

Особенности телефонного консультирования родителей по проблемам, связанным с подростками

Попова Н. В.

В настоящее время остается актуальным консультирование родителей по проблемам, связанным с детьми. Зачастую родители обращаются с этими вопросами в службы экстренной психологической помощи. Содействие в решении связанных с детьми сложностей имеет не только индивидуальную личностную значимость для обратившегося, но и способствует созданию благоприятного психологического климата в обществе. Отдельным, имеющим свои специфические особенности разделом консультирования по поводу детей, является консультирование родителей по проблемам, возникающим с подростками. Это связано с тем, что подростковый возраст является одним из ключевых этапов в формировании зрелого самосознания и эмоционально-волевой сферы регуляции личности [3, с. 327, 331].

Консультирование родителей, помимо вопросов непосредственно детско-родительских отношений, включает широкий спектр личностных и межличностных проблем подростков и их родителей, которые возможно сгруппировать вокруг следующих основных тем:

1. дезадаптивные личностные особенности ребенка (неуверенность, медлительность, несобранность, упрямство, необщительность, агрессивность и конфликтность);
2. межличностные трудности (отсутствие друзей, плохие отношения в классе, предвзятость учителей);
3. затрудняющие межличностное взаимодействие личностные особенности родителей;
4. проблемы учебной успеваемости;
5. различные зависимости (в первую очередь, злоупотребление психоактивными веществами и интернет-зависимость).

Консультирование родителей по вопросам, связанным с подростками, основано, в первую очередь, на информировании о возрастных нормах развития, знание которых позволяет родителям определить, являются ли возникшие трудности закономерными и «нормальными» или они сигнализируют о действительно серьезных проблемах, требующих вмешательства специалистов.

Часто непонятное поведение подростков поддается объяснению, и в этом случае необходимо помочь родителям понять своих детей, не присваивая им ярлыков развязности, распушенности или нелюдкости. Родителям важно осознать, что перестраивается психика ребенка, его внутренний мир противоречив, происходящие перемены трудны и не могут происходить незаметно.

Традиционно подростковый возраст охватывает период 11- 18 лет. Для детей этого возраста свойственно активное стремлением к занятию новой социальной позиции, связанное с осознанием ими своего «Я» и утверждением во взрослом мире [5, с. 252].

Основные задачи подросткового возраста - достижение автономии и независимости от родителей, формирование личностной идентичности и полоролевая идентификация, выбор референтной группы, формирование системы ценностей и целей [3, с. 323]. В процессе решения этих задач подростки сталкиваются с множеством сложностей, например, конфликтом между самостоятельностью и финансовой зависимостью от родителей, давлением со стороны взрослых, ожидающих определенные успехи [2, с. 523].

«Нормальными» можно считать самые разные проблемы:

1. неуверенность в себе;
2. переживания по поводу своей женственности или мужественности;
3. поиск смысла жизни и растерянность в этом вопросе;
4. нежелание подчиняться правилам;
5. сложности в поиске друзей или поглощенность жизнью компании.

Некоторые авторы подчеркивают, что никаких жестких возрастных норм поведения не существует [1, с. 260], однако, когда подросток чрезмерно замыкается в себе, совсем не имеет друзей, забрасывает учебу, ничего не хочет от жизни или нарушает закон – родителям действительно следует беспокоиться и обратиться к специалистам психологических служб, ведущих очный прием.

Специфика консультирования по данному профилю связана так же с одним из основных принципов дистантной психологической помощи, который предписывает психологическое консультирование, в первую очередь, самого позвонившего, а не обсуждение личности и поведения того, по поводу кого обратились [4, с. 49]. В соответствии с этим принципом выстраивается специфическая схема оказания помощи родителям в отношении их детей, суть которой заключается в переориентировании родителей на их собственное изменение, тогда как чаще всего родительский запрос содержит просьбу изменить ребенка и отсутствие готовности к переменам в своем поведении.

Таким образом, отдельный этап консультации посвящен решению сложностей, вызванных личностными особенностями самих родителей, и направлен, в частности, на улучшение стиля родительского поведения, повышение социально-психологической компетенции родителей, обучение их навыкам эффективного общения и разрешению конфликтных ситуаций.

Авторитарность, эгоцентризм, негибкость поведения, недостаточная зрелость, тревожность усложняют детско-родительские отношения, оказывая негативное влияние на личность и поведение подростков. К примеру, тревожные родители, чрезмерно опекая своих детей, откладывают на долгий срок обретение ими самостоятельности и провоцируют восприятие мира как «опасного» места. Авторитарность,

эгоцентризм, негибкость родителей формируют чувство неуверенности у детей, связанное с завышенными ожиданиями родителей, которые детям не всегда удается оправдать.

В результате подростки отдаляются: в одном случае, стремясь уберечь тревожных родителей от переживаний, в другом – ограждая себя от жесткой оценки авторитарных родителей. Они перестают делиться значительной частью происходящих с ними событий, скрывают собственные переживания, в то время как именно наличие доверия особенно важно в период подросткового кризиса, когда родитель должен быть другом для ребенка – не чрезмерно навязчивым или осуждающим, а открытым и готовым к общению.

Провоцирующее поведение подростка является способом привлечь внимание и проверить границы дозволенного в отношениях в семье как модели общества [6, с. 248]. В этом случае важно рекомендовать родителям устанавливать ясные договоренности с детьми, быть последовательными и справедливыми в своем поведении, открыто говорить о своих чувствах.

Необходимо менять стиль воспитания с взрослеющими детьми от важных в более раннем возрасте опеки и контроля до сотрудничества, в котором уважение к личности подростка сочетается с четким распределением ответственности и обязанностей.

Часто причиной конфликтов становятся неверные установки родителей в отношении собственных детей («дочь должна учиться на одни пятерки», «сын тоже должен стать врачом»).

Психологические проблемы самих родителей, перенос на детей своих несбывшихся целей так же затрудняет общение с детьми.

Иногда родители не готовы принять взросление своих детей, т. к. неосознанно признание этого факта связано с признанием перспективы собственного старения и связанных с этим негативных переживаний. В этом случае психолог – консультант проводит психологическую работу, не связанную с детско–родительскими отношениями и направленную на оказание помощи родителям.

По опыту работы службы экстренной психологической помощи консультирование родителей зачастую затрагивает ориентирование в вопросах употребления психоактивных веществ и ознакомление с признаками зависимости:

1. Смена компании общения или большое количество проводимого в одиночестве времени;
2. Запутанные, неясные ответы на вопросы о свободном времени.
3. Импульсивное поведение.
4. Пропажа медикаментов из домашней аптечки.
5. Снижение успеваемости, пропуски уроков, потеря интереса к школьной жизни.
6. Пропажа ценных вещей и денег.
7. Угрюмость и негативное ко всему отношение.

8. Усталость, красные глаза, проблемы с аппетитом.

9. Несоблюдение правил личной гигиены и безразличное отношение к своему внешнему облику.

Помимо зависимости от психоактивных веществ, психологам–консультантам приходится сталкиваться с вопросами интернет- и компьютерной зависимости подростков, следствием которых является пренебрежение личностными контактами. Виртуальные социальные сети интернета дают подростку иллюзорную возможность найти собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям, и презентовать себя желаемым образом, не затрачивая при этом усилий и не неся ответственности за свое поведение и неудачи в отношениях. Чрезмерное увлечение компьютерными играми, которые привлекают ощущениями собственного успеха и превосходства, также связано с малоразвитыми коммуникативными навыками подростков, возможной неуверенностью в себе, часто негативным опытом реального общения.

В вопросах зависимостей психолог-консультант предоставляет родителям необходимую информацию, дает рекомендации в области способов создания для ребенка интересной и насыщенной реальной жизни.

Таким образом, консультирование родителей во всех случаях начинается с прояснения ситуации и наполнения жалоб конкретным содержанием. Психолог выясняет события, ставшие причиной обращения, определяет уже использованные абонентом способы решения возникших трудностей и его взгляд на происходящее, побуждает высказать свои чувства. Следующий этап предполагает информирование родителя о возрастных нормах развития, в необходимом объеме о различных видах зависимости. Затем психолог-консультант производит переориентацию родителя с запроса об изменении подростка на перемены в своей собственной личности и своих стратегиях воспитания.

В течение непосредственно психологической консультации возможны следующие способы и методы работы:

1) Информирование абонента о его статусе «созависимый» и о самом явлении «созависимость».

2) Оказание психологической поддержки.

3) Работа с отрицанием собственных проблем («У меня нет проблем, проблемы у моего ребенка»)

4) Разрушение ложных установок («Ребенок должен стать врачом/хорошо учиться»).

5) Работа с преобладающими чувствами – часто чувством вины и злостью.

6) Прояснение действий, которые могут поддерживать имеющиеся трудности, и совместный поиск новых вариантов родительского поведения.

В завершении консультации в случае необходимости важно направить родителя и ребенка на очную консультацию.

Литература

1. Крайг Г., Бокум Д. «Психология развития». СПб.: Питер, 2005. — 940 с.
2. Ларина О. А., Каратьян Т. В., Акрушенко А. В. «Психология развития и возрастная психология. Конспект лекций». М.: Эксмо, 2008 - 68 с.
3. Малкина – Пых И.Г. «Возрастные кризисы». М.: Эксмо, 2005.- 896 с.
4. Моховиков А. Н. «Телефонное консультирование». М.: Смысл, 2001.- 494 с.
5. Туревская Е.И. «Возрастная психология» Тула: ТГПУ им. Л.Н. Толстого
6. Шаповаленко И. В. «Возрастная психология». М.: Гардарики, 2005 - 349 с.