтверждение своей личности в целом.

Когда подросток делится с психологом, он рассчитывает на прямой совет. Лучше всего давать «развивающий» совет, т. е. такой, чтобы он предполагал некоторый диапазон возможных действий и побуждал подростка самостоятельно искать оптимальный ход. Кроме «развивающего» совета можно сообщить подростку «развивающую» информацию: знания, которые позволят ему действовать наиболее адекватно.

Если ситуация требует совместного принятия решения, психолог делает это максимально тактично. Он не навязывает подростку своего мнения, он не директивен и вводит свои соображения с помощью слов «по-моему», «а что, если». Не надо думать, что недирективный взрослый воспринимается подростком как неуверенный. Сложность состоит в том, чтобы за осторожными высказываниями обнаружить свою твердость и определенность позиции, а предоставляя подростку свободу, косвенно подсказать ему оптимальное решение.

Опыт психологов-практиков свидетельствует о том, что эффективная работа с детьми и подростками возможна при наличии определенных условий. Чтобы войти во внутренний мир подростка, необходимо отчетливо представлять особенности социального контекста развития этого подростка, «качество жизни» и ее реалии: состояние медицины, экологии, институтов семьи и школы, социальный, экономический, политический аспект современного ему бытия.

Ввиду огромной миграции населения в нашей стране психологу следует принимать во внимание культурную специфику развития подростка (обычаи, верования, домашний уклад, способы коммуникаций). Очень важно учитывать маргинальность подростка, если он живет в инородной среде.

Для любого психолога-практика, работающего с детьми и подростками, обязательны психологическая грамотность, умение применять знания возрастных особенностей детей и подростков, их индивидуальных различий (темперамента, характера) в своей работе. И психотерапевт и психолог-консультант общаются не с представителем пола или возраста, не с носителем тех или иных черт, а с уникальным индивидом, неотторжимым от среды его обитания (школа, семья, улица) и находящимся в определенной системе взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Подросток в каждый момент жизни несет в себе и свое прошлое, и свое будущее. Умение видеть подростка в истории его развития, во временной перспективе — одно из важнейших профессиональных качеств психолога-практика.

К личностному консультированию в полной мере приложимы три главных принципа психологической помощи: добровольность, конфиденциальность, ответственность.

Обычно первый раз подросток приходит не по своей воле: его либо направляют учителя (если это происходит в школе), либо приводят родители, так что принцип добровольности соблюдается только при второй встрече. Чтобы подросток вторично сам обратился к психологу или согласился прийти с родителями, нужны все перечисленные выше условия. Учителя и родители ни в коем случае не должны запугивать подростка посещением психолога. Нельзя допустить, чтобы визит к психологу подросток воспринимал как наказание, ждал

нотаций, поучений, боялся диагноза. При отрицательной установке подростка психологу вряд ли удастся разговорить его.

Подросток должен быть уверен, что психолог не использует против него то, что он сообщит ему на приеме, что содержание их бесед не станет известно учителям, родителям, одноклассникам. Полученной информации можно передать ровно столько, сколько это необходимо для блага подростка, обязательно получив его предварительное согласие.

Психолог-консультант остается в рамках научной психологии. Он не прибегает к эзотерическому знанию, астрологии, дианетике, не воздействует на карму и т. д. Он не становится для подростка гуру, всезнающей харизматической личностью, не заменяет ему пастыря. Он любящий взрослый, старший друг.

Большая ответственность лежит на психологе, когда он встречается с личностными трудностями подростка. За все, что сообщает подростку психолог, за советы, рекомендации, за явно или неявно транслируемые подростку ценности и смыслы, за чувства и настроения, которые он вызывает, психолог несет ответственность: профессиональную (перед сообществом), юридическую (перед законом) и личную (перед своей совестью).

Литература

1. *Алешина Ю. В.* Индивидуальное и семейное консультирование. М., 1991.
2. *Бурменская Г. В., Карабанов О. А., Лидерс А. Г.* Возрастное психолого-педагогическое консультирование. М., 1989.
3. *Гаврилова Т. П.* Учитель и семья школьника. М., 1988.
4. *Мей Р.* Искусство консультирования. М., 1994.
5. *Рабочая книга школьного психолога.* М., 1991.
6. *Семья в психологической консультации.* М., 1989.