

ПОДРОСТОК ЗАВИСИМ?

ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ
МЕТОДИЧЕСКОЕ
ПОСОБИЕ



С А Р И Т А С
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2 0 2 3

ПОДРОСТОК ЗАВИСИМ?

ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

МЕТОДИЧЕСКОЕ

ПОСОБИЕ

Подросток зависим? Помощь родителям: методическое пособие / сост.: Р. Р. Галияхметов, О. Л. Луговая, С. А. Мосеева, И. В. Тетеревкова. СПб., 2023. — 118 стр.
При участии Фонда Президентских грантов

Данное методическое пособие предназначено для специалистов помогающих профессий, работающих с родителями сложных подростков, склонных к зависимости.

В пособии рассматриваются особенности проявления зависимости у подростков и предложена примерная программа психотерапевтической помощи родителям этих подростков.

© иллюстрация на обложке - Лидия Бараник

© дизайн, верстка - Мария Щедрина

С А Р И Т А С

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2 0 2 3

ОТ РУКОВОДИТЕЛЯ

Дорогие коллеги!

Вы держите в руках методическое пособие «Подросток зависим? Помощь родителям».

Кто виноват? Что делать? — это извечные вопросы, на которые ищут ответ родители детей, имеющих сформированную зависимость.

Данное пособие предназначено для специалистов «помогающих профессий», работающих с родителями, чьи несовершеннолетние дети имеют предзависимое поведение или сформированную зависимость.

Идея создания пособия основана на запросах родителей, которые уже поняли, что в одиночку они не могут справиться с болезнью, которая разрушает ребенка и всю семью; когда все ресурсы семьи исчерпаны; когда нет сил смотреть, как твой ребенок разрушает себя и свое будущее. Когда все, что бы ты не делал для своего ребенка, не дает результата. И когда они на своем опыте убедились, что на уровне города нет никакой действенной низкопороговой помощи для родителей зависимых несовершеннолетних.

Помощь родителям взрослых совершеннолетних детей-наркоманов, алкоголиков и имеющих другие зависимости, строится на передаче ответственности за свою жизнь взрослому ребенку, а если вопрос стоит о помощи зависимому подростку — это не работает, помощь несовершеннолетнему

возможна только через родителей и семью.

В пособии мы описали проблемы, которые возникают у родителей, когда они узнают о зависимом поведении своего ребенка, их чувства, реакции. Мы рассказали об «узнавании зависимости» по изменению в поведении ребенка, и наконец, мы описали практический опыт работы психотерапевтической группы для родителей подростков с зависимым поведением и сформированной зависимостью: этапы работы, темы, приемы, результаты.

Использование в работе материала, предоставленного в пособии, поможет психологам, врачам, воспитателям, специалистам по социальной работе сформировать у родителей правильную (адекватную) реакцию на зависимое поведение ребенка, увеличит «ресурсность» семьи, что будет способствовать комплексному решению проблемы зависимости у детей и подростков, и в конечном итоге, «выходу» их из зависимости, сокращению потребления и зависимости на уровне города.

Издание этого пособия стало возможным благодаря бесценному опыту команды специалистов, работающих в сфере оказания помощи зависимым и членам их семей, и финансовой поддержке Фонда Президентских грантов.

Певцова Наталия Анатольевна,
директор Каритас в Санкт-Петербурге

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОТ СОСТАВИТЕЛЕЙ

Можно утверждать, что на данный момент у нас в стране не существует системной помощи зависимым несовершеннолетним и их родителям.

Это методическое пособие — результат нашей попытки изменить такое положение. Мы, команда специалистов помогающих профессий, исследовали потребности родителей подростков, показавших зависимое поведение, разработали программу психотерапевтической группы для этих родителей и провели цикл встреч с ними.

Эта работа легла в основу данного методического пособия. Содержание каждой встречи проиллюстрировано фрагментом протокола встречи. Мы надеемся, что эти тексты позволят читателям почувствовать атмосферу тепла и доверия, которая сложилась на встречах психотерапевтической группы, а также помогут понять более точно течение психотерапевтического процесса.

Основные трудности родителей в ситуации зависимого поведения у детей:

1. Отсроченное обращение родителей за помощью. В среднем проходит два года от первых проявлений зависимого поведения подростка до обращения родителей за помощью к специалистам. Все это время взрослые пытаются увещевать, ругать, отвлекать, отрицать зависимое поведение, надеются, что ребенок «перерастет» и проблема решится сама собой.

2. «Необращение» за помощью также связано с действием механизма отрицания проблемы (преуменьшение, игнорирование, избегание и другое):

- «Быть такого не может...»
- «Просто компания у него неподходящая, скоро каникулы и уедем, переключится...»
- «Надо его на секцию записать, чтобы без дела не болтался...»

И много других объяснений тому, с чем столкнулись родители в состоянии и поведении своего подростка. Эти объяснения отчасти могут быть правдой, но лишь отчасти. Главное, что эти объяснения не содержат в себе решения проблемы.

3. Зачастую родители занимаются поиском виновного в случившемся, обвиняют друг друга, обвиняют себя, обвиняют школу и т. д.. Это связано с некоей идеей о том, что если найти причину и виновного, то можно исправить, решить возникшую проблему. Это может быть верно для многих других проблемных ситуаций, но не в случае формирования зависимости.

4. В семье зависимого подростка нарастает напряжение, недоверие, конфликтность. Члены семьи избегают обсуждения трудностей друг с другом и за пределами семьи. Растет изоляция как внутри семьи, так и за ее пределами. Зависимое поведение ребенка становится семейной тайной, и «мусор из дома не выносятся». Например, если подросток утром не может пойти на учебу в связи с тем, что гулял всю ночь, пришел домой под утро и нетрезвый, родители его отругают, но при этом сами напишут педагогу сообщение о том, что тот приболел и плохо себя чувствует.

5. Недостаток и/или искажение информации о проблеме зависимости и вариантах ее решения приводит к тому, что родители ищут ее на просторах интернета, где много недостоверной и противоречивой информации и нет возможности соотнести ее со своей реальной ситуацией. Эта информация скорее увеличивает тревожность и контролирующее поведение родителей. Это сильно мешает в дальнейшем тому, чтобы решать проблему зависимого поведения.

6. У родителей возникают сильные негативные чувства (страх, гнев, боль, вина, стыд, недоверие и другие). Переживание их может быть таким непереносимым, что родители начинают «цепляться» за любую надежду, поэтому они легко поддаются манипуляциям и склонны преуменьшать проблему зависимости у своего ребенка.

7. Страх за будущее ребенка. Родители откладывают обращение за помощью именно из-за страха «испортить ему жизнь».

- «Он не сможет потом поступить в институт...»
- «Ее потом не возьмут на работу ни в одно приличное место...»
- «Он потом даже на права не сможет пойти учиться в автошколу...»
- «О карьере можно забыть...»

Вышеназванные трудности формируют еще одну трудность, требующую обязательного решения: непоследовательность в поведении родителей в отношении своего подростка. Их бросает от попустительства к жесткости к жестокости, и обратно. Это подтверждают и собеседования с родителями, проведенные при формировании группы. Абсолютно все родители отмечали, что они не знают, как себя вести со своим подростком с зависимым поведением, что в их взаимоотношениях преобладают манипуляции в обе стороны, и в качестве запроса говорили

о необходимости выстроить последовательную стратегию поведения во взаимодействии с «проблемным» ребенком.

С учетом всего вышеизложенного мы определили следующие **задачи психотерапевтической группы** для родителей подростков с зависимым поведением:

1. Помочь родителям выйти из изоляции, увидеть, что их проблема не уникальна, что они не одиноки в своих переживаниях.
2. Помочь родителям выразить свои чувства и эмоции, связанные с зависимым поведением подростка (боль, страх, обида, вина, стыд и другие).
3. Помочь родителям осознать свою созависимость, увидеть ее проявления (тревожность, гиперконтроль, сверхответственность, гиперопека, сверхзабота и другие) в своем поведении и реагировании на окружающих.
4. Помочь родителям начать выстраивать последовательную стратегию своего поведения по отношению к зависимому подростку, в которой будут сочетаться проявления тепла, любви и необходимой жесткости в отношении недопустимых поведенческих актов со стороны ребенка.
5. Помочь родителям получить необходимую поддержку для нового поведения, направленного на перестройку взаимоотношений с подростком с зависимым поведением.

Целевая группа

Программа рассчитана на родителей детей подросткового возраста от 12 до 18 лет, проявивших зависимое поведение. Оптимальная величина рабочей группы — 15-16 человек, с учетом возможного отсева трех-четырёх человек в процессе занятий.

Отбор кандидатов

Отбор кандидатов в группу начинается с информирования возможных участников через СМИ, социальные сети и с использованием других, доступных способов информирования.

Для объективной оценки потенциала кандидата желательно, чтобы в каждом собеседовании принимали участие два специалиста: врач (психотерапевт, психиатр) и психолог. Это позволит выделить возможные риски для участия в группе, медицинские противопоказания, нестабильное эмоциональное состояние, ригидность психики и прочее.

Одной из задач собеседования является необходимость понимания состояния нервно-психического здоровья ребенка, о котором ведущие могут судить только со слов родителей. В этом состоит определенная трудность, но это позволяет сформировать представление о проблемах детей-подростков данных родителей. Среди проблем подростков могут быть выявлены пограничные состояния личности и проблемы уже сформировавшейся химической зависимости.

Отбор участников при формировании группы необходим, чтобы состав группы был относительно однородным по запросу, участники обладали определенной мотивацией на решение проблемных взаимоотношений с детьми и были способны работать в группе.

По результатам собеседования желательно составить генограммы (схемы семьи, семейной ситуации и развития проблемы в истории трех поколений семьи) на каждого участника. Можно использовать другие, предпочитаемые специалистами формы фиксирования информации.

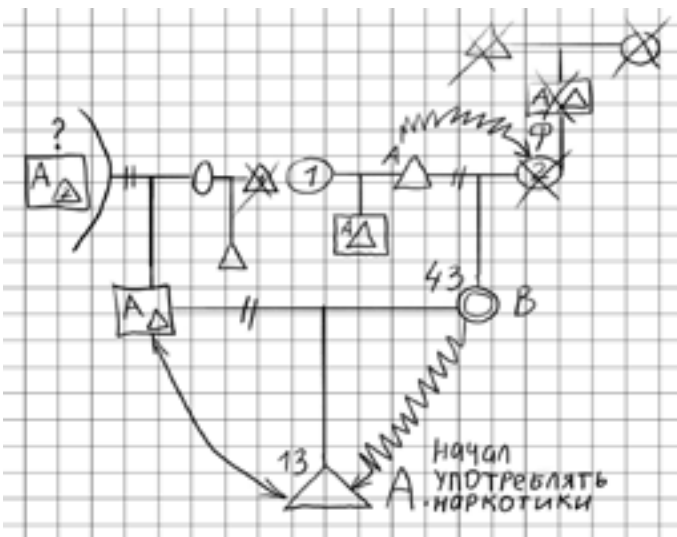


Рис.1 Образец генограммы

На генограмме отображена семья 13-летнего А., который начал употреблять наркотики. С желанием принять участие в работе группы обратилась его мама В. Она сообщила, что ее муж употребляет алкоголь, из-за чего они развелись. Развод совпал с началом употребления сыном наркотиков. Отец А. воспитывался одной мамой вместе со сводным братом от второго маминого брака. Его отец — дед А. тоже пил, из-за чего родители развелись и потеряли всякую связь. Второй муж бабушки по отцу А. умер.

Сама В. также воспитывалась в неполной семье. От первого брака у ее отца есть сын, который тоже алкоголизирован. Отец регулярно выпивал, бил маму, поэтому родители развелись. Мать В. в момент обращения В. уже умерла, как и ее старший брат, дядя В., умерший от употребления алкоголя и наркотиков.

В. видит в А. много черт бывшего мужа, хочет «искоренить» их, постоянно предъявляет сыну претензии и требования, с которыми он не может справиться.

С отцом у А. сохранились теплые, дружеские отношения, он тяжело переживает развод родителей.

Информацию по каждому кандидату желательно проанализировать с учетом всех возможных рисков участия в групповой работе, как с точки зрения пользы-вреда для самого кандидата, так и с позиции возможных рисков для группы.

Сообщать кандидатам о результатах собеседования можно спустя некоторое время (несколько дней) после самого собеседования.

Кандидатам, которые по разным причинам не готовы или не способны участвовать в групповой работе, можно предложить индивидуальную психотерапию проблемных отношений с детьми.

Собеседование строится в свободной форме.

Важно собрать информацию о текущей ситуации, о мотивации участия кандидата в группе, о желаемом результате.

Для этого можно задать следующие вопросы:

- Что привлекает вас в программе?
- Что не устраивает вас в отношениях с ребенком (детьми)?
- Расскажите подробнее о своем ребенке.
- В чем вы нуждаетесь, в какой помощи?
- Что вы хотели бы получить в результате участия в программе?

Описание состава группы

По результатам отбора была сформирована группа из 15 человек. Особенности группы представлены в следующих таблицах.

1. Демографический состав

Мужчин	Женщин
3	12

2. Возрастной состав

Возраст	Кол-во (чел.)
32-39	3
40-49	7
50 — 52	5

Участники представляют 13 семей. В группе принимают участие две семейных пары. Все трое мужчин, участвующих в группе, выросли без отцов и не имеют родительской мужской модели поведения.

Из них:

1 — выздоравливающий зависимый;

2 — воцерковленные православные христиане.

Участник группы вырос в семье, где один из родителей злоупотреблял алкоголем — 9 человек.

Участник группы в детском возрасте пережил развод родителей или смерть отца — 4 человека.

3. Семейное положение участников

Параметр	Кол-во (чел)	Примечания
Семья полная		
С о х р а н е н а первичная семья	7	
Семья в составе: ребенок, мать и отчим	1	Мать развелась с мужем, наркозависимым, впоследствии муж умер (суицид). Отчим вошел в семью один год назад
Семья полная, ребенок приемный	1	По медицинским показаниям у матери не может быть детей. Приемный ребенок воспитывался в семье с младенческого возраста
Итого членов полных семей	9	
Семья неполная		
Семья неполная, мать с мужем разведены	3	
Семья неполная, мать с мужем не была	2	
Семья неполная, отец ребенка умер	1	
Итого	6	

Отец подростка употребляет (употреблял) алкоголь или наркотики — 4 чел.

В семье участника программы есть другие родственники, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками — 2 чел.

4. Количество детей в семьях участников

Количество детей в семье	Количество представленных семей
1 ребенок	6
2 ребенка	2
3 ребенка	2
Больше 3 детей (5,6)	3
Итого семей	13

5. Позиция в семье проблемных детей

Позиция ребенка	Кол-во (чел)
Старший	4
Средний	-
Младший	3
Единственный	6

6. Пол проблемных детей

Мальчики	Девочки
7	6

В процессе работы группы три участника отсеялись, группа сократилась до 12 человек. Среди участников, покинувших группу:

1. Женщина, пропустившая больше трех занятий.
2. Женщина, участвующая в программе вместе с мужем. Пара приняла решение, что в программе будет принимать участие только муж.
3. Мужчина, православный, его взгляды на воспитание детей противоречили информации, получаемой в группе.

Продолжительность программы

Программа рассчитана на 12 встреч с продолжительностью в два часа и с периодичностью два раза в месяц. Такая организация работы группы позволяет, с одной стороны, предоставить родителям возможность постепенно, шаг за шагом перестроить свое взаимодействие с детьми по-новому, с учетом знаний и опыта, полученных в группе, с другой, достаточно продолжительна, чтобы отследить результаты этих изменений.

Требования к помещению

Встречи с родителями желательно проводить в отдельном просторном помещении, оснащенном удобными стульями, магнитной доской и/или доской с блоком бумаги. Важно, чтобы в этом или смежных помещениях было размещено пространство, где можно организовать чайную (кофейную) паузу.

Желательно иметь дополнительные смежные помещения, которые при необходимости можно использовать для работы в малых группах или для других организационных моментов.

Для того чтобы лучше ориентироваться в проблематике зависимого поведения и зависимости у подростков, а также в предложенной программе психотерапевтической помощи родителям, предлагаем вам предварительно ознакомиться с материалами приложений и рекомендованной литературой.

П Р И М Е Р Н А Я
ПРОГРАММА
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ
ГРУППЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПОДРОСТКОВ
С ЗАВИСИМЫМ
ПОВЕДЕНИЕМ

ВСТРЕЧА №1

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ГРУППУ!



Цель:

Сформировать атмосферу безопасности;
выработать правила работы в группе; помочь
родителям увидеть, что они не одиноки в
своих проблемах

Структура встречи:

1. Знакомство

Представление ведущих: ведущие презентуют себя и свой опыт работы.

Представление участников группы: до начала группы каждый участник подписывает свой бейдж. В дальнейшем бейджи будут постоянным атрибутом работы. Уходя, участники снимают и оставляют бейджи.

Первый вопрос к участникам: «Назовите свое имя и как бы вы хотели, чтобы к вам обращались».

Второй вопрос к участникам: «Расскажите о составе своей семьи».

Подготовить:

- . бейджи
- . плакат «Наши чувства»
(см. приложения)
- . маркеры
- . перманентные
маркеры для белой
доски
- . салфетки
- . блок бумаги для доски
- . бумажный скотч

Из протокола встречи:

- Нас пятеро. Я, муж и трое детей.
- И нас пятеро. Трое детей, я и муж.
- Давайте я. У меня муж и двое детей.
- Нас двое — я и моя дочь.
- Семь человек. Я жена и пятеро детей (аплодисменты).
- Нас восемь человек. Мы с мужем и шестеро детей (аплодисменты).
- У меня противовесом: я, муж и один ребенок, но четыре котика (смех, аплодисменты).
- А у меня по-другому, нас трое проживающих — я, мой ребенок, мой муж. И не проживающие, но присутствующие по телефону в нашей жизни — моя мама и родственники со стороны мужа. Они с нами не живут, но очень активно присутствуют.
- А у меня две девочки-погодки. Проблема с младшей...

2. Введение в тему

Ведущий дает задание: «Сейчас каждый из вас одним словом назовет, что такое для вас зависимость, а я запишу. Вы можете начинать высказываться».

Участники формулируют, и один из ведущих записывает это слово на доске.

Из протокола встречи:

- несвобода	- нежизнь
- сужение	- тюрьма
- ограниченность	- деградация
- бесконтрольность	- рабство
- пристрастие	- саморазрушение
- самоубивание	- безответственность
- смещение	- беспомощность
- порабощение	- агрессия

Рис. 2

Далее один из ведущих комментирует список слов, делая акцент на чувствах, которые они вызывают.

Вопрос к участникам: «Назовите одним словом то, что вы хотите получить в результате к заключительной двенадцатой встрече нашей группы. Одним словом. Каждый из вас подходит и записывает на листе/доске это слово и рядом с ним обозначает свое авторство, то есть пишет свое имя».

Из протокола встречи:

- ПРИНЯТИЕ	- ПРИМИРЕНИЕ
- уверенность	- понимание
- ВЗАИМОПОНИМАНИЕ	- доверие
- пере рождение	- освобождение
- спокойствие	- покой
- радость	- счастье
- МИР	

Рис. 3

Ведущие делают комментарий к данному списку целей.

Из протокола встречи:

- ... мне почему-то казалось, что будут какие-то такие цели, которые будут недостижимы, и придется вам показать, что того, что вы хотите — невозможно достигнуть. Но сейчас, к огромной своей радости, я вижу, что это все осуществимо...
- ... очень радует то, что здесь в качестве личных целей обозначены именно личные цели. Не те, в которых надо что-то сделать со своим ребенком-подростком, что это он каким-то другим должен стать. А вы здесь обозначили все про себя — это уже уровень продвинутой группы. Это круто...

3. Идентификация с другими. Помочь родителям увидеть, что они не одиноки в своих проблемах

Упражнение «Открытые вопросы» (расстановка стульев — круг).

Инструкция. Мы будем задавать вопросы, начинающиеся со слов: «Встаньте

те, кто...». Например, встаньте те, кто любит шоколад. После того, как встанут те, кто любит шоколад, можно посмотреть друг на друга, затем сесть. Дается следующее задание: «Встаньте те, кто...». Тот, кто просит других встать по какому-либо объединяющему признаку, предлагает то, что характерно для него самого.

Из протокола встречи:

- Встаньте, пожалуйста, те, кто любит вязать (встают).
- Как нас мало...
- Встаньте, пожалуйста, те, кто любит гулять по лесу (встают, смеются).
- Встаньте те, у кого есть собака дома (смех).
- А встаньте те, у кого есть кот.
- А кошка считается?
- Кошка или кот, да (встают, смеются).
- Встаньте те, кто любит горы (встают).
- Можно не только такие счастливые вопросы?

Ведущий: да, конечно.

- Встаньте те, кто считает себя тревожным родителем (встают).
- Встаньте, пожалуйста, те, кто очень любит готовить (смех).
- Встаньте те, кто любит море (встают).
- Встаньте те, кто хотя бы раз в жизни ругался матом (встают, смех).
- Встаньте те, кто хотя бы раз в жизни стыдился поведения своего ребенка (встают молча).
- Кто любит путешествовать, встаньте, пожалуйста.
- Встаньте, пожалуйста, те, у кого есть чувство вины перед ребенком (встают).
- Встаньте те, кому страшно думать, что в семье может быть или есть зависимость (встают).

Участник: Единственное, что объединяет всех нас.

- А встаньте те, кто обижался на своего ребенка (встают).
- А встаньте, пожалуйста, те, кто верит, что есть выход (встают, смеются).
- Может закончим? (смех).

Ведущий делает комментарий к упражнению, обращая внимание на то, что в каких-то вопросах вставало мало людей, а в каких-то все или почти все.

Из протокола встречи:

– Смотрите, есть какие-то моменты, в которых у нас мало союзников. Не все любят шоколад, не все любят путешествовать, кто-то просто имеет гачу, а кто-то вынужден на ней пахать... Есть вещи, которые являются общими для всех нас, они связаны с родительством. Это чувство вины, которое посещает нас в связи с тем, что что-то не получилось додать ребенку, сделать, ответить, найти какое-то решение. Мы практически все боимся того, что в семье может случиться зависимость, особенно если речь идет о ребенке. Но еще замечательно то, что мы все верим, что выход есть. Это очень сильно. Это интересно...

Ведущий: Давайте познакомимся еще ближе. Предлагаю вам рассказать о том, что привело вас в эту группу.

Из протокола встречи:

- ...можно я начну. Меня привели сюда химическая и физическая зависимость у ребенка... У меня надежда на восстановление контакта — какого возможно. Может быть, он случится, а может быть и нет. Но моя цель на принятие и на доверие.
- ...а у меня две девочки-погодки. Проблема с младшей...
- ...меня сюда привело чувство страха, чувство вины перед ребенком и желание что-то поменять...
- ...у меня похожая ситуация. Тоже подросток 14 лет. И игровая зависимость. И мне хотелось бы улучшить отношения с сыном, потому что в какие-то моменты я даже не понимаю, как правильно поступить, начинается агрессия...
- ...у моего ребенка наркотическая зависимость. Девочке 15 лет... Я не знаю, что делать. Закрыть-запереть дома страшно... Не знаю, как себя вести, но я пытаюсь не ссориться с ребенком...
- ...ты не одна, моей дочери 15 с половиной лет, у нее тоже наркотическая...

4. Завершение встречи

Вопрос ведущего: Какие чувства вызвал наш разговор, наше знакомство друг с другом? Можно обращаться к шпаргалке «Наши чувства» (выдается каждому в формате А4) и такая же шпаргалка всегда будет на доске. Кто начнет?

Из протокола встречи:

- ...я чувствую большую безопасность, доверие, мне очень интересно, чувствую единство, поскольку здесь родители подростков и всех объединяет одна проблема.
- ...и у меня большая-большая сопричастность, и благодарность тем, кто решился сказать о чем-то больном.
- ...у меня, наверное, интерес, ожидание, общность. Увидел, что по большому счету проблемы у всех одинаковые...
- ...в первую очередь я почувствовала удивление. Меня очень удивило, что все пришли. Я почему-то думала, что кто-то не придет, кто-то опоздает... Я очень рада, что оказалась здесь, и что мы на одной волне. Когда делились кто с чем пришел, я чувствовала и страх, и боль, и ужас. Мне близко все.
- ...благодарность большая. Я очень рада, что я сюда попала. Радость, очень много сопричастности открывалось, когда кто-то что-то рассказывал, отзывалось очень сильно, много боли, страхи, тревожности...

Ведущие также отвечают на вопрос о том, какие чувства у них вызвал состоявшийся разговор.

Организационные вопросы: подтвердить дату и время следующей встречи, ответить на организационные вопросы участников.

5. Чай, кофе

Комментарий к занятию

Интересно, что участники группы в упражнении «Встаньте те, кто...» сами перешли от безопасных и позитивных вопросов к вопросам, связанным с трудностями и проблемами в воспитании подростков с зависимым поведением.

Ответы участников на вопрос о том, что их привело в группу, были развернутыми, глубокими по своему эмоциональному переживанию. В рассказах родителей были слезы, была боль, но был и смех, звучала надежда. Они задавали друг другу уточняющие вопросы, откликались на то, что их трогало. При этом они были бережны в своих вопросах и комментариях. На первой встрече уже произошел их прямой диалог друг с другом, а не через ведущих. Также глубоко и подробно они говорили о своих чувствах, связанных со знакомством и разговором на первой встрече группы. Мы связываем это с тем, что для родителей зависимых подростков было крайне важно найти тех, кто находится в похожей ситуации, кому можно было рассказать о своей боли и не бояться при этом осуждения. Открытость родителей уже на первой группе также является результатом проведенного индивидуального собеседования с каждым из участников, где одной из задач было формирование доверия к ведущим группы и групповому процессу.



ВСТРЕЧА №2

БЫТЬ ПОДРОСТКОМ



Цель:

Погрузить участников в свой собственный эмоциональный опыт проживания подросткового периода с возможностью частичного реагирования для лучшего понимания происходящего с собственными детьми и формирования предпосылок осознания происходящего

Структура встречи:

1. Шеринг

Предложить участникам поделиться эмоциональным состоянием на данный момент. Поскольку для некоторых из них затруднительно определить переживаемые чувства, можно предложить провести ассоциацию проживаемого чувства с состоянием погоды какого-нибудь времени года. Для идентификации проживаемых чувств и эмоций, участники могут обращаться к плакату «Наши чувства» или пользоваться распечатками, выданными на первой встрече.

2. Работа в малых группах.

Отбор в малую группу можно провести с помощью жеребьевки. Для этого участникам необходимо в случайном порядке раздать фрагменты открыток. Те, у кого фрагменты

Подготовить:

- . бейджи
- . плакат «Наши чувства»
- . маркеры перманентные
- . маркеры для магнитной доски
- . салфетки
- . блок листов для доски
- . бумажный скотч
- . печатный материал о психологии подросткового возраста (смотреть приложение)
- . открытки, разрезанные на количество частей, кратное количеству участников малой группы

сложатся в целое, объединяются в одну группу. С каждой малой группой работает один ведущий.

Инструкция:

Вспомните, пожалуйста, свой подростковый возраст и ответьте на вопросы:

- Что для вас было тогда важным?
- Что было трудным?
- Всегда ли вас понимали родители?

На работу в малых группах выделяется 40 минут. После окончания работы в малых группах участники возвращаются в общий круг для обсуждения.

3. Обсуждение в общем круге

Вопрос для обсуждения: Что Вы обнаружили, открыли для себя, вспоминая свое подростничество и слушая других?

Желательно, чтобы порядок высказывания в круге был произвольным.

Из протокола встреч:

- *...был предоставлен сам себе, родителям не было никакого дела до меня, много времени проводил на улице, делал ошибки, делал что-то плохое, никто ничего не объяснял, просто наказывали физически или не пускали гулять...*
- *...похожа в поведении на свою маму...*
- *...были сложности во взаимоотношениях со сверстниками, не было эмоционального контакта с родителями, невозможно было рассказать, что у тебя внутри, что тебя волнует...*
- *...у меня тоже не было контакта с родителями, но сейчас есть контакт с моим ребенком и это меня радует...*
- *...мои родители воспитывали меня строго, а бабушки и дедушки много разрешили, чувство свободы было полным...*
- *...я не даю своему ребенку той свободы, которая была у меня...*
- *...наличие мобильной связи сегодня — возможность «контролировать» ребенка постоянно...*
- *...не понимала, почему со мной не хотят сверстники общаться или почему хотят, не понимала собственной ценности...*
- *...отношения с родителями меня мало интересовали, больше интересовал круг сверстников...*
- *...у меня были проблемы со сверстниками, у моего ребенка сейчас тоже проблемы с общением...*

4. Чай, кофе

Комментарий к занятию

Именно работа в малой группе дала возможность участникам использовать больше времени для рассказа о собственном подростковом периоде. Это делало обстановку более безопасной для самораскрытия, потому что у некоторых участников был достаточно болезненный опыт проживания собственного подросткового возраста, связанный как с родителями, так и со сверстниками.

Некоторые участники могут не высказываться в общем круге, поскольку на малой группе они поделились травматичным опытом своего подросткового периода.

В своих высказываниях участники могут отмечать собственные трудности в отношениях со своими родителями в детско-подростковом возрасте, о трудностях в отношениях с собственными детьми в настоящее время; говорить о качестве эмоционального контакта между родителями и детьми, о степени свободы и доверия, о контроле за поведением детей, страхе передать ответственность ребенку; о тревоге, когда не знаешь, что делать если ситуация выходит из-под контроля.

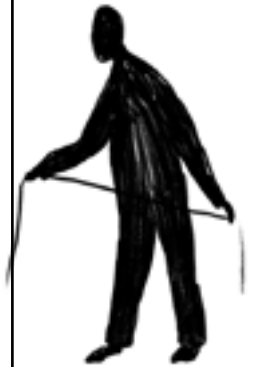
Несмотря на то, что в подростковом возрасте, возможно, все было хорошо, вспоминать и говорить об этом периоде все равно непросто. Временами между высказываниями участников возникали паузы. Важно, чтобы ведущие выдерживали паузы, выслушивая участников. Для подростка большое значение имеет возможность поделиться тем, что с ним происходит, получить поддержку и понимание со стороны родителей. В этом возрасте интенсивность переживаний по поводу важных для него событий достаточно высока. Именно в этом возрасте формируется стиль взаимоотношений с другими людьми и окружающим миром. И это во многом определяет его дальнейшую жизнь.

ВСТРЕЧА №3

ШАБЛОНЫ КОММУНИКАЦИИ

Цель:

Исследовать субъект-объектные и субъект-субъектные отношения



Структура встречи:

1. Шеринг чувств для включения участников в работу группы.

2. Эксперимент/исследование «С ремнем и веревками» проводится в несколько этапов. После каждого этапа необходимо провести обсуждение полученного опыта.

Подготовка. Выбирается (по личному желанию) доброволец, который готов некоторое время побыть с закрытыми глазами. Перед сообщением остальным участникам инструкции доброволец выходит из общего помещения.

Инструкция:

Когда наш доброволец войдет, мы наденем ему(ей) на глаза повязку и на талию — ремень с веревками. Давайте определимся, кто будет активно работать на этом этапе нашего исследования (выбираются остальные шесть участни-

Подготовить:

- бейджи
- плакат «Наши чувства»
- маркеры перманентные
- маркеры для магнитной доски
- салфетки
- блок листов для доски
- бумажный скотч
- ремень поясной
- веревки от 1 до 1,5 м — 5-6 шт.
- повязки на глаза — 5-6 шт.
- нож сувенирный (тупой, без заточки)

· **Примечание:** необходимо заранее подготовить «оборудование» для выполнения упражнения. Для этого на ремень навязываются веревки, по типу ошейника с шестью поводками.



ков активности). Каждый участник возьмется за одну из веревок, привязанных к ремню.

В моих руках будет вот маркер (показывает участникам). После того, как у добровольца будут завязаны глаза, и вы возьметесь за веревки, я положу его в какое-то место.

Ваша задача: не разговаривая с центральным участником и между собой, в полной тишине, управляя только веревками, добиться, чтобы центральный участник подошел к маркеру и взял его в руки.

Из протокола встреч:

Участник: *Управлять, именно в нужную сторону, оттянуть чтобы?*

Ведущий: *Я не знаю, как вы будете действовать.*

Участник: *А центральная будет знать, что ей надо взять фломастер?*

Ведущий: *Нет, конечно, она же сейчас в коридоре.*

Участник: *Нельзя только разговаривать друг с другом или даже глазами?*

Ведущий: *Нельзя, только веревочками управляете.*

Участник: *Прикасаться к ней нельзя?*

Ведущий: *Только веревочками управляете, не друг другом.*

Участник: *А как мы донесем до нее, что она должна взять?*

Ведущий: *Не знаю, не знаю.*

Приглашается центральный участник, ему надевают повязку на глаза и застегивают на талии ремень с веревками. Важно, чтобы центральному участнику было комфортно в повязке, чтобы он мог дышать, чтобы ремень не жал. Остальные участники молча встают вокруг, берут в руки веревки и начинают выполнять инструкцию.

В драматичный, кульминационный момент, если вдруг кто-то из участников начинает проявлять невербальную агрессию, ведущий останавливает действие и благодарит участников.

Затем следует обсуждение того, что происходило. Начать обсуждение полезно с центрального участника.

Вопрос участникам: Что вы чувствовали в процессе работы от начала и вот до этого момента? Какие вы испытывали чувства и как они менялись?

Из протокола встреч:

- ... сначала вроде как был интерес, но такое... покачивание на гамаке, волны, или как на лодке, не сильно. А потом вообще захотелось всех убить и матом ругаться. Меня начали тянуть как-то резко, не знаю... в чьи-то колени. Стало происходить что-то странное, я вообще не понимала, где дышать? Что делать? Что происходит? Потеря контроля, и вообще ничего не понятно...

Участники упражнения сообщили, что сначала им казалось, что выполнить задание получится легко. А в процессе, когда центральная участница «начала брыкаться», стало понятно, что их усилия бесполезны.

Из протокола встреч:

- ... сначала было чувство, что очень резко начали двигаться, очень быстро, для успеха нужно было гораздо медленнее, плавнее. Оно возникло практически сразу. Сначала было желание очень резко потянуть, но тут же стало понятно, что это не успех, что нужно легче...
- ... было желание делать более мягкие и осторожные движения, чтобы все-таки подтолкнуть к желаемому действию... и было ощущение, что, если эти движения будут мягче, они все-таки сработают. А в какой-то момент стало понятно, что уже... можно успокоиться...
- ... в какой-то момент я себя почувствовала агрессором, который слишком давит...
- ... в начале было как будто бы доверие человека к нам, когда она пошла. А потом жесткое сопротивление, когда ей стало больно, когда ей очень перетянули руку — это было прямо очень четко. Вот... и она замкнулась...
- ... кстати, еще был такой момент... как бы внутри сразу появилось чувство, что нужно сделать паузу, но при этом те люди, которые рядом, продолжали активные действия: о, здорово, молодцы, они-то верят в успех, у них сейчас получится, наверное. Они вроде бы действуют старательно, изобретательно, находчиво. Получается, если кто-то в этой непростой ситуации берет на себя активность, то это становится таким как бы заражающим: вот оно решение...

Второй этап

Подготовка проводится также. Вновь выбираются доброволец на центральную роль и еще пять-шесть участников. Желательно, чтобы в активности приняли участие все члены группы, но если кто-то хочет участвовать несколько раз, это допустимо на разных этапах. Инструкция сообщается в отсутствие центрального участника.

Инструкция:

Нам вновь нужно будет достичь определенной цели. Я покажу предмет (показывает бейдж). Надо, чтобы центральный участник взял его в руки. Условия немного меняются. Вы теперь можете разговаривать друг с другом, но не с центральным участником.

Далее игра повторяется.

Обсуждение проводится, как и в первый раз, начиная с центрального участника.

Из протокола встреч:

- ... вообще-то двойственное состояние... мне было обидно. Как будто бы все равно я не понимала, куда я иду, куда меня ведут и зачем заставляют присесть. Я не понимала, чего от меня хотят. И все равно чувствую себя использованной.

Третий этап

Процедура подготовки повторяется.

Инструкция:

Теперь необходимо, чтобы центральный участник (имя) подошел и взял вот этот предмет (показывает нож). Вы можете разговаривать и между собой, и с центральным.

Обсуждение начинается с центрального участника.

Из протокола встреч:

— ...мне должно было быть спокойно. А на самом деле, мне было не спокойно. Во-первых, я боялась не справиться. Я подумала: «А вдруг я не пойму?» Хотя, наверное, группа-то теперь уже все понимает, будут объяснять словами, если возникнет какая-то сложность. Регулировать. А полное доверие наступило, когда все меня обступили. Я знала, что они не хотят мне ничего плохого. Меня заботливо вели и подсказывали мне... Я подумала: «О, нож... вот это да! Прямо любопытно — нож». Потом мне сказали даже, что он на меня направлен, что мне надо быть аккуратной, то есть, меня обо всем предупредили. Это вызвало чувство благодарности. И в тот момент, когда я взяла его... ой, радость такая была.

После обсуждения ведущий резюмирует: Задачей всех трех этапов было провести человека с завязанными глазами, чтобы он взял в руки предмет. Это были маркер, бейдж и нож. Где они сейчас, эти предметы?

Предметы находятся в руках ведущего.

Четвертый этап

Подготовка проводится также, выбираются участники на роли центрального и ведущих. **Инструкция** на этот раз дается отдельно центральному участнику, отдельно остальным.

Инструкция центральному участнику. Представь, что ты — наркоманка, и есть твое выздоровление. Оно тебе очень нужно. Показывается предмет, который будет символизировать выздоровление. Задача: дойти до этого предмета и взять его. Обязательное условие — за веревки ремня держатся пять-шесть участников с завязанными глазами, которые не знают цели центрального участника.

В экспериментальной группе символом выздоровления была выбрана вода.

Инструкция остальным. Сейчас вы будете с завязанными глазами. Вы можете разговаривать и с центральным, и между собой.

Участники завязывают себе глаза. Они не знают, что центральный участник остается с открытыми глазами.

Проводится обсуждение среди участников последнего этапа исследования (упражнения).

3. Обсуждение в общем круге

После завершения упражнений всей группе предлагается осмыслить полученный опыт, ответив на вопросы:

- Какие параллели со своей ситуацией я вижу в этом исследовании (упражнении)?
- На что у нас должны быть «открыты» глаза?
- Что мне надо сделать, чтобы глаза были «открыты»?

4. Чай, кофе

Комментарий к занятию

Шеринг показал, что участники в начале встречи испытывали двойственные чувства: с одной стороны — тревогу и беспокойство по поводу детей и отношений с ними, с другой — интерес, любопытство, чувство безопасности в группе, внутреннюю свободу.

Игра вызвала у участников группы разные чувства и осознания на разных этапах.

После первого проигрывания участники сообщили, что в начале упражнения они испытывали доверие, вдохновение, надежду найти понимание, а затем усталость, разочарование, безысходность, сочувствие к центральной участнице, обиду и злость.

После второго проигрывания участники пришли к выводу, что такое взаимодействие более комфортно, чем в первый раз, для всех, в том числе и для центрального. У некоторых возникло чувство стыда, что они используют центрального человека, словно он неполноценный участник.

Во время третьего проигрывания участники проявляли заботу о «незрячем» участнике, предупреждали об опасности, координировали свои усилия и учитывали разницу в восприятии времени между теми, кто ориентируется при помощи зрения, и тем, кто не видит.

Упражнение выполняется в группе родителей подростков, которые проявляют зависимое поведение. Маркер, бейдж и нож — символы выздоровления от зависимости. Если привести зависимого человека (не только подростка) куда-то, где, как считают близкие, находится его выздоровление, почему-то оказывается в итоге, что человеку оно не нужно, он старается избавиться от возможности выздоровления.

Неважно какую стратегию использовали родители: руки крутили, объясняли, еще что-нибудь делали... Центральные участники этого процесса, которые моделировали поведение зависимого, все три раза не взяли символ выздоровления.

Во взаимодействии с детьми (и с людьми в целом) важно быть в контакте, коммуницировать, слушать, слышать и понимать, в чем нуждается другой

человек, понимать, какие потребности в настоящий момент для него актуальны. Определяющей при этом является родительская позиция; видят ли родители в ребенке только объект управления и воспитания или субъект, человека, который имеет свои потребности, интересы, желания, который переживает определенные чувства в связи с его жизнью, который страдает и радуется.

К сожалению, в семьях, где формируется зависимость, мало говорят или почти не говорят о чувствах, о внутреннем мире друг друга. В таких семьях не принято делиться мыслями, впечатлениями. Членам такой семьи трудно даже спросить друг друга: «Чего ты хочешь?»

Чаще в таких семьях используются различные способы принуждения и насилия, а замурованные чувства время от времени дают о себе знать взрывами и скандалами.

Важно разговаривать с детьми не только о том, что они должны сделать, о том, что в системе семейных ценностей «правильно-неправильно», а и о внутренних переживаниях детей и своих собственных.



ВСТРЕЧА №4

ЧУВСТВА, ЭМОЦИИ И ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ



Цель:

Познакомить родителей (участников) с важностью и ролью эмоций и чувств в жизни человека, в т. ч. с построением взаимоотношений с детьми

Структура встречи

1. Шеринг

Участникам предлагается назвать свои чувства, с которыми они пришли.

Ведущие, не прерывая участников, обращают внимание на их умение называть свои чувства. Важно, чтобы назывались именно чувства и эмоции, а не описание ситуаций, мыслей, мнений и прочее. Это необходимо для контроля научения участников ориентироваться в своей эмоциональной сфере и точно отражать свои чувства и эмоции.

Подготовить:

- . бейджи
- . плакат «Наши чувства»
- . маркеры перманентные
- . маркеры для магнитной доски
- . салфетки
- . блок бумаги для доски
- . бумажный скотч
- . удлинитель
- . проектор
- . ноутбук
- . колонки
- . диск с фильмом «Звездочки на Земле», отрывок с 1:01:30 до 1:09:30

2. Мини-лекция «Беседа о чувствах»

Проходит в интерактивном формате.

Ведущий рассказывает участникам о значении и роли чувств, эмоций в жизни человека, в том числе об их участии в формировании зависимого поведения.

Тезисы лекции:

1. Место эмоций в жизни человека. Стремление человека получать эмоционально яркие впечатления от жизни.
2. Вопрос для обсуждения: Как вы думаете, зачем человеку нужно получать эмоции?
3. Эмоция — как внутренняя реакция организма на внешнее событие.

Признаки, по которым можно определить наличие эмоционального переживания: реакции тела со стороны органов и систем (дыхательная, сердечно-сосудистая система, кожные покровы, мышечное напряжение и так далее), непосредственно психологическое переживание.

Эту информацию полезно подавать как вопросы к участникам и их ответы. Такая форма взаимодействия с участниками позволяет им быть более включенными в процесс информирования и присвоения полученной информации.

Из протокола встреч:

Ведущий: *...со стороны дыхательной системы — это частота дыхания. Мы можем дышать чаще или же наоборот — реже.*

- *...со стороны кожи: мы можем наблюдать покраснение, побледнение... что еще?*

Участники: *...мурашки (смех)*

- *...потливость*
- *...причем может быть и холодный и горячий пот.*
- *...также можем ощутить дрожь какую-то...*

Ведущий: *...типичная локализация основных мышечных зажимов и следствие мышечного напряжения. Мышечное напряжение как предпосылка возникновения соматических заболеваний: остеохондроз, нарушение кровообращения головного мозга, частые головные боли и так далее. Непосредственно психологическое переживание. Эмоции — это кратковременные переживания, это то, что роднит нас с животным миром. Чувства — более глубокие переживания и более продолжительные по времени, это то, что делает человека человеком...*

...Раздражение — это тоже сигнал организма о том, что что-то происходит в обычной среде. О чем человеку говорит это настроение?

Участники: *Что мы сталкиваемся с каким-то препятствием.*

Ведущий: *Да, по сути, раздражение — это та энергия, которая выделяется на преодоление препятствия.*

А еще раздражение у нас вызывает... Как вы думаете, что или кто у вас вызывает большее раздражение?

Участники: *Окружающие...*

- *...другие люди, которые нарушают наши границы...*

Ведущий: *Другие люди или другие объекты у нас вызывают большее раздражение. С*

чем это связано? С тем, что... удовлетворение большого количества наших потребностей напрямую связано с другими людьми...

В этом же блоке возможны следующие вопросы для интерактивного обсуждения:

- Можем ли мы контролировать эмоции, их возникновение и интенсивность проявлений?
- Можем ли мы контролировать реакции тела?

Для того чтобы, основная тема проходила через все занятие, полезно задать вопрос:

- Легко ли вам в начале наших занятий делиться чувствами?

Ведущий может обратить внимание участников на то, что часто они не столько делятся чувствами, сколько описывают ситуацию.

Из протокола встреч:

— ...это характерная черта нашего общества — уделять больше внимания описанию, анализу ситуации, внешней стороне жизни. При этом игнорируется внутренняя сторона жизни — сами чувства. Для вас важно перенести свое внимание во внутреннее пространство, научиться ориентироваться в своих чувствах и сообщать о них своим близким.

Для того чтобы связать данный информационный блок со следующим ведущий может задать следующий вопрос для размышлений участников:

- Как вы думаете, какая самая частая причина того, что дети пробуют или обращаются к психоактивным веществам?

3. Просмотр фрагмента «Звездочки на Земле»

(Индия, 2007, режиссер Аамир Кхан).

Смотреть с 1:01:30 до 1:09:30.

Ведущий: Мы посмотрим сейчас фрагмент фильма, который, возможно, кто-то из вас смотрел и узнает этот фильм. Он называется «Звездочки на земле», и мы очень рекомендуем его посмотреть. Фильм семейный и его можно смотреть с детьми. Это небольшой фрагмент, который начинается с того, как учитель мальчика из школы-интерната приезжает к его родителям со своими вопросами...

После просмотра фрагмента ведущий задает вопрос участникам:

- Какие чувства у вас вызвал этот фрагмент?

Из протокола встреч:

- *...сочувствие...*
- *...злорадство. Наконец-то папане объяснили, что гелать...*

- ...мне плакать хочется...
- ...у меня много злости...
- ...жалость к ребенку...
- ...у меня сочувствие к ребенку...
- ...ситуация похожая. Мальчик у нас тоже рисующий. Тоже полное непонимание, дислексии у него нет. Чувства? Жалость к мальчику и жалость к маме. Потому что мама в таком же поиске, и жалела сыночка, и как-то тоже не понимала, что делать...

4. Работа в малых группах

Участники делятся на малые группы по три-пять человек. При участии в программе нескольких мужчин желательно объединить их в одну группу с ведущим женщиной.

Инструкции даются в малой группе.

Инструкция

Предлагаю вам продолжить размышлять над этим фильмом. Может быть, он вам что-то напомнил, какие-то параллели с собственными ситуациями? О чем для вас был этот фрагмент фильма?

5. Шеринг

В целях экономии времени можно провести шеринг в малых группах.

Формат шеринга — поделиться своими чувствами и тем, что было важно на этом занятии.

Из протокола встреч:

- ...я поняла, что надо делать такой первый шаг — попробовать научиться разбираться в эмоциях своих собственных и в эмоциях ребенка...
- ...наверное, надо, потому, что то, что касается меня лично, моей жизни — никогда не разрешала себе жить эмоциями. У меня большая проблема с эмоциями. Ну и сейчас она существует...
- ...подавленность ...
- ...знаете, вот у меня нелепо, но у меня, скорее, симпатия. Потому что я чувствую это.

Ведущий помогает участникам говорить о себе и своих чувствах.

Из протокола встреч:

Ведущий: Что Вы чувствовали при этом?

Участница: Я помочь ничем не могла, я не могла ее забрать домой...

Ведущий: Что Вы чувствовали?

Участница: Страх тоже чувствовала.

Ведущий: Страх?

Участница: С чувствами у меня очень плохо. В основном страх...

6. Чай, кофе

Комментарий к занятию

Эта работа носит отчасти терапевтический характер. Важно, чтобы ведущий относился к участникам бережно и создавал атмосферу доверия. Кроме того, для ведущего важно владение базовыми основами психологического консультирования. Участники делятся в малой группе тем, как фрагмент фильма соотносится с собственными жизненными ситуациями.

Необходимо обратить внимание участников на то, как непросто определять и называть свои чувства, потому что это очень важная часть нашей жизни и здоровой коммуникации. Зависимость возникает именно там, где эмоциям не придается значение, там, где они игнорируются.

Для того чтобы изменить ситуацию в общении с детьми в лучшую сторону необходимо ориентироваться в чувствах, называть свои чувства и выражать их социально-приемлемым способом. Дисфункция в семье возникает зачастую как отсутствие прямого эмоционального контакта.

ВСТРЕЧА №5

РЕБЕНОК МЕЧТЫ



Цель:

Помочь участникам осознать разницу между образом «идеального» ребенка и реально существующим, и то, как эта разница влияет на взаимодействие с собственными детьми

Структура встречи:

1. Шеринг

Участникам предлагается поделиться чувствами, переживаемыми в данный момент.

2. Игра: «Ожидание и рождение ребенка»

Проводится в два этапа.

Первый этап игры: «Ожидание ребенка»

Ведущие предлагают поиграть в семью. Для этого участникам нужно объединиться в пары и определиться, кто будет мужем, а кто женой. Если участников нечетное количество, можно объединиться в тройки и кому-нибудь примерить на себя роль бабушки или дедушки.

Подготовить:

- . бейджи
- . плакат «Наши чувства»
- . маркеры перманентные
- . маркеры для магнитной доски
- . салфетки
- . блок листов для доски
- . бумажный скотч
- . куклы (желательно характерные)
- . мешок для кукол



Из протокола встречи:

Ведущий: *Посмотрите друг на друга и выберите себе пару... выбрали? ...теперь сядьте рядом и определитесь: кто в вашей паре муж, а кто — жена... определились? Итак, вы — пара, и у вас впереди волнующее событие — вы ждете ребенка. Можете поделиться впечатлениями, кого вы ждете? О каком ребенке вы мечтаете?*

Ведущие задают уточняющие вопросы по мере высказывания пары.

Участник: ...я — мамочка (говорит мужчина, смех) ...я хотела бы девочку (мечтательно), платьица, бантики там, прически... с темными волосами и голубыми глазами...

Ведущий: *Какими талантами, способностями будет обладать ваш ребенок?*

Участник: *Сейчас нет предположений...*

Далее ведущий обращается к следующей паре:

Ведущий: *Вы кого ожидаете?*

Участник в роли «мамы»: *Девочку...*

Ведущий: *На кого она будет похожа?*

Участник в роли «мамы»: *На меня... мамочку... себя любимую (смех)...*

Второй участник в роли «папы»: *Она будет у нас послушная... подвижная и активная.*

Следующая пара тоже делится ожиданиями и опасениями:

Участник: *Я отец семейства (женский голос) и мне важно, чтобы ребенок был не аутист, без ДЦП, без синдрома Аспергера, Туррета и прочих... чтобы был такой, который может адаптироваться к жизни... и внешность без уродств... главное, чтобы у ребенка не было таких проблем, чтобы твоя жизнь стала бесконечным решением этих проблем...*

Следующая пара:

Участник, отец семейства (женский голос): *Я бы мальчика хотел... потому что я как-то с девочками не очень знаю, что делать... они проблемные, капризные, обходятся дороже мальчиков... мне кажется с мальчиком общаться как-то проще...*

Следующая пара:

Участник: *У нас будет мальчик (мечтательно), отличник, курсант военного училища. Шикарный мальчик (смех). Его все время хвалят, выражают благодарности родителям, учится хорошо... мамина-папина гордость...*

Следующая пара:

... просто ждем... желательно до этого момента не развестись, надеюсь, что у нас нет серьезных разногласий с мужем... естественно мы будем любить нашего ребенка, для нас он будет особенный, для остальных может быть обычный... конечно, он нам принесет сюрпризы в подростковом возрасте, мы уже к этому готовы, книжки почитали...

Отец семейства: *У меня одно желание, чтобы ребенок был счастливым... свои мечты воплощал в жизнь...*

Следующая пара:

...мне все равно кто, мальчик или девочка... характер у ребенка... не знаю... настраиваюсь, что это будет мой друг... будем вместе на природу ходить, в игры играть, фильмы смотреть... я считаю, что если у нас между супругами не будет проблем, то и у детей не будет никаких проблем вообще...

Из высказываний следующей пары:

...мы представляем его так: голубоглазый блондин, прямой, решительный, мужественный характер, смелый... который будет опорой отцу и матери в старости...

Следующая пара поделилась такими впечатлениями:

Участник в роли «мужа»: *Это второй ребенок. Вообще-то мне очень нравится моя супруга. Она такая просто... и честно, детей я не хотел — это само получилось. Мне процесс нравится больше, чем там... (смех). Дети — это так случайно получилось...*

Второй участник в роли «жены»: *Для меня — это желанный ребенок, и я очень люблю своего мужа, хочу, чтобы была девочка, похожая на папу... и чтобы она играла мне на пианино... мне будет радостно и приятно...*

Второй этап игры — «Рождение»

После того, как все пары поделились своими впечатлениями от ожидания ребенка, наступает второй этап игры. Ведущий объявляет о наступлении кульминационного момента, о рождении детей, которых ждали пары. Участники в роли жены вслепую выбирают куклу из мешка. Парам предоставляется возможность поделиться впечатлениями о том «ребенке», который им достался.

Из протокола встречи:

Ведущий: *...можете рассмотреть своих детей... слушайте себя, смотрите, отмечайте ваши чувства... внимание на то, кто держит ребенка, как его держит... Вопрос: насколько ребенок, который у вашей пары появился, соответствует вашим ожиданиям о ребенке, которого вы ждали?*

- *...у нас все хорошо, у нас все получилось, как и ожидали (смех)...*
- *...хмурая какая-то...*
- *...кудряшки...*
- *...вообще хотела сначала блондинку, но когда муж сказал, что хочет кудрявую рыжеволосую, мне тоже такую захотелось, я вот гумаю, как бы теперь что-то такое сделать...*
- *...когда я увидел своего ребенка... он просто превзошел все мои ожидания... лучше, чем я мог себе представить, мальчишка, умный, мне кажется на меня похож очень... я очень счастлив... я не ожидал, что так будет... самый лучший ребенок на свете...*
- *...я чувствую полнейшее удовлетворение, счастье и хорошие перспективы на счастливую семейную жизнь... все будет решаться, не вижу никаких проблем...*

- ... был страх, удивление, разочарование и испуг, и отчуждение... мы ждали красивую девочку с косичками, а родилась — даже сначала не поняли кто — с большими ногами, каштановые волосы, высокая... вообще не похожа ни на кого... потом вроде проснулся какой-то интерес...
- ...у меня огромная радость... девочка, похожа на меня, интересная... хотя вначале я тоже сильно удивилась...
- ...у нас похожа на ангелочка... папа взял в руки чуть попозже, после того как у него шок прошел (смех)...
- ...что-то новое, необычное вообще, что-то такое другое, интерес какой-то, любопытство... но мимо, мимо вообще, был образ один, а это вообще другой...
- ...у нас как бы совсем не такой ребенок, как я ожидал, и не понятно, что с этим делать, но, думаю, жена разберется (смех)...
- ...я говорила, что не строила явный образ, поэтому у меня разочарований не было...
- ...а мне страшно, непонятно, если ребенок настолько не соответствует с самого рождения моему представлению о том, каким он должен быть, то какие сюрпризы он еще принесет...полная непредсказуемость...
- ...я испытала большое чувство жалости к этому ребенку и чувство вины... думалось, только бы не аутист, а вижу, что он не от мира сего, в реальную жизнь скорее не впишется... мы будем его холить и лелеять конечно, но когда он вырастет, уже понятно, ему будет тяжело... люблю, жалею, чувствую себя виноватой, но муж мой вообще проблемы не видит, считает ребенка нормальным, и это хорошо, что муж такой оптимист...
- ...классный парень родился, я счастлив, что-то очень родное для меня, жена расстроена, считает ребенка аутистом, какой аутизм в таком возрасте, жену буду поддерживать, она просто устала...
- ... моя задача, чтобы подольше было хорошо, и чтобы он не столкнулся с реалиями жестокого мира...

3. Комментарии ведущих

После того как все участники поделились своими впечатлениями, связанными с данной игрой, ведущие комментируют происходящее, делая переход к обсуждению реальных ситуаций в семьях участников.

Из протокола встречи:

Ведущий: Очень многие из вас, описывая отношение к появившемуся ребенку, делали следующее... вы не уговаривали себя любить этого ребенка, вы себя уговаривали на то, чтобы чувствовать то материнство, то отцовство, то родительство, о котором вам мечталось. В ваших образах существует «ребенок мечты», и этот «ребенок мечты» появляется задолго до его рождения.

В детстве у нас уже есть какие-то идеи, картинки, представления о том, чего бы нам хотелось, когда мы будем большими. И очень часто это вещи мало-осознаваемые, мало-понимаемые. И когда мы вступаем в отношения, мы говорим и обсуждаем с партнером, чего нам хотелось бы в отношении детей. Кого бы мы хотели, и как мы будем к этому относиться. Представления об этом уже есть. А потом происходит столкновение с реальностью. Мы не

ребенка зачастую проверяем, насколько он соответствует нашим представлениям, мы проверяем свое родительство — есть ли это чувство. И вот сегодня интересно было увидеть, как вы себя уговариваете. «Я, как мама, в порядке», «я, как папа, в порядке», «у меня все хорошо», «я люблю этого ребенка», «все замечательно, замечательно, замечательно». Существует одна трудность в этом процессе. Со временем, не сразу, обнаруживается разница между реальным ребенком и тем, которого ждали. Эта реальность может быть тяжелой, удручающей.

В связи с этим вопрос: Как вам, какова для вас разница между тем ребенком, которого вы ждали в своей семье (сейчас речь про реальную семью) и тем ребенком, который создал для вас проблемы, из-за которых вы пришли в группу?

Какие чувства вызывает эта разница? Как эта разница влияет на отношения с вашим ребенком? На что влияет?

Участники высказываются в произвольном порядке.

- ... чувство вины у меня, мне кажется, что это я, как мама, что-то не сделала. У «хорошего» родителя дети не курят, не пьют, учатся на пятерки и вообще положительные...
- ...я его не вижу, не принимаю, такого, какой он есть. У меня есть представление о том, какой он по характеру должен быть, и я жду этого. И когда он выбивается из моих ожиданий, я злюсь на него. Да, я испытываю чувство вины за то, что он не такой. Мне кажется, что с ним что-то не так, и я в этом виновата...
- ...я не могу устанавливать границы, и как будто выслуживаюсь перед ней. Я все время пытаюсь исправить какие-то ошибки, которые, как мне кажется, я совершила...
- ...я сейчас в дочери подросткового возраста вижу себя. Я ожидала лучшую версию и мне это не нравится, мне это страшно, мне это сложно принять. Неприятие именно себя в том, что я вижу в ней...
- ...мой ребенок часто болеет, я ожидала, что это пройдет... внешне он выглядит физически развитым, а на самом деле здоровье слабое, я испытываю внутренний стыд и чувство вины за то, что родила внутренне неполноценного ребенка, и злость на себя, что не могу уделять ему достаточно внимания из-за усталости после работы...
- ...у меня две дочки, и всегда были сложные взаимоотношения с мужем. Из-за него я была в гневе по отношению к детям, чувствовала просто боль, огромную боль и была неадекватной, потому что неразделенные обязанности тянула на себе...
- ...она лучше, чем мои ожидания, даже со сложным характером...
- ...ребенок не соответствует тем моим мечтам, которые были, смогу ли я социализировать его достаточно, чтобы он жил нормально...
- ...я вообще свою дочь не понимаю совершенно, она для меня какой-то другой человек, причем с характером, с которым трудно жить...

Комментарии ведущих: Всегда есть некая мечта о нашем родительстве, некое представление о том, каким мы хотим видеть наше родительство. Реальность зачастую отличается. Разница между реальностью и нашей мечтой вызывает сильные, сложные и не самые приятные чувства: вину, раздражение, злость, обиду, боль. Некоторые из вас говорили о том, как трудно любить ребенка, трудно принимать его. Что это за процесс? А происходит вот

что. Есть «ребенок-мечта», которого я люблю, и есть другой, реальный. И для того чтобы полюбить реального, нужно попрощаться с ребенком-мечтой. Когда вы обнаруживаете ощутимую разницу между ними, происходит утрата ребенка-мечты. И эту утрату нужно прожить. Утрата проживается через проживание боли потери. Если это обнаруживается, то сигнализирует о том, что необходимо прожить эту боль утраты и оплакать потерю. Когда боль утраты ребенка-мечты проходит, освобождается место для реального ребенка. А это очень важно.

— Иногда из-за того, что у нас есть некое представление, которое может быть достаточно сильным, жестким, особенно если оно задано родственниками или социумом, мы делаем очень много для того, чтобы ребенок был таким, каким мы хотим его видеть. При этом не всегда учитываем его особенности и ограничения. С другой стороны, родители иногда отказываются от правил: «ребенок сам решит, ребенок сам выберет», и ребенок оказывается в отсутствии ограничений, ему многое позволено. На этих «качелях» — когда-то жесткие рамки, когда-то никаких — родители теряются и не знают, как использовать родительскую власть. Получается, что родители с одной стороны любят и принимают любого ребенка, с другой — вдруг обнаруживают, что с этим свободным и любимым ребенком им плохо, хочется его как-то перевоспитывать...

4. Чай, кофе

Комментарии к занятию

По теме занятия участникам была рекомендована к прочтению книга Гурли Фюр «Запрещенное горе».



ВСТРЕЧА №6

МОТИВЫ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКА

ЧАСТЬ 1

Цель:

Научить участников выявлять мотивы нежелательного поведения подростков, чтобы соответствующим образом реагировать на их «плохое поведение»

Структура встречи:

1. Шеринг

Группа традиционно начинается с приветствия и включения участников в работу. Ведущие предлагают участникам поделиться чувствами, которые они испытывают в настоящий момент.

2. Мини-лекция. «Беседа о мотивах «плохого поведения» подростков»

Лекция разработана по классификации Р. Дрейкурса, изложенной в книгах «Манифест счастливого детства», «Счастье вашего ребенка». Материал можно заранее подготовить как таблицу, или в процессе занятия формировать таблицу на доске.



Подготовить:

- бейджи
- плакат «Наши чувства»
- маркеры перманентные
- маркеры для магнитной доски
- салфетки
- блок листов для доски
- бумажный скотч

Таблица1: Четыре мотива «плохого» поведения подростков (ППП)

Мотивы ПП	Привлечение внимания	Власть	Месть	Избегание неудачи
Социальные причины ППП	Эмоциональная холодность родителей. Внимание уделяется «плохому», а не «хорошему» поведению	«Мода» на сильную личность, отсутствие примеров конструктивного подчинения в окружении подростка	Рост насилия в обществе, накопление у подростка обид.	Слишком высокие требования родителей
Сущность ППП	Получить особовнимание	«Ты мне ничего не сделаешь»	Вредить в ответ на обиду.	Не буду и пробовать, все равно ничего не получится
Сильные стороны ППП	Потребность в контакте	Смелость сопротивления влияниям	Способность защищать себя от боли и обид	Нет
Реакции родителя (эмоции)	Раздражение, негодование	Раздражение, негодование, может быть, страх	Обида, боль, опустошение, страх, негодование	Родительская беспомощность
Реакции родителя (импульс)	Сделать замечание	Прекратить выходку с помощью физического действия	Немедленно ответить силой или уйти из ситуации.	Оправдаться и объяснить неудачу с помощью специалиста
Способы предотвращения ППП	Учить ребенка просить внимания приемлемыми способами. Поддерживать вниманием «хорошее поведение»	Уходить от конфронтации, отдавать часть своих организационных функций. Передавать ответственность	Строить отношения с подростком по принципу заботы о нем	Оказывать поддержку ребенку, чтобы его установка «я не могу» сменилась на «я могу»

3. Выявление скрытых мотивов «плохого поведения» подростков

Работа проводится в общем круге.

Инструкция

Расскажите, пожалуйста, о конкретном, типичном поведении вашего подростка. Мы, ведущие, будем задавать уточняющие вопросы, чтобы лучше понять ситуацию. Затем сделайте предположение о том, каким мотивом руководствуется ваш ребенок и как правильно реагировать, чтобы предотвратить нежелательное поведение.

Несколько примеров работы в группе

Пример 1. Месть

Из протокола встреч:

Участник: У меня со старшей дочерью конфликт. На днях помирились — не знаю, надолго ли. Суть была в том, что я отчитывал младшего за то, что он сделал, не так. Она подошла и говорит: «А почему ты его отчитываешь? Почему проявляешь насилие?»

«Почему... Я — отец. А с какой стати ты мне замечания какие-то делаешь?» — Но она продолжала как-то настаивать. Дошло до скандала. Сама эта ситуация, мне кажется, это мотив «власти». И другие случаи были. И мне кажется, что это основной мотив ее поведения.

Ведущий: А что значит «до скандала?»

Участник: Ну... скандал — я ее слегка налупил после этого. Я ее сначала выставил из комнаты, говорю: «Выйди, пожалуйста, а то сейчас будут неприятности».

Она настаивала на своем, продолжала гнуть свою линию. Я ее пытался из комнаты как бы выгнать, условно, физически. Она стала сопротивляться. После этого я пощечину ей дал...

Ведущий: Что было потом?

Участник: Потом.. ммм, потом... ээ, потом... Даже сложно сказать. Негатив был сильным. Слова оскорбительные и так далее, кружку разбила...

Ведущий: Намерено разбила?

Участник: Да, намерено. Причем я хотел просто закрыть комнату и не реагировать, но пришлось. Там осколки были. Я испугался, что маленькие могут пораниться. Пришлось выметать за нее. Я хотел, чтобы она это все убирала, но чисто из-за того, что другие могут пораниться...

Маме она говорит следующее, я сам слышал: «как ты нашла такого? Зачем ты за него вышла замуж? Как с таким можно жить? Как можно все это терпеть?» — ну вот так.

Ведущий (группе): Сейчас мы все вместе думаем, какой это мотив.

— ...похоже на власть...

— ...но это явно.

— ...то ли про власть, то ли про месть...

— ...вполне возможно, что здесь месть была. Потому что здесь... конфликт был долгоиграющим. То есть, это был уже не первый случай, я просто описал эту ситуацию.

Вот... До этого шло оспаривание. Говорю ей: «Вот это надо делать». «А почему я это должна делать?» «Тебе надо сделать то-то и то-то сейчас». «Я сама буду решать, что мне делать. Я сама. Твое мнение для меня не интересно, когда я захочу — я сделаю, а не захочу — не сделаю».

Ведущий: Сейчас это вопрос «про власть», но, возможно, уже происходит переход к мести. Почему? Потому что, получив власть, когда вы даете ребенку право самому решать какие-то вопросы, он продолжает догонять и бить.

Пример 2. Власть

Из протокола встречи:

Участница: Можно я продолжу. У нас сын ничем не занимается... В выходные он дома — типичная ситуация. Уходя, я прошу его, чтобы он навел порядок на кухне. Посудомойку загрузил-разгрузил, протер поверхности. Когда мы возвращаемся вечером домой, картина выглядит так: все завалено, ничего он не убрал, плюс к тому остатки еды по всей кухне, и он курсирует по квартире намотав на себя одеяло, то есть голый и в одеяло завернутый. Подходит к холодильнику, берет еду, готовит бутерброды и уходит в свою комнату. Меня это ужасно бесит. Я начинаю ему предъявлять претензии, что он ничего не убрал, что еда повсюду, что он ходит голый. И я никак не могу добиться, чтобы он прекратил это делать. Он говорит: «Да-да, сейчас». Заходит в ванну, набирает себе ванну, и его нет часа два... Или заходит в комнату, его не слышно и не видно. Когда я захожу к нему, он говорит: «Да-да, сейчас я все сделаю». Но ничего не происходит. Ну и когда какие-то ситуации такие, более искрометные, я начинаю ругаться, начинаю орать — он тоже встает и говорит: «Да, я сделаю. Когда захочу это сделать». То есть, я тебя слушать не буду. И когда мне срывает крышу, я начинаю его отталкивать, чтобы он не стоял передо мной в своей этой тоге, а он не уходит. Он стоит, стоит, я понимаю, что я его не сдвину. И потом, когда он понимает, что я его не могу оттолкнуть, он гордо удаляется.

Ведущий: Сколько лет ему?

Участница: Четырнадцать.

Ведущий: Что думаете?

Участница: Я думаю, что это такое проявление власти. Потому что у нас частые стычки, и он очень любит «выйти на трибуну», выйти и рассказать, как несправедливо с ним поступают, и что никто не имеет права ему указывать что делать, и почему он должен убирать, когда здесь все ели, и почему это он должен. Эдакий оратор.

Ведущий: Поэтому и тога.

Участница: Очень похоже, что «про власть».

Пример 3. Привлечение внимания

Из протокола встречи:

Участница: Я реально стараюсь минимизировать свое внимание к учебе ребенка, потому что... И пытаюсь решать это все время. У нас были конфликты, когда мы вместе занимаемся. И я все время старалась решать эти вопросы за счет сторонних людей, репетиторов... кого-то привлекать. Какое-то время он занимался, но потом отказывался. Одно время у меня было такое неприятное чувство, что он хочет, чтобы я делала уроки с ним и делала бы за него, или смотрела, как он делает. Это чувство было очень тягостным. Но когда мы наладили регулярное взаимодействие, и я делала с ним какие-то определенные сложные предметы, ситуация улучшалась. Другое дело, что это выносило мне мозг, и я не могла долго заниматься.

Ведущий: С большой вероятностью речь идет просто о привлечении внимания, но вам трудно давать ему это внимание.

Участница: Да. Конкретно в этой сфере мне трудно. Именно в сфере учебы. В других

сферах проще... Вот поэтому, как это ни сложно финансово, я прибежала к репетиторам. Потому что, когда четверо детей, а ты с одним ежедневно сидишь и делаешь уроки... Я бы с удовольствием переключила свое внимание к нему на сферу досуга, его общения с друзьями, занятий каких-то, даже спорта. А вот в учебе мне очень сложно личными ресурсами решать вопросы. Нужно терпение...

Ведущий: А вы уделяете ему внимание в других сферах? Что там происходит? Как он реагирует?

Участница: Он очень хорошо реагирует. Очень. Но я пока отдаю только в других сферах, а вот в учебе не выхожу...

Ведущий: Тогда пока предполагаем «привлечение внимания»?

Участница: Хотя я - то веду себя, исходя из ситуации «власть». Постоянно пытаюсь ему поддать, то есть мне кажется, что ему все время хочется, чтобы я дала ему больше власти. Я даю. Даю. Даю.

Ведущий: Мне кажется, когда вы даете власть — нет конфликта.

Участница: Власть принимать решение о самом себе. Но... Как бы да, похоже на внимание, на самом деле. Если говорить об учебе, то похоже на внимание.

Ведущий: Кстати, как пересекаются моменты: ребенок, который неуспешен в учебе, он может, как наш, например, привлекать внимание иначе, внимание одноклассников и одноклассниц, учителей — он может выступать в роли клоуна класса, может делать все, что угодно, понимая, что он не может выделиться в учебе. Это помогает ему избежать каких-то процессов, где ему могут предъявить эту самую учебу. Здесь речь скорее про избегание неудач.

Участница: Я бы еще хотела добавить, он очень часто ведет себя так, будто бы он не хочет, чтобы я вникала в школьные дела. Как будто бы он не хотел, чтобы я в школе появлялась, чтобы меня видели его одноклассники и так далее. И когда я все-таки появлялась... Например, у нас был опыт, когда я ему сказала: «Знаешь, нет, я хочу пообщаться с ребятами, я поеду на экскурсию и буду вас фотографировать, я люблю там гулять». Он как-то сопротивлялся, но, когда я поехала, он был очень рад, хотя сильно сопротивлялся, говорил: «Мама, не надо. Не надо. Не надо, мама, не надо тебе туда лезть». Причем в странной отрицающей форме, угрожая.

Ведущий: У подростков есть такой момент: с одной стороны мамы нужны, но в то же время... на дистанции, но и важно знать, что мама всегда где-то рядом, и она появится где-то.

Участница: Мгм...

Ведущий: Но, они любят транслировать, что родитель не нужен.

Участница: Да, говорить, что не нужна. И даже когда друзья приходят на день рождения... Тогда тоже была такая история: «Мама, выйди из кухни», но при этом ему очень хотелось, чтобы я заказала все, что надо, хлопотала вокруг, салфеточки красивые положила и фьють. То есть, да, похоже, что про внимание.

4. Завершение. Подведение итогов

Ведущий просит участников поделиться, что важного было для них на занятии, с какими чувствами и мыслями они уходят.

5. Чай, кофе

Комментарии к занятию

Данное занятие посвящено тому, чтобы познакомить родителей с классификацией скрытых мотивов «плохого поведения» подростков Р. Дрейкурса. Участники группы не только получили опыт анализа проблемной ситуации и выявления скрытого мотива. Они стали лучше понимать поведение детей и смогли осознанно выбрать адекватное реагирование на «плохое поведение» подростков.



ВСТРЕЧА №7

МОТИВЫ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКА

ЧАСТЬ 2

Цель:

Опираясь на теоретический материал предыдущей группы «Мотивы нежелательного поведения подростка», отработать использование новых стратегий реагирования на поведение подростка с мотивом «привлечения внимания»



Структура встречи:

1. Шеринг

чувств для включения участников в работу группы.

2. Отбор ситуаций

с мотивом привлечения внимания из общего числа предложенных участниками историй.

Ведущий предлагает участникам вспомнить и рассказать о конкретной ситуации взаимодействия с подростком, в которой ребенок «плохо» себя вел.

Ведущий помогает участникам разобраться в скрытых мотивах плохого поведения подростков, напоминая о кри-

Подготовить:

- бейджи
- плакат «Наши чувства
- маркеры перманентные
- маркеры для магнитной доски
- салфетки
- блок листов для доски
- бумажный скотч

териях мотивов поведения «привлечении внимания», «власти», «мести», «избегания неудачи».

Из нескольких представленных ситуаций участники выбирают для отработки две-три ситуации с мотивом привлечения внимания.

3. Практическая отработка новых стратегий реагирования

на поведение сына/дочери с мотивом поведения «привлечение внимания».

Для практической отработки новых стратегий реагирования на «плохое» поведение подростков используется техника «смены ролей». В ходе занятия есть возможность провести две-три демонстрации с последующим обсуждением.

Инструкция ведущего: Я (ведущий) буду родителем, а кто-то из вас — своим собственным ребенком. Родитель моделирует поведение своего сына/дочери, исполняя роль подростка. Я буду моделировать новую стратегию взаимодействия, исполняя роль родителя.

Далее последовательно моделируются новые стратегии реагирования родителя на «плохое» поведение ребенка в каждой из выбранных ситуаций.

Из протокола встреч:

Участник (мама) описывает проблемную ситуацию: *Мы пришли на пляж: я, бабушка, две мои дочери младшие, 3 и 5 лет, и старший сын (14 лет). Искупались, сын выходит и говорит: «Все идем собирать камни.» — берет за руки девочек и уходит.*

Я говорю: *«Нет, нельзя уходить. Я не разрешаю тебе девочек брать с собой, потому что я их не вижу. Они должны находиться рядом со мной».*

Ну, он, игнорируя мои слова, продолжает идти все дальше и дальше. Я иду за ним и, соответственно, ругаюсь, что он их увел, забираю девочек. И мы уходим с пляжа, потому что я не хочу больше ругаться. Но, если бы, я подошла и вместе с ним, например, стала собирать камни, сопresentствовала ему, то было бы по-другому.

Ведущий: *У него возникла какая-то потребность, он вышел из моря и ему захотелось чем-то заняться. Он берет сестренку не для того, чтобы вам насолить. А для чего? Чтобы у него была компания. Это про привлечение внимания. Причем не вашего внимания. Давайте попробуем как-то проиграть эту ситуацию. Вы будете вашим сыном, а я мамой.*

Участник (мама в роли сына): *Я и девочки, все девчонки, идем.*

Ведущий (в роли мамы): *Может быть, ты хотел, чтобы я пошла с вами?*

Участник: *Нет, ты можешь остаться здесь.*

Ведущий: *Ну я, наверное, все-таки пойду сейчас с вами. Ты же не можешь мне запретить это?*

Участник: *Нет, как хочешь.*

Ведущий: *Я пойду с тобой. Расскажи, какие камни ты хочешь собрать, для чего?*

Комментарий ведущего:

– *Здесь представлена часть диалога, в которой вместо прерывания контакта «...Я иду за ним, соответственно, я ругаюсь, что он их увел, забираю девочек и мы уходим с пляжа, потому что я не хочу больше ругаться...», разворачивается другой сценарий: «...Я пойду с тобой, Максим. Расскажи, какие камни ты хочешь собрать, для чего?».*

4. Шеринг

Участники группы делятся своими чувствами и результатами наблюдений за построением диалогов и аналогиями с собственными ситуациями и вариантами нового поведения.

5. Чай, кофе

Комментарий к занятию

По окончании каждого диалога ведущий спрашивает родителя как ему было быть в роли ребенка, какие чувства тот испытывал. Ведущий делится своими переживаниями в роли родителя, делая акцент на те участки диалога, где особенно чувствовалось установление контакта с ребенком. Участники группы тоже принимают участие в обсуждении, делясь своими наблюдениями за построением диалога и проводя аналогии с собственными ситуациями и вариантами нового поведения.

Таким же образом отрабатываются остальные выбранные ситуации.

ВСТРЕЧА №8

ВНУТРЕННИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ ДЛЯ НОВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РЕБЕНКОМ



Цель:

Помочь участникам осознать внутренние препятствия для нового взаимодействия с ребенком

Структура встречи:

1. Шеринг

2. Исследование мотивов «плохого» поведения ребенка

Приглашение родителей к работе по конкретной ситуации.

Ведущий: Мы продолжаем исследовать мотивы так называемого «плохого» поведения ребенка. Сегодня мы будем работать с такими мотивами, как борьба за власть и мстительное поведение. Скажите, пожалуйста, когда мы на прошлой неделе разбирали мотивы «плохого» поведения вашего ребенка-подростка, у кого из здесь присутствующих был мотив, связанный с властью или мстительностью?

Работа состоит из следующих этапов:

Родитель рассказывает о конкретной ситуации, чаще

Подготовить:

- бейджи
- плакат «Наши чувства»
- маркеры перманентные
- маркеры для магнитной доски
- салфетки



конфликтной. Ведущие задают уточняющие вопросы, чтобы лучше понять контекст ситуации.

Ведущий предлагает работу в технике «смена ролей». Родителю предлагается стать «ребенком», а ведущий становится мамой или папой этого ребенка.

Идет проигрывание конфликтной ситуации, в которой родитель в роли ребенка, ведет себя как его реальный ребенок, а ведущий моделирует новую стратегию родительского поведения, исходя из контекста ситуации и понимания мотива подростка.

По окончании ролевой игры вопрос родителю: «Что Вы чувствовали в роли ребенка?».

Совместное с группой обсуждение вопроса «Что в том, что моделировал ведущий в роли родителя, было новым для вас?».

Из протокола встречи:

- ...ваша фраза «Мне надо подумать». Вы сбиваете его настрой и агрессию...
- ...вы шли с ним на диалог...
- ...ты задавала вопросы, которые относятся к безопасности ребенка... То, чего я не сделала...
- ...что было нового?... Было много вопросов. Нормальных, адекватных, родительских вопросов.
- ...диалог, заинтересованность, участие...
- ...внимание, контакт...
- ...компромисс...

Ведущие делают обобщение и комментарий относительно тех моментов в проигрывании ситуаций, которые способствовали снижению напряжения, начинающегося конфликтного противостояния родителя и подростка, и способствовали диалогу.

Из протокола встречи:

Ведущий: Во всех этих сценках родитель, которого мы играли, не опровергал позицию подростка, ребенка. Ты хочешь поехать — давай обсудим. Ты хочешь поиграть, ты считаешь, что ты вправе заполучить это время, которое мы тебе задолжали — давай обсудим.

То есть мы признаем, что у подростка может быть его позиция, его мнение, его отношение — мы вступаем в этот диалог. Если мы исходим только из своего мнения, из того, что у меня, как у родителя, есть отношение к тому, ехать тебе или не ехать, играть или нет — мы исключаем диалог. Это первый важный момент.

Второй момент, через который тоже получается войти в диалог, это наше спокойное состояние. Понятно, что мы, моделируя, так эмоционально не заряжены, как заряжены вы с конкретным ребенком — девочкой или мальчиком. И для того, чтобы возвращать себе спо-

койствие во взаимодействии с ребенком (где спокойствие, там и здравомыслие), чаще пользуйтесь словами «надо подумать», причем, чем острее, чем горячее ситуация, тем эти слова и мысли актуальнее...

Когда мы говорим о мотиве власти, это означает, что он хочет больше распоряжаться своей жизнью, пространством, временем, территорией и так далее. И он хочет это дело осваивать. Только делает он это по-дурацки. Но мы не опровергаем его право, не пытаемся его обратно забрать — «нет, ты в полном моем подчинении». Наоборот, «давай подумаем, как и в чем ты можешь взять на себя ответственность».

Нужно помочь ему это организовать здоровым способом. Это и ведет к договоренностям. Не к условиям, не к правилам, а к договоренностям обо всем...

Если речь идет о мести, о ситуациях, через которые подросток мстит, это означает, что у ребенка внутри очень много эмоционального напряжения. И мы признаем его право и правду иметь это напряжение. Он (она), этот ребенок может говорить: «Зачем вы меня рожали?», «Сволочи», «Вы гады», «Вы мне все испортили». Кучу всего говорить. Речь идет не о том, чтобы соглашаться с этим текстом, а речь идет о том, чтобы за этим текстом видеть, что моему ребенку плохо. Что у него напряжение, боль. Моя задача как родителя признавать за ним право на эту боль. Она — эта боль — у него просто есть. Это может быть связано с тем, что случилось. Например, он так тяжело переживал развод родителей. А бывает, что она, эта боль, у него есть, и он не сможет сказать, отчего эта боль, потому что причину этой боли он может даже не знать. Эта боль на сегодняшний день ищет, за что ей зацепиться. Вы ему чего-то не дали, боль взорвалась, и он начал вас мочить. Вот как это устроено.

Понимая, что у него есть некая боль, которая ищет своего выхода, ваша задача не спорить с этим, а, пресекая такое поведение в данный момент, в долгосрочной перспективе помочь ему это напряжение и боль разряжать нормальным способом. Что это означает?

Например, вы точно так же в какой-то момент можете сказать: «Мне кажется, тебе бывает иногда так тяжело, я бы очень хотел понять — как это, насколько это тяжело». Какими-то вот такими фразами про то, что вы чувствуете, понимаете, что с ним происходит и хотели бы еще больше почувствовать и понять.

То есть мы каждый раз соглашаемся с тем, что у ребенка есть определенное состояние, и с ним не спорим. Мы не реагируем на это дурацкое поведение — вот об этом идет речь. Это и создает нормальный диалог.

3. Выявление препятствий для нового взаимодействия с ребенком

Ведущий задает два вопроса:

1. Что в сегодняшней работе, в проигрывании ситуаций взаимодействия с ребенком и в последующем обсуждении, было для вас важным и новым?
2. Как вы понимаете, как чувствуете, что у вас внутри, что мешает вам вести себя со своим сыном/дочерью по-новому?

Участники формулируют, и один из ведущих записывают сформулированные «помехи» на магнитной доске.

Из протокола встречи:

- ...мое основное препятствие — это как угодить всем и оправдаться перед людьми, которые вообще не имеют никакого отношения к ситуации... А у меня такое поведение, как будто оправдываюсь.
- ...мне не хватает терпения... или, наоборот, я слишком терпелива. Не понимаю пока.
- ...я поняла, что мне, наверное, мешает сильное чувство вины перед ребенком и страх. Страх сделать что-то не так, не так воспитать мальчика. У меня очень сильный страх, что если я упусти власть над ним, то он вырастет как папа и совершит такие же поступки. Страх и вина меня сильно откидывают назад.
- ...боюсь потерять свое лицо перед ним. Как это — ребенок был прав, а я была не права? Значит я плохая мама. Страх. Значит я ошиблась. Страх быть плохой матерью, совершать ошибки в воспитании. Как-то так.

4. Домашнее задание

Дается задание написать эссе, размышление в письменном виде о том препятствии, которое мешает по-новому взаимодействовать с моим ребенком, быть с ним в диалоге. Сформулировать это препятствие и поразмышлять о том, какое оно и как устроено.

5. Чай, кофе

Комментарий к занятию

Эта встреча является логическим продолжением предыдущей и вновь посвящена исследованию мотивов «плохого» поведения подростков. Однако теперь внимание участников группы сосредоточено на собственных реакциях, а не на потребностях детей.

В связи с летними отпусками участников группа встретилась после четырехнедельного перерыва. Это повлияло на то, что вход в работу был более медленным, на шеринге участникам было важно больше рассказать о себе и происшедших событиях, а не только поделиться своими чувствами. Это свидетельствует о сформировавшихся в группе отношениях между участниками, о важности для них группы.

Для проигрывания конфликтной ситуации оптимально брать два случая — это позволяет родителям увидеть схожесть процессов и обратить внимание на отдельные нюансы. Также остается достаточное время для последующего обсуждения.

ВСТРЕЧА №9

НОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ПОДРОСТКОМ



Цель:

Расширить возможности конструктивного взаимодействия с ребенком, сформировать навык понимания актуальной потребности подростка, создать банк шаблонов для нового поведения

Структура встречи:

1. Шеринг

Инструкция: вы выполнили домашнее задание, написали эссе на тему: «Какие я вижу препятствия для нового взаимодействия с ребенком?». Что удалось обнаружить? Поделитесь, пожалуйста.

Из протокола встреч:

- ...страх, предубеждение, неуверенность и нехватка опыта...
- ...у меня по поводу старшего ребенка было про недостаток внимания. Когда я писала, что мешает мне уделять ему внимание, я обнаружила, что я пишу очень какие-то «детские» вещи, мне показалось, что это вообще несовместимо с ролью родителя. Я... написала несколько причин, и одна из причин была в том, что мне самой не

Подготовить:

- бейджи
- плакат «Наши чувства»
- маркеры перманентные
- маркеры для магнитной доски
- салфетки
- блок бумаги для доски
- бумажный скотч
- плакат «Четыре мотива «плохого» поведения подростков»

хватает внимания, мне буквально жалко им делиться, не имея надежды получить (его) от ребенка взамен, потому что на данный момент отношения таковы. Просто я как бы постаралась искренне сформулировать, и удивилась, когда все сформулировала и описала свои чувства. Примерно такие впечатления про эссе.

- ...сейчас мне хочется переложить ответственность. И сказать, что характер ребенка мешает мне.
- ...я замудрил немножко... Замудрил в своих отношениях с ним... Я имею ввиду, что я загнал в какую-то... как сам и сформулировал в эссе — сам себя поймал в «морально-этическую ловушку». И из нее выскочить не могу. Потому что с одной стороны мне хочется сделать просто, сказать: «Дружище, все, давай забудем». Обняться и любить друг друга дальше. С другой стороны, я включил какой-то педагогический момент, который мне не позволяет этого сделать, потому что я думаю, что если я это сделаю, то статус, который я воспроизвел, будет воспринят как норма жизни и дальше будет неправильно... не очень правильно подействует на его дальнейшее понимание происходящего. И вот эти две идеи — они у меня совпасть не могут, и я не могу решиться сделать первое, то есть взять пойдти и просто...и просто все забыть. Я знаю реальный способ мириться с людьми только один... с женой там, с друзьями — это просто пойдти и обняться. Мне кажется, что это работает — испробовано. С ребенком это сложнее, потому что жена — она взрослый человек, друг — тоже взрослый человек. А вот здесь меня ломает...
- ...мне задание тоже далось очень непросто. Несмотря на то, что я знаю, что страхи... у меня очень много страхов поступить «по-новому» ... и нету четкого понятия: «по-новому» — это как? Вдруг я поступлю «по-новому», дам слишком много свободы ребенку, и это навредит ему. Или буду строгой мамой — и тут возникает страх того, что это тоже навредит ему. Есть бесконечный страх того, что ребенку будет так же тяжело, как и мне то, что он будет переживать такую же боль, как и я в подростковом возрасте из-за ошибок, которые допустили мои родители. Кроме опыта родителей как себя вести, другого опыта я не знаю. Я знаю, как не надо делать, что моя мама делала неправильно. Я знаю отчего мне было больно, от каких слов, фраз, потому что так делать нельзя. А как делать по-другому — не знаю, это недостаток опыта. А попробовать что-то делать самой мне страшно, потому что вдруг этот опыт окажется еще хуже, чем опыт моего детства. Также я поняла, что очень много сопротивления возникает потому что в некоторых моментах, когда ребенок открыто говорит: «Мне не хватает внимания, мне не хватает похвалы», — я не знаю, что ответить. Меня в детстве никогда не хвалили, мать всегда говорила, что хвалить своих детей — это мерзко и отвратительно, хвалить должны чужие. Я на этом выросла, и я не знаю, как хвалить. А мой ребенок иногда открыто говорит: «Мама, похвали меня, пожалуйста». И я внутри чувствую, что я должна похвалить, но кроме «вау», «здорово», «молодец» — я больше не могу ничего.

2. Моделирование ситуации нового взаимодействия с ребенком (продолжение прошлой темы для участника, который отсутствовал)

Инструкция. Вам сейчас надо будет выступить в роли вашего сына. А я буду его отцом — вами. И мы смоделируем эту ситуацию, проследим, каким образом она может разворачиваться.

Комментарий ведущего: прежде чем начать разыгрывать ситуацию, важно уточнить ее детали, подробности, нюансы, контекст. Затем разыгрывается сама ситуация в заданном участником контексте.

Моделирование ситуации нового взаимодействия родителя с подростком вызывает много вопросов. Важно дать участникам безопасное пространство для выражения чувств и обсуждения возможных способов реагирования на «плохое» поведение подростка. В процессе обсуждения родители создают заготовки для нового поведения, расширяют возможности конструктивного взаимодействия с ребенком.

Из протокола встреч:

Ведущий: Что Вам мешает верить в ребенка?

Участник: Я знаю его 13-ть лет. Да, хорошо. Я могу попробовать. То, о чем вы спросили — очевидно важно. Что мешает верить? Мешает верить... агрессивное состояние ребенка... Мне хочется иногда думать: «Да, он маленький, да, он глупый, да он не владеет...да, еще что-то».

Ведущий: А мы разве вам предлагаем в это верить?

Участник: И я думаю: «Нет, он же умный у меня» ... Он же меня знает, мы с ним знакомы давно, я никогда его не учил хамить взрослым.

Ведущий: А гnevаются только глупые, дураки? Поднимите руку, кто знаком с чувством гнева.

Участник: Нет, это моя проблема.

Ведущий: Если это ваша проблема, и вы не знаете, как управлять своим гневом, как вам кажется — может ли ребенок 13-ти лет уметь управлять гневом? Вы — отец — не умеете управлять им, а хотите, чтобы он умел, да еще в период своего бурного гормонального всплеска.

Участник: Я вам еще не... дело в том, что тогда был еще один важный момент. Он, мне кажется, играл на публику. Вокруг было очень много народу... В доме слышимость огромная. И орал он так, как будто бы я его не то что толкнул, как будто бы я его избивал, мочил.

Ведущий: Как называется такое поведение?

Участники: Привлечение внимания.

Ведущий: Когда речь идет о стратегии привлечении внимания, то очень важно острую ситуацию закрывать, но давать внимание в других ситуациях, персональное внимание. Например, предложить выйти и спокойно поговорить. Можно сказать: «Ты меня сразу обнимешь или мы сначала поругаемся?» Объятия — это всегда посыл мозгу, что меня любят и я защищен.

Участник: Обычно, если его зафиксировать, то он переходит в такую фазу... которая меня тоже пугает. Он понимает, что физически он не справился, у него начинаются слезы, он начинает тупо рыдать как, как... маленькая девочка...

Ведущий: Замечательно!

Участник: Замечательно?! Через эти сопли он все равно извергает какие-то: «уйди!», «пошел!».

Ведущий: Это не сопли. Это он горюет. И здесь тоже необходимо быть рядом с ним. Есть такой момент, что хочется быстрее от всего этого отделаться, от этой его агрессии, от этих его соплей и так далее. Но когда его актуальный мотив — «привлечение внимания», он снова и снова будет создавать острые ситуации, чтобы вы снова и снова в это ввязывались.

3. Обсуждение моделирования

Комментарий ведущего:

Обсуждение темы позволяет участникам встречи выйти на новый уровень понимания своих детей и собственного поведения. Если участники делятся своими мыслями относительно взаимодействия с детьми, желательно дать им возможность высказаться.

Из протокола встреч:

Ведущий: *Мы не можем детям предложить безопасных для всех — для него самого, для других людей — цивилизованных способов разрядки гнева, агрессии. И просто пытаемся закупорить это дело. Ну... извините, даже нас, взрослых, рвет, если мы закупорены.*

Участница: *Вы знаете, я один раз младшему предложила, я почувствовала, что один раз у него гнев на меня накопился. Я ему сказала: «Ладно, давай, покажи мне, как ты на меня злишься. Там у нас старые книжки лежат — порви». Он книг двадцать пять изничтожил, искромсал. Я думала долго, еле-еле выдержала. Это был ужас какой-то. После этого у нас стали лучше отношения, но это была пытка двухчасовая, когда мой восьмилетний ребенок резал, рвал, вот так рвал обложки, вот так это все кидал. О боже мой, накопилось... Это полгода назад было.*

Участница: *А я вот себя помню, хоть я не мальчик, но я очень любила бороться. С гедушкой, с дядей, борьба, возня эта там... Проявление именно этой внутренней силы физической, через которую идет сброс эмоциональной энергии, того же гнева, тревоги.*

4. Шеринг

Инструкция:

Предлагаю каждому из вас сказать, что сегодня было важно для вас, что откликнулось.

Из протокола встреч:

Участница: *Для меня было важно понять, что когда ребенок швыряется и орет, и оскорбляет, то он в этот момент сливает какие-то свои... свою энергию негативную, и это не относится лично ко мне. Это раз. И, во-вторых, в какой-то момент я поймала себя на том, что... сложно... Я все откладывала, откладывала, и поняла, что я не хочу этим заниматься. Я не хочу копаться в себе, понимать про себя — почему я злюсь, что происходит со мной в этот момент. Во мне просыпается такая инфантильность и желание: «Заберите это, я не хочу.» Я хочу поорать, может быть пограться... я хочу на одном уровне с ним быть. И это такая большая работа — быть взрослым, что хочется иногда слиться и сказать: «Я устала, я не хочу разговаривать с тобой, мне проще наорать на тебя, хлопнуть дверью и уйти». Это, наверное, самое большое для меня открытие сегодня: то, что я тоже хочу быть ребенком. И возвращение в себе взрослого, понимая, почему он злится, что происходит с ним в этот момент — это очень тяжело, для меня это совершенно не просто.*

5. Чай, кофе

Комментарий к занятию

Эта встреча продолжает тему конструктивного взаимодействия родителя с ребенком позволяет обнаружить новые важные аспекты этого процесса.

Когда ребенок входит «в раж», то, чаще всего мы действуем уже со сложившимися нашими стереотипами взаимодействия, которые этот его «раж» подогревают. Происходит столкновение. В этом столкновении физически вы сильнее, вы — победитель. А в морально-этической позиции вы оказываетесь в проигрыше.

Важно!

1. Удивить ребенка своими реакциями.
2. Признать определенную правоту ребенка, его право на состояние или на оценку обстоятельств. Не отрицать, что с ребенком что-то происходит.
3. Предложить ему обсудить ситуацию, может быть отложить обсуждение на время, но обязательно вернуться к нему.
4. Договориться о времени, когда этот разговор состоится.

Таковыми действиями сбивается вхождение подростка «в раж», когда родитель уже не сможет конструктивно и достойно выйти из ситуации. Слово: «когда?» очень важно! За ним всегда должна следовать пауза: «Когда мы это обсудим?». Так происходит переход к диалогу, который и будет тем самым новым в этом взаимодействии.

Если конфликт уже произошел, и подросток считает, что вы не правы, а вы уверены в том, что он не прав, в этом случае важно учитывать следующее. Может ли подросток сам пойти на примирение? Нет. Родитель тоже находится внутри ситуации и ему трудно найти новый вариант поведения.

Родитель, как более опытный и взрослый, может обратиться к подростку: «Я очень сожалею и считаю, что я не должен был тебя толкать. Я хотел бы обсудить ситуацию, что мы там устроили, почему такое возникло, как такое не допустить? Когда мы это обсудим?»

И снова этот вопрос: когда мы это обсудим?

ВСТРЕЧА №10

ПОЧТИ ИТОГИ

Цель:

Дать возможность участникам поделиться опытом и знаниями, полученными за время участия в проекте



Структура встречи:

1. Шеринг

2. Введение

Участникам предлагается вспомнить, какие цели они ставили для себя в начале групповой работы. Обращается внимание на плакаты с написанными персональными целями, которые участники писали на первом занятии.

Далее дается образ пройденного пути, который характеризует их участие в групповой работе. На доске один из ведущих рисует этот путь — шкалу от 0 до 10. На этом этапе участникам предлагается поразмышлять над вопросами, которые помогут им осознать, что с ними происходило во время участия в групповой психотерапии. Вопросы один из ведущих пишет на доске до начала занятия.

Подготовить:

- бейджи
- плакат «Наши чувства»
- маркеры перманентные
- маркеры для магнитной доски
- салфетки
- блок бумаги для доски
- бумажный скотч
- плакаты с первой встречи с написанными на них персональными целями участников



Список предлагаемых вопросов:

- Определите по 10 бальной шкале, как далеко вы продвинулись к своей цели?
- Что вам мешало на этом пути?
- Что помогало?
- В чем продолжение для вас?
- Чего вам не хватило?
- Как движение к цели изменило ваши отношения с ребенком?
- Есть ли у вас желание изменить цель?

3. Основная часть

«Мои итоги на сегодняшний день». Участники в произвольном порядке выходят к доске, где на плакате представлены их персональные цели, которые они записывали на первом занятии, и делятся своими размышлениями над данными вопросами.

Из протокола встречи:

- ...моя цель — уверенность... достижению мешает то, что в семье несколько детей и сконцентрироваться на одном ребенке сложно... сразу появляется несколько целей... взаимопонимание в группе помогало... улучшение взаимоотношений с детьми — есть продолжение для меня...
- ...моей целью было принятие... мне мешали мои собственные, сильные эмоциональные реакции, чувство стыда... группа мне помогала, я чувствовала себя здесь своей, не надо никому ничего доказывать... мне помогло еще тепло каждого, кто мог быть честным... в чем продолжение, пока не знаю... изменение отношения к самой себе уменьшило напряжение между мной и ребенком, наши отношения стали лучше, свободнее, теплее, живее... цель хочу дополнить... мне нужны еще границы с уважением...
- ...моя цель — радость... она на четверочку из десяти... что мешало... я нагрузила себя работой и мало времени уделяла ребенку, хотя отношения у нас доверительные... мне помогала группа... очень помогал этот круг... уважения стало больше... продолжение вижу в личной и групповой терапии для себя, вскрылось много вопросов личного характера... не хватило практики, механизмов нет, я либо живу в стереотипах, либо избегаю трудностей...
- ...цель — счастье и для меня оно в разделении ответственности... мне мешало осуждение меня, как матери, моей собственной матерью... и мне стыдно за это... участники группы не осуждали меня, я чувствовала поддержку от них... учусь брать ответственность и это есть продолжение для меня... изменить цель — понять вообще, что я должна, а что не должна... и как научиться просто говорить «нет» ...
- ...моя цель была — перерождение... скорее, это про меня саму, нежели про ребенка... мне нужно было проявиться в этом мире, найти себя... мешало влияние моей матери... помогли, безусловно, люди, и здесь на группе, и в жизни...

В чем продолжение для меня? Опять-таки проявляться, быть счастливой, более цельной... изменила ли цель отношения с детьми? Да, я хочу им показать, что я хочу жить своей жизнью и они не единственная моя забота, хотя мне бывает иногда страшно... мне нравится моя цель...

- ...цель была одна — взаимопонимание... я искала ее и здесь нашла... на группе была поддержка... мешали стереотипы, страхи поступить иначе, недоверие к себе... понимание, что у всех родителей есть проблемы, страхи, тревоги, чувство вины — помогало ощущение, что я не одна... обратные связи от участников, когда видишь себя, как будто со стороны... продолжение для меня вот в таких вот встречах... Как цель изменила отношения? Мне стало легче, проще договариваться с ребенком, я учусь его слушать...
- ... я поставила тройку, потому что моя цель изначально была — освобождение. Это означало скинуть, бросить ответственность эту... я хотела избавиться от ответственности... и поняла, что избавиться невозможно... поэтому хотела бы переформулировать цель на «принятие и доверие...» Что мешало? Ошибочная цель, ожидание, что произойдет что-то и мои проблемы испарятся... Помогали истории других участников, в них я слышала себя... продолжение вижу в таких встречах, мне нужны люди, с которыми я могу обсуждать то, что меня волнует... изменилось то, что когда я хочу поступить по привычке, останавливаю себя и делаю по-другому...
- ...если говорить о моей цели, как о покое — то это на пятерочку из десяти... Мне мешал собственный страх утраты контроля в ситуациях с детьми... помогало общение на группе со всеми... Из ответов других было понятно, что мои проблемы с детьми не уникальны... это реально лечит, когда понимаешь, что ты не один... Помогало, что была возможность высказаться, поделиться... продолжение — улучшать взаимоотношения с детьми... Осозналось, что ребенок не плохой сам по себе, а просто не может справиться с собой и это очень важное открытие...
- ...у меня, наверно, семерочка. Цель — понимание, и это была эгоистичная цель... мне хотелось, чтобы меня понимали, меня слышали... мешали нежелание, лень, не хотелось выходить из зоны комфорта, напрягаться и что-то делать...помогала группа, мотивировала меня на изменения... я научился прислушиваться к ребенку, слышать его желания... мне не хватало опыта... движение к цели изменило наши отношения с ребенком, мы начали друг друга понимать, договариваться, если исполнить задуманное не представляется возможным в конкретный момент... хотелось бы изменить цель на взаимопонимание в семье...
- ...моя цель — спокойствие... я стала спокойнее, замечаю вещи, которые раньше не замечала, радуюсь простым вещам... раньше это было одно напряжение... я стала уважать границы ребенка, стучусь в его комнату, чего раньше не делала... мешает тревожность моя, желание все контролировать и еще какие-то воспитательные стереотипы... помогли группы. Замечаю, что если что-то поделился, я понимаю, как важно другим услышать мою реакцию... Теперь и с ребенком пытаюсь откликаться, чтобы он понял, что для меня важно происходящее с ним... Продолжение для меня поиск психологической поддержки... не хватило времени... движение к цели изменило отношения с ребенком, он стал больше рассказывать о себе...

4. Обсуждение в общем круге

Ведущие предлагают участникам поделиться впечатлениями о встрече в целом. В обратной связи участники отмечают ценности нового полученного опыта, выражают чувства благодарности друг к другу и к ведущим, высказывают сожаление о завершении цикла групповых занятий.

5. Чай, кофе

Комментарии к занятию

При подготовке данной встречи, были сомнения в отношении полезности и продуктивности данной структуры занятия. Казалось, что участники мало готовы к осознанному выражению своего отношения к происходящему с ними в групповой работе. Однако опыт проведения занятия данной структуры показал достаточно высокий уровень осознанности проживаемого родителями на группе и за ее пределами.



ВСТРЕЧА №11

«ЛОВУШКИ» ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ



Цель:

Через игровую активность помочь участникам осознать «ловушки» зависимого поведения и способы выхода из них

Структура встречи:

1. Шеринг

Ведущий: Поделитесь, пожалуйста, чувствами, с которыми вы пришли.

Участники делятся чувствами. Ведущий обращает внимание, как непросто говорить о чувствах и вместо этого привычно соскальзывать в описание ситуации.

2. Эксперимент-исследование «Вытащить спрятавшегося»

Инструкция:

Сегодняшняя работа будет связана с игрой. Она проходит в несколько этапов. Игра, которую мы предлагаем, называется «вытащить спрятавшегося». В ней будут задействованы все участники группы. Нам потребуется оборудо-

Подготовить:

- бейджи
- плакат «Наши чувства
- маркеры перманентные
- маркеры для магнитной доски
- салфетки
- блок бумаги для доски
- бумажный скотч
- воздушные шарики;
- покрывало/одеяло — необходимо достаточно большое и плотное покрывало (одеяло), чтобы один из ведущих или участников (лучше мужчина) мог с головой завернуться в него таким образом, чтобы можно было схватить руками углы и крепко держать их

вание — ведущий достает покрывало. Добровольцу надо определенным образом завернуться в это покрывало с головой, взяв кончики покрывала в руки так, чтобы никто вытащить не мог, никто не мог его достать.

Первый этап

Приглашается доброволец. Доброволец (Участник А.) заворачивается в покрывало. Ведущий дает задание участникам «вытащить спрятавшегося» и группа начинает проявлять активность по выполнению задачи.

По мере того как участники все больше включаются в игру, ведущий делает некоторые перестановки в помещении, где проходит занятие: меняет местами предметы и вещи участников, рисует что-то на доске и так далее.

Обсуждение

Когда игра закончена, ведущий предлагает поделиться чувствами, которые возникли во время игры.

Участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

Из протокола встречи:

- ...у меня сопереживание к тому человеку, которого мучают и пытаются достать...
- ...у меня ощущение что я как бы, что я выдираю его с мясом...
- ...и нарушение чужих границ — об этом все время говорят...

Ведущий: Как вам кажется, какое отношение упражнение «Вытащи спрятавшегося» имеет к нашей теме, связанной с зависимостью детей-подростков? В ходе игры произошла некоторая подмена условий игры, в связи с тем, что наш доброволец А. в ходе шеринга озвучил, что очень устал и хочет отдохнуть. И участники оттолкнулись от того, что А. озвучил, что ему хотелось полежать. И я, скажем так, нарушил вводную инструкцию. Потому что вы стали себя воспринимать в роли людей, которые мешают А. отдыхать.

Участник: ... Это мы их так дергаем. Для меня участник А. был ребенком

Ведущий: Каким ребенком он был?

Участник: Который хочет, чтобы его оставили в покое.

Ведущий: И завернуться он хочет во что?

Участник (неуверенно): В зависимость как-то...

Ведущий: «Он заворачивается в зависимость. И это, вообще-то, нормальная реакция ваша — тех, кто рядом — хотеть выдернуть его. Потому что он спрятался в эту зависимость. Он спрятался от своей ответственности, он спрятался от жизни, он спрятался от вопросов — он туда спрятался. И вы реагируете как раз тем, что хотите его оттуда выдернуть. Посмотрите, вы не из зависимости в своем представлении его выдергиваете. Вы выдергиваете его из его границ, из какого-то его комфорта. Конечно, оттуда ему не хочется...

Ведущий: есть вторая часть этого упражнения, но перед тем, как вторая часть упражнения начнется — один маленький вопрос. Посмотрите есть ли какие-то изменения в комнате?

Участники (начинают оглядываться, определяя на месте ли окружающие вещи). Постепенно обнаруживаются потери (сумки, блокноты, свитеры).

Ведущий обращает внимание группы на то, что пока они занимались активным вытаскиванием А. из одеяла, они понесли потери.

Из протокола встречи:

Ведущий: О чем говорят эти пропажи?

Участники: О том, что мы не замечаем, когда пытаемся бороться с зависимостью. Не замечаем того, что вокруг происходит. Можем не заметить.

Ведущий: Когда мы в игре все занялись вытаскиванием «спрятавшегося», то забыли обо всем, что происходит вокруг. Ничего другого для нас не существует. Также и в семье, где кто-то пьет, часто все наши переживания и мысли связаны с ним. Мы вспоминаем то время, когда он не пил, мечтаем о том времени, когда он не будет пить. Думаем о том, какой он сегодня придет домой, стараемся, чтобы все было спокойно.

Второй этап эксперимента-исследования

Ведущий приглашает того же добровольца опять завернуться в покрывало. Участникам вновь предлагается вытащить «спрятавшегося». Но как только он с головой заворачивается в покрывало, ведущий организывает другую игру, например, запускает в комнату несколько воздушных шариков и приглашает поиграть (не обозначая вслух, что именно надо делать).

Оставленный без внимания «спрятавшийся» через некоторое время начинает выглядывать из покрывала.

Обычно «спрятавшийся» не только выглядывает из-под покрывала, но и вылезает и говорит, что хочет поиграть вместе со всеми и просит на это разрешения. Участники замечают это словами: «Посмотрите, он сам вылез». Затем эта общая игра какое-то время продолжается. В нашем случае доброволец А. изначально «хотел отдохнуть» и поэтому не вылез из-под одеяла, но через какое-то время стал подглядывать за участниками группы.

Ведущий участнику А.: Что вы переживали, какие чувства? Какие внутренние процессы происходили по мере того, что происходило снаружи, того, что вы слышали?

Из протокола встречи:

Участник А.: ... Я все это услышал. Я же не смотрел, что происходит вокруг. Только слушал, что происходит. Сначала мне показалось, что тут очень много шаров накидали. Потом я понял, что все играют в какую-то игру. Меня это немножко напрягло, я почему-то подумал, было такое ощущение, что это какой-то развлекающий маневр, и что когда я немножко расслаблюсь выковыривать начнут (смех). Потом как-то я просто осмыслил ситуацию, что тем, кто снаружи, вроде как им до лампочки, что происходит внутри, вроде как можно просто полежать. Ну я минутку полежу...

Ведущий: Есть ли разница в том состоянии в первый раз, когда вас пытались разогреть, насильно выковырять оттуда, и второй раз, когда что-то там снаружи происходило?

Участник А.: Конечно, совсем разные ситуации. Я тоже вначале... в первой серии... я тоже думал о том, как это интерпретировать, истолковать. Прежде всего, я тоже подумал, что это ребенок, которого я пытаюсь... Просто даже физически это очень похоже, как я сына поднимая в школу. На него как накатит гурное настроение — когда его трогаешь — заворачивается в одеяло и громким голосом оттуда орет: «Хватит! Хватит!»... что-нибудь такое жесткое. Он заворачивается в одеяло, тоже пытаюсь как-то изолировать, в кокон превратиться и там пребывать. Но я понимаю, я уже опытный и понимаю, что сила не годится, и я знаю, что и ласка тоже не годится в такой ситуации. Хотя, когда участница В. пыталась меня поглаживать и как-то меня мягко выковыривать из этого кокона, я уже готов был сдаться, и не сдался только потому, что условия игры были прятаться. Это было гораздо более эффективнее, чем меня выдирать...

Обсуждение

Из протокола встречи:

Ведущий: Вопрос ко всем: О чем это — в первой части без шариков, во второй части с шариками? Какие выводы вы для себя делаете?

Участники обсуждают в кругу результаты своих наблюдений и самонаблюдений:

- ...я увидела, как я пыталась выковырять отца из этой штуки. Это было... как бы сказать... страдание...
- ... одеяло — это есть зависимость... и как мне хочется свалиться, но уже в созависимость... Я здесь себя увидела, что я также могу завернуться в эту... ракушку и сама себя поглощать. Завернуться, куда-то уйти, не участвовать. Сдаться не в плане борьбы... сдаться с жизнью как-то...
- ...еще одно ощущение, которое промелькнуло, когда я лежал в покрывале, не знаю, может быть это какая-то моя фантазия... У меня было неприятное чувство какой-то брошенности, показалось, что меня все бросили... Недолго, на какую-то секунду. Не очень светлое ощущение...
- ...когда вокруг интересная жизнь, опять же легко, есть куда уйти от зависимости....
- ...у меня есть свои проблемы, есть какие-то свои задачи. Я просто не переключился...
- ...полностью забыть-то невозможно же. Я, например, играла-играла, но все равно проблема никуда не девалась. Ребенок как бы в своей зависимости, но все равно нужно... не то, что присматривать...

Ведущий: А помните, что было в конце?

Участники:

- ...просто ему стало интересно. Он заинтересовался, что же происходит...
- ...слушал, что закончилось...
- ...не-е, мы еще не закончили, а он начал уже подглядывать...
- ...мне кажется, что речь здесь идет не о создании интересных событий, а об окружении вообще, как таковой жизни. Не о выживании ради него, а просто я живу, просто живу. Я рядом с ним, я живу. Что бы я ни делала — это жизнь, которая

наполнена моими переживаниями, какими-то целями, это моя жизнь. Это речь не про создание интересных мероприятий, которые интересны мне и ребенку... Это может быть частью, но не является всей жизнью... Это просто про жизнь...

- ...ощущать вкус жизни. Собственной. Вот я живу и мне, в принципе, нравится...

3. Групповое обсуждение: «Что вас радует в вашей жизни?»

Из протокола встречи:

Ведущий: У меня возник вопрос: А у вас есть свои собственные «шарики», которые вас радуют?

Участники делятся тем, что их радует в жизни, обсуждают свой опыт увлечений, интересов, в том числе в присутствии детей и без них. Постепенно обсуждение сводится к острой теме переживания чувства вины за интересно проведенное время без детей.

Из протокола встречи:

- ...я испытываю жуткое чувство вины, когда мне классно без детей. Даже когда я сюда еду, я понимаю, что я это делаю для детей, я это делаю для ребенка. Или я пошла учиться. Я сижу, и мне классно, мне интересно, меня прямо захватывает. Но я испытываю чувство вины за то, что я этот день провожу не с детьми...
- ...да, может быть непосредственно чувство вины я не испытываю, но, когда я прихожу к ним, я начинаю чувствовать себя, будто «я кажется накосячила», теперь немножко разогнаться и включиться эмоционально обратно. И вот здесь происходит поломка...

Ведущий делает комментарий, что наши попытки «вытащить спрятавшегося», так же, как и беспокойство о зависимом члене семьи, не дают никакого результата. Стоит заняться собой и своей жизнью.

4. Заключительный шеринг

Ведущий: Поделитесь, пожалуйста, с чем вы уходите. Что было важного для вас сегодня?

Участники делятся чувствами, выводами, самонаблюдениями.

5. Чай, кофе

Комментарий к занятию

Чрезмерный контроль и отсутствие искреннего интереса к своему ребенку — достаточно типичная модель поведения взрослых в отношении подростков. Стремление «доставать» спрятавшегося в психологические защиты ребен-

ка, к сожалению, приводит к эскалации создавшегося напряжения и ослаблению контакта с ним. Часто ребенок об этом прямо и сообщает: «Вы меня достали!». Данная ситуация выглядит очень по-разному глазами родителя и глазами ребенка. Парадоксально, но родитель пытающийся «добиться», «вытащить» ребенка, исходя из лучших намерений, представляет собой угрозу для него и только усугубляет ситуацию.



ВСТРЕЧА №12

РОДИТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ И УБЕЖДЕНИЯ

Цель:

Через игровую активность помочь участникам осознать «ловушки» зависимого поведения и способы выхода из них



Структура встречи:

1. Шеринг

2. Осознание родительских установок и убеждений

Задание для индивидуальной работы: «Наша жизнь и наше родительство как дорога». Отправляясь в путь, мы готовимся, собираем багаж, стараемся захватить самое необходимое, то, что поможет нам решать жизненные задачи, сделает нашу жизнь более удобной и безопасной.

В свой родительский путь мы тоже кое-что взяли: проверенный опыт предыдущих поколений, то, что помогало нашим родителям, дедам растить и воспитывать детей, какие-то важные принципы, например, что ребенок должен слушаться родителей беспрекословно... или важно получать знания... чувства — гордость или стыд, а может быть,

Подготовить:

- . бейджи
- . плакат «Наши чувства
- . маркеры перманентные
- . маркеры для магнитной доски
- . салфетки
- . блок бумаги для доски
- . бумажный скотч
- . листочки для записей
- . цветные фломастеры
- . пластиковые пакеты
- . корзина для бумаг

чувство своей правоты... Какие-то педагогические идеи, услышанные, подсмотренные у других... То, чем с вами поделились родственники или знакомые, и вы взяли это на вооружение...

В нашем родительском багаже есть много всего: мысли, чувства, действия... Качества характера и убеждения... Идеи и убеждения...

У каждого из вас есть пакет (символ вашего багажа), листы бумаги и фломастеры.

У вас будет 15 мин. За это время вам надо создать свой родительский багаж: записать на листочках как можно больше тех идей, качеств, мыслей и чувств, которые помогают или мешают вам осуществлять свое родительство. Каждое качество или идею надо записать на отдельном листке и положить в свой пакет.

Из протокола встречи:

Ведущий: Приведем несколько примеров. В моей семье считалось, что когда ты вырастешь, тогда у тебя и будет свое мнение, а пока слушай, что тебе старшие говорят. А может быть, в моей семье говорили: «Учиться — это самое главное, если ты не имеешь образования, то в своей жизни ты будешь никем». И у каждого из вас есть какие-то принципы, которые вы используете в своем родительстве. Может быть это чувство гордости за своих детей, своим ребенком надо гордиться. Или чувство стыда, что мой ребенок не отвечает моим представлениям о нем. То есть может быть очень много всего, что помогает или мешает вам осуществлять свое родительство. Еще какие-то примеры?

... например, пословицы, что «мужчины не плачут», «девочки ближе к матерям» и так далее.

После уточнения задания участники работают индивидуально на протяжении 15 минут.

Задание для работы в круге:

Мы, как родители, прошли значительную часть пути. Устали, делаем перерыв. Теперь пришла пора провезти ревизию: посмотреть, что мы имеем в нашем родительском багаже. Что-то устарело или обветшало, и с ним можно попрощаться. А может на самом дне рюкзака обнаружится что-то ценное, но забытое...

Каждый из вас по очереди достанет из своего «багажа» один лист в случайном порядке и зачитает вслух, что это за спутник вашего родительства. Далее ваша задача описать, насколько этот родительский «ресурс» необходим и полезен для вас в вашем родительском труде, нужен ли он или от него можно отказаться.

Из протокола встречи:

Ведущий: Кто готов первый рискнуть?

Участник: Я. У меня на листочке «месть».

Ведущий: Расскажи, о чем эта месть, о ком, родительская ли.

Участник: Это про родительское поведение, «взрослое»: «Ах ты так, значит я тебя так».

Это то, что было передано мне из поколения других. Это считалось воспитанием. Спасибо психологам, я разобралась, что это нездоровая родительская позиция. Называю теперь вещи своими именами, это не воспитание, а месть.

Ведущий: Следующий, пожалуйста.

Участник: Я могу попробовать. «Как бы ты не старался — у тебя ничего не получится, потому что всегда есть кто-то умнее и сильнее тебя. Даже не пытайся, у тебя все равно ничего не выйдет». И в конце «Ну я же говорила». Ну, я с таким ощущением росла, что всегда есть кто-то большой, что придет, растопчет или наоборот — сделает лучше. Поэтому я посижу и подожду, пока кто-нибудь сделает. И сыну я не давала ничего сделать. Я лучше сама... Это хреново вышло в конце. Сейчас он ничего не хочет делать...

Ведущий: А если это убеждение, которое есть, попытаться трансформировать во что-то, что поможет поддерживать стремление ребенка к чему-то новому. Как бы это могло звучать?

Участники:

— Я думаю, что так: «Если тебе что-то нравится, нужно пытаться двигаться в этом направлении, даже если что-то не получается».

...и у меня здесь про то, как обращаться за помощью, когда ты в чем-то нуждаешься. Мне кажется этому тоже в жизни надо учиться. Мне очень трудно просить о помощи...

Ведущие группы с каждым из участников проводят мини-сессии, помогающие осознать влияние родительских установок и убеждений на взаимоотношения со своим ребенком/подростком. Если участник хочет категорично расстаться с этим листочком, то он символично его рвет и выбрасывает в корзину для бумаг. Также есть возможность при помощи группы сформулировать для себя новую родительскую задачу, записать ее на листке и положить в свой багаж.

Вопрос ведущего:

- Что было важным для вас в этой работе по ревизии родительского багажа? Что было важно услышать от других?

3. Шеринг

Вопрос к участникам: с какими чувствами вы уходите сегодня?

4. Чай, кофе

Комментарий к занятию

Мы проделали в упражнении «ревизия родительского багажа» только один круг. В группе на тот момент было 12 участников, и почти с каждым из них мы проводили мини-сессии. Эта работа стала важной для всех участников, поскольку затрагивала ценностный уровень, то есть то, на что они опираются, как на фундамент, в построении своих отношений с детьми, с собой, с другими и с миром в целом.

Это занятие было заключительным, мы не стали подводить итоги групповой работы, этому была посвящена предыдущая встреча. Инвентаризация родительского опыта стала символом переоценки пройденного участниками родительского пути и его продолжения с уже новым дополненным опытом.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. НАШИ ЧУВСТВА

 <p>РАДОСТЬ воодушевление благодарность наслаждение эйфория веселье восторг озарение радушие облегчение сердечность умиротворение безмятежность благость покой</p>	 <p>ГРУСТЬ подавленность безысходность одиночество депрессия отчаяние скука обида апатия жалость к себе</p> <p>СТЫД чувство вины смущение раскаяние унижение</p>	 <p>ЗЛОСТЬ недовольство раздражение досада злость ярость бешенство презрение отвращение злорадство противоречие отрицание сарказм</p>
 <p>НЕДОВЕРИЕ подозрительность паранойя ненависть ревность отчуждение безразличие равнодушие разочарование</p>	 <p>СТРАХ замешательство беспокойство тревога испуг ужас шок паника ступор растерянность взволнованность</p>	 <p>ИНТЕРЕС любопытство желание ожидание общность удивление волнение симпатия сопричастность вождение нетерпение</p>



2. ПСИХОЛОГИЯ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Подростки — от 11-12 до 14-15 лет

Подростковый возраст — остропротекающий переход от детства к взрослости. Перестройка происходит в трех основных сферах: телесной, психологической и социальной. Основная особенность подросткового возраста заключается в несогласованности процессов полового созревания, психологического и социального формирования. В это время подростки возбудимы, их поведение неустойчиво, импульсивно.

Основные группы наиболее ярких интересов подростков:

1. Интерес к собственной личности.
2. Установка на широкие, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние.
3. Тяга к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против родительского авторитета, протесте.
4. Стремление к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму.

Социальная активность подростков направлена прежде всего на принятие и усвоение норм, ценностей и способов поведения, характерных для мира взрослых. Ломка старых психологических структур, характерная для этого возраста, приводит к настоящему взрыву неповиновения, дерзости и трудновоспитуемости (так называемый «кризис 13 лет»).

Основная причина таких бурных проявлений в том, что взрослые не меняют своего поведения в ответ на появление у подростков стремления к новым формам взаимоотношений с родителями и учителями.

Для подростков характерна противоречивость:

- Целеустремленность, настойчивость и импульсивность может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать.
- Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе.
- Потребность в общении сменяется желанием быть в одиночестве.
- Непринужденность вплоть до хамства в поведении порой сочетается с застенчивостью.
- Романтическое настроение часто граничит с цинизмом, расчетливостью.
- Нежность, приветливость возможна на фоне детской жестокости. Сегодня

ня девушка-подросток скромно сидит со своими родными и рассуждает о добродетели. А уже завтра пойдет на ночную дискотеку, заявляя, что «в жизни надо испытать все».

Появление чувства взрослости — центр личности подростка, тем качеством, в котором отображается новая жизненная позиция по отношению к себе, людям и миру в целом.

Подросток пытается занять место взрослого в системе реальных отношений между людьми. Он требует признания своей самостоятельности, равенства с взрослыми, хотя реальные физические, интеллектуальные и социальные предпосылки для этого пока отсутствуют. Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Общение со сверстниками в этом возрасте занимает центральное место в жизни подростка.

У подростка появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе, как к взрослому. У него проявляется желание, чтобы все (учителя, родители) относились к нему, как к равному, взрослому. Стремление к самостоятельности выражается в том, что контроль и помощь отвергаются. Все чаще от подростка можно слышать: «Я сам все знаю!» Появляются собственные вкусы и взгляды, оценки, линии поведения.

Подростки уже не соглашаются на неравноправные отношения, которые не соответствуют их представлениям о собственной взрослости и самостоятельности. Они требуют уважения к собственной личности, человеческого достоинства, доверия и самостоятельности, то есть существенно ограничивают права взрослого и расширяют свои собственные.

Невыполнение предписаний взрослого, различные формы протеста и т. д. — все это борьба подростка за изменение существующего типа отношений. Новые формы взаимоотношений постепенно вытесняют старые, вызывая конфликты, взаимные недоразумения и трудности в общении взрослого с подростком.

Конфликтность при переходе к новому типу взаимоотношений возникает тогда, когда изменения в развитии личности подростка опережают необходимые коррективы отношений со взрослыми, когда инициатором таких изменений выступает подросток, а взрослые изо всех сил этому сопротивляются.

В этом возрасте особенно ярко выражена зависимость от того, что о тебе говорят и как к тебе относятся. Подростки пытаются открыть себя с лучшей стороны, заслужить положительные отзывы от других, особенно тех, чье мнение для них важно. Страх показать свое незнание или неумение может быть причиной избыточной застенчивости и неуверенности в себе, приобретать болезненный характер. Все это часто маскируется напускной развязностью, бравадой и грубостью, чтобы скрыть внутреннюю неуверенность.

Бурно развивается эмоциональная сфера. Внезапно могут меняться эмоциональные состояния подростка, с резкими переходами от чрезмерной подвижности к спокойствию, от подъема к безразличию. Повышенная эмоциональность

подростков объясняет склонность к аффектам — резким проявлениям радости, гнева, недовольства и так далее.

Ранняя юность — от 14-15 до 18 лет

Основная социальная задача на этом этапе — выбор профессии, социальное и личностное самоопределение.

Потребность в общении и освоение различных его способов, формирование теоретического мышления в различных его формах (научном, художественном, нравственном, правовом и т.д.) — закладывают основы мировоззрения. В это время развивается рефлексия, которая обеспечивает осознанное и критическое отношение к себе.

Если эти качества сформированы, то молодой человек имеет необходимую психологическую базу для самоопределения — центрального новообразования раннего юношеского возраста. При всей сложности этого явления основное в нем — потребность занять внутреннюю позицию взрослого, осознать себя как члена общества, определить себя в мире, то есть понять себя, свои возможности, свое место и предназначение в жизни. Ведущей на этом этапе становится учебно-профессиональная деятельность.

Переходный характер социального положения и статуса ранней юности определяет и характерные психические особенности юношества. Еще актуальными остаются унаследованные от подросткового возраста проблемы, в том числе защита своего права на автономию от старших. С другой стороны, самоопределение требует не столько автономии от мира взрослых, сколько определения в нем своего места, ориентации в нем.

Одна из центральных проблем подросткового возраста — перестройка отношений со взрослыми и изменение значимых лиц — сохраняет свое значение и в период ранней юности.

Старшеклассники стремятся освободиться от контроля и опеки со стороны родителей и учителей, а также от установленных ими норм и порядков.

В этом процессе выделяются стремление к автономии в сфере поведения (потребность и право самостоятельно решать личные проблемы), эмоциональной автономии (потребность и право иметь собственные, самостоятельно выбранные предпочтения) и нормативной автономии (потребность и право на собственные нормы и ценности).

Первой сравнительно легко достигается независимость поведения, разумеется в определенных рамках, прежде всего в сфере досуга. Юноши и девушки все больше проводят его вне дома и школы, предпочитая сверстников как партнеров в совместном досуге.

Эмоциональная автономность достигается с большими трудностями, и этот процесс очень противоречив. Если подростковый период порождает прежде

всего проблемы, связанные с дисциплиной, то ранняя юность дает больше эмоциональных конфликтов, особенно в отношениях с родителями.

Для того, чтобы стать взрослым, молодому человеку важно разорвать эмоциональную зависимость от родителей, включить свои отношения с ними в новую, более сложную систему эмоциональных привязанностей и симпатий, центром которой уже будут не родители, а он сам.

Родители, как правило, болезненно реагируют на такое охлаждение со стороны своих детей, жалуются на их черствость и равнодушие. Однако это временное явление, эмоциональный контакт с родителями восстанавливается после завершения кризисного периода на новом уровне, если, конечно, бестактность и бесцеремонность старших не закрывают для них внутренний мир молодого человека надолго, а то и навсегда.

Юноши и девушки ревниво защищают свое право на собственные убеждения, моральные установки и ценности. С этой целью они нередко занимают подчеркнуто максималистские позиции, выражают крайние взгляды по тому или иному вопросу, прежде всего, о моде, вкусах, способах проведения досуга. Однако за этой внешней стороной можно проследить большую зависимость от взрослых, особенно от родителей, в серьезных проблемах (выбор профессии, политических взглядов, мировоззрения и т. д.).

В период ранней юности продолжается процесс переориентации общения с взрослых на ровесников. В его основе лежит противоречивое взаимодействие двух потребностей: с одной стороны, в отделении и с другой, в принадлежности к определенной группе, вхождении в нее.

Ощущение одиночества, переживание собственной ненужности, обусловленные возрастными противоречиями становления личности, вызывают у молодых людей неудержимое стремление к объединению и общению со сверстниками, в обществе которых они надеются найти такие остро нужные им эмоциональную теплоту, понимание, признание собственной значимости.

Чрезвычайно серьезна потребность не просто войти в группу сверстников, а быть принятым ими, чувствовать свою необходимость для группы, иметь в ней определенный авторитет. Низкий статус в группе сверстников, как правило, связан с высоким уровнем личностной тревожности.

Потребность выразить, раскрыть свои переживания доминирует над интересом к чувствам и переживаниям другого, что приводит к эгоцентричности юношеского общения, вызывает напряженность в отношениях и недовольство ими.

Резко усиливается потребность в индивидуальной интимной дружбе. Заметно активизируются межполовые отношения: расширяется сфера дружеских отношений, развивается настоятельная потребность в любви, появляются серьезные увлечения, многие начинают половую жизнь. Юношеские мечты о любви отражают прежде всего потребность в эмоциональном тепле, душевной близости, понимании. Как правило, они не совпадают (особенно у юношей) с чувственностью, обусловленной половым созреванием.

По сравнению с подростками, растет уровень сознательного самоконтроля, хотя именно в этом возрасте больше всего жалуются на слабость воли, зависимость от внешних воздействий и такие характерологические черты, как капризность, ненадежность, склонность легко и беспричинно обижаться и тому подобное.

Зависимость эмоциональных реакций подростков от гормональных и физиологических процессов сохраняется и в период ранней юности. Но надо учитывать, что эти реакции зависят также от социальных факторов и условий воспитания.

Общее эмоциональное самочувствие становится более ровным. Аффективные взрывы, характерные для подростков из-за их постоянной возбужденности, встречаются реже.

В период ранней юности принципиально меняется отношение к собственной личности. Если для подросткового возраста характерно бурное развитие самосознания, то теперь речь идет уже о формировании нового качества личности, осознания себя как неповторимой личности, со своими мыслями, переживаниями, чувствами, взглядами и оценками.

Основное психологическое достижение юности — открытие для себя собственного внутреннего мира. Внешний, физический мир теперь только одна из возможностей субъективного опыта, центром которого является собственная личность, собственное «Я».

Процесс открытия собственного «Я» сложный и внутренне противоречивый. Неожиданно оказывается, что «внутреннее Я» не совпадает с «внешним» поведением, в результате чего актуальной становится проблема самоконтроля. Неопределенность, размытость «Я» в этом возрасте обуславливают чувство обеспокоенности и внутренней пустоты, которую следует чем-то наполнить, что порождает усиление потребности в общении и одновременный рост его избирательности, усиление потребности в отделении от других.

3. МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

Зависимое поведение характеризуется нарушением внутреннего контроля в когнитивной, эмоциональной, волевой сферах и, как следствие, приводит к личностной деформации, эмоциональным расстройством, социальной дезадаптации.

В основе формирования зависимого поведения лежит один из основных принципов работы центральной нервной системы — условный рефлекс. Условный рефлекс — это реакция, которая вырабатывается организмом в ответ на действие раздражителя (сигнала) из внешней или внутренней среды. Таким образом формируется взаимосвязь стимула (сигнала) и ответной реакции.

Прочность и устойчивость этой взаимосвязи зависит от ряда факторов: силы, кратности (частоты), продолжительности действия стимула и качества ответной реакции. Ответная реакция может выражаться в конкретном поведенческом акте, который может сопровождаться эмоциональными переживаниями и ощущениями различной степени интенсивности как приятного, так и неприятного для данного индивида характера.

Логично, что приятные ощущения и эмоциональные переживания будут побуждать человека вновь и вновь воспроизводить поведение, приводящее к этим переживаниям. И чем выше интенсивность приятных переживаний, тем настойчивее человек будет стремиться повторить действие, приводящее к этому.

Внутренние приятные ощущения и положительные эмоции обусловлены выбросом биологически активных веществ в центральной нервной системе — нейромедиаторов (серотонина, дофамина, норадреналина, эндорфинов). Происходит закрепление взаимосвязи «стимул – реакция» на биологическом уровне.

Это говорит о том, что в основе формирования зависимого поведения лежит сложный нейрофизиологический процесс. Сформировавшийся нейрофизиологический процесс ответной реакции на стимул или совокупность стимулов, будет вновь и вновь побуждать индивида на повторение поведения, ведущего к интенсивным приятным переживаниям, зачастую помимо его воли. Это происходит, даже если такое поведение является деструктивным для самого человека и его окружения. Необходимо учитывать этот факт, если поведение нежелательно и требует коррекции.

У условных рефлексов есть особенность — при отсутствии подкрепления и (или) нейтрализации стимулов, с течением времени они угасают. Формирование новых условных рефлексов желательного поведения также будут способствовать угасанию прежних нежелательных. Эти особенности можно использовать при коррекции поведения.

Особенности формирования зависимого поведения у подростков

Формирование зависимого поведения у подростков имеет ряд особенностей. Подростковый период — один из сложных периодов жизни индивида. Не случайно он называется переходным. Этот период характеризуется интенсивным ростом и развитием многих структурных образований организма. В их числе и центральная нервная система.

Эмоциональная сфера претерпевает ряд изменений. Эмоциональные реакции, зачастую достаточно высокой интенсивности, возникают быстро и легко. Это может сопровождаться недостаточно контролируемым поведением, создавая ощущение неадекватности у самого подростка и его окружения. Наблюдается высокая переключаемость эмоциональных переживаний, их нестойкость. Нервная система способна быстро перегружаться и истощаться. Как следствие этого наблюдается увеличение потребности во сне и трудности при засыпании в желательное время.

Все эти изменения в эмоциональной сфере являются скорее дисфункциональными, чем патологическими, носят временный характер и обусловлены развитием и дифференцировкой (становлением) нейрофизиологических процессов головного мозга.

В зоне особого внимания дети и подростки, которые имеют нарушения здоровья и находятся под наблюдением врачей соответствующих специальностей, например, невролога. Эти дети и подростки оказываются в зоне повышенного риска формирования различного рода зависимостей.

Таким детям и подросткам необходимо больше времени и усилий со стороны окружения для формирования здоровых навыков. И роль семьи здесь достаточно велика. Члены семьи должны обладать достаточной компетенцией, чтобы не требовать от такого ребенка того, что он неспособен выполнить, уделять ему больше времени и внимания для развития (привлекая для этого соответствующих специалистов), тем самым предотвращая формирование зависимого поведения.

К сожалению, внешний мир не может «похвастаться» стабильностью и безопасностью. Поэтому интенсивно меняющийся организм подростка не обладает ресурсами для совладания с условиями внешней среды, также достаточно быстро меняющимися, особенно в век интенсивно развивающихся информационных технологий. Если взрослый человек обладает жизненным опытом, образованием, сформировавшимся социальным кругом общения (в том числе для обращения за помощью) для оценки ситуации и контроля своих действий, то подросток не обладает этими ресурсами. Подростковая незрелость эмоциональной сферы, отсутствие навыков преодоления жизненных трудностей и нестабильности окружающего мира создают условия для формирования зависимого поведения.

Частью внешней среды является социальное окружение. Для подростка общение — естественная потребность. Дети и до подросткового возраста проводят время вместе, за игрой. С наступлением подросткового периода игровая деятельность прекращается, появляются другие интересы, потребность узнавать об окружающем мире за пределами семьи. Поэтому этап группирования необходим для обучения социальным нормам поведения. Подростки объединяются в группы, где происходит овладение навыками социальных взаимодействий. В группе индивидуальные черты и особенности не учитываются. Подростковая группа может противопоставлять себя внешнему миру, ближайшему окружению, находиться в поисках своего места в обществе, решать совместные задачи. Влияние группы на подростка достаточно велико. Отвержение группой переносится болезненно. В норме пребывание в группе длится до 15 лет. Группа может стать авторитетной для подростка, и влияние взрослых ослабевает. Интересы, которые транслирует группа могут быть приоритетными. У подростка под влиянием групповых интересов может формироваться зависимое поведение (игры он-лайн, злоупотребление психоактивными веществами, антисоциальное поведение).

4. СИНДРОМ ЗАВИСИМОСТИ ИЛИ ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

В международной классификации болезней десятого пересмотра (МКБ 10) синдром зависимости определен как комплекс физиологических, поведенческих и когнитивных явлений, при которых употребление психоактивного вещества или класса психоактивных веществ начинает занимать более важное место в системе ценностей человека, чем другие формы поведения, которые ранее были важными для него.

Синдром зависимости или, как часто его называют, «химическая зависимость» или «синдром патологического влечения к психоактивным веществам (ПАВ) и алкоголя» — заболевание, поскольку это — патологический процесс, нарушающий жизнедеятельность организма. Он включает:

- причины, сходные с развитием других заболеваний;
- общий механизм развития у алкоголизма и наркомании;
- похожие признаки (симптомы);
- прогрессирующие скорость и течение патологического процесса;
- летальный исход при отсутствии своевременного обращения за помощью.

Факторы риска, способствующие развитию химической зависимости

Биологические (наследственные) факторы:

- наследуется не заболевание, а предрасположенность;
- предрасположенность определяется не одним, а многими генами;
- наследуются особенности метаболизма:
 - нейромедиаторов, участвующих в функционировании системы «награждения» (дофамин, серотонин, ГАМК, эндорфины);
 - алкогольдегидрогеназы (АДГ) — фермента, вырабатывающегося в печени и участвующего в расщеплении поступающего в кровь алкоголя до воды и углекислого газа. Количество и активность АДГ генетически запрограммированы. У людей с высоким содержанием и активностью АДГ эйфорическая фаза опьянения будет короткой, а симптомы отравления будут выражены в большей степени, чем у людей с низким содержанием и активностью АДГ.

В этой связи низкое содержание и активность АДГ будут увеличивать риск формирования зависимости.

Психологические факторы риска:

- высокая тревожность, внутреннее напряжение;
- неуверенность в себе, робость;
- эмоциональная подавленность;
- трудности в общении, одиночество;
- психологические травмы.

Микро- и макросоциальные факторы риска:

- влияние семьи, семейных правил и традиций;
- «алкогольная культура» общества;
- политико-экономические факторы;
- политика государства в отношении контроля за оборотом алкоголя и нелегальных наркотиков.

Духовные факторы риска:

- отсутствие системы ценностей;
- экзистенциальный вакуум;
- отсутствие смысла жизни.

На формирование синдрома зависимости влияет много факторов, которые очень неравнозначны и отражают как внешние (социальные) риски условий развития зависимости, так и индивидуальные факторы риска конкретного человека, в том числе биологические, психологические. Несомненно, развитие зависимого поведения неминуемо, когда семейная предрасположенность и деструктивные факторы воспитания совпадают с высокими уровнями риска развития зависимости у конкретного индивидуума (психологическими травмами, негативным психоземotionalным фоном, неумением строить межличностные отношения). Все это замешано на «алкогольной культуре» общества и политике государства в отношении контроля за оборотом алкоголя и наркотиков, а также на отсутствии здоровой осведомленности о рисках развития алкоголизма, наркомании и созависимости у населения.

Синдром зависимости носит системный семейный характер, поскольку в карусели вокруг употребляющего никто не «остаётся без дела». Влияние употребляющего человека на социум можно сравнить с кругами на воде от брошенного камня: употребление одного человека вовлекает в проблемную орбиту до десяти-пятнадцати человек — семья, в том числе дети, родственники, друзья, коллеги, работодатели, и так далее. Освобождение же от химической зависимости очень сложный, длительный и, к сожалению, не всегда успешный процесс.

Синдром зависимости определяется набором симптомов, которые также ответственны всем уровням человеческой личности.

Биологический уровень:

- патологическое влечение (в простонародье — «тяга») к объекту зависимости: веществу (например, наркотику) или некоей активности (например, контролю другого человека);
- нарушение жизнедеятельности органов и систем организма.

Психоэмоциональный уровень:

- отрицание или минимизация проблемы (анозогнозия);
- невозможность определять и выражать свои чувства (алекситимия);
- иррациональные стыд и вина, токсичная обидчивость (поиск виноватого, позиция жертвы, спасателя или насильника);
- неприятие себя;
- неумение, страх сказать «нет».

Социальный уровень:

- проблемы с коммуникативными навыками — неумение обсуждать спорные вопросы и слушать другого, принимать другого таким, каков он есть;
- проблемы с личностными границами;
- гипер/безответственность;
- перекалывание ответственности;
- закрытость в общении, оценочность и категоричность суждений, стремление к уединению.

Духовный уровень:

- деградация системы ценностей;
- лживость;
- эгоцентричность;
- властолюбие.

Все эти проявления зависимого поведения характерны для всех видов химических и нехимических зависимостей. К сожалению, очень мало даже специалистов могут своевременно заподозрить развивающийся синдром зависимости.

Почему это происходит? Рассмотрим ситуацию с алкоголем и, соответственно, с алкоголизмом, как одну из самых распространенных и самых коварных.

Алкоголизм — масштабное явление в современном мире. Число «имеющих проблемы», то есть, регулярно выпивающих, но еще не обратившихся к медикам, составляет порядка 10-15% от населения и это число стабильно для большинства стран. Для России число людей, состоящих на учете, составляет порядка 2,8 мил-

лионов человек, латентных алкоголиков — соответственно 15-20 миллионов.

Надо отметить, что отношение к алкоголю в обществе очень неоднозначное. С древних времен алкоголь используется человеком для решения самых разных нужд. Например, в истории медицины именно алкоголь был использован для первых обезболиваний в качестве наркоза при хирургических операциях во время военных действий. Спирт (алкоголь) активно применяется в фармакологии, авиационной, в электронике и так далее. С давних пор замечено влияние алкоголя на поведение человека. Алкоголь в состоянии «решать» многие вопросы: он создает иллюзию утоления жажды и голода; уставший организм отдыхает; робкий человек становится смелым, неконтактный — свободным и раскованным. Алкоголь обладает прекрасным обезболивающим и антидепрессивным действием.

Но проявляя такие замечательные свойства, алкоголь способен очень быстро вызывать зависимость как психологическую, так и химическую. Употребление алкоголя вызывает болезненное состояние, обусловленное необратимыми изменениями в биохимии организма, влечет за собой нарушение работы всех органов и систем.

При этом последствия систематического употребления алкоголя остаются в тени сознания, подавляются рациональными убеждениями, очень распространенными в обществе. И особенно важно, что алкоголь, как и никотин, будучи веществами, быстро вызывающими зависимость, одновременно являются и официально разрешенными к употреблению в обществе. Двойной стандарт в отношении алкоголя и никотина («Минздрав предупреждает») приводит к раннему началу употребления этих веществ, что в свою очередь открывает входные ворота и для других наркотиков.

Ниже приведен ряд основных **мифов**, связанных с алкоголем, циркулирующих в современном обществе. Эти представления полностью не соответствуют реальности и отражают невежественный взгляд на алкоголь и последствия употребления, а значит, поддерживают легкомысленное отношение к употреблению спиртного. Их передают из уст в уста, они циркулируют в обиходе, а значит, проникают в семьи и влияют на наших детей и подростков.

Общая характерная черта отношения к алкоголю у большинства населения — игнорирование возможных последствий употребления — «со мной такого не случится», «я то смогу справиться».

К сожалению, существующие в нашем обществе заблуждения, связанные с алкоголизмом и наркоманией оправдывают отсутствие критики к своему состоянию, и зачастую не только не помогают вовремя заподозрить проблему, но, как правило, затрудняют обращение за своевременной помощью и даже приводят к гибели.

Мифы поддерживают основной симптом зависимого поведения, лежащий в основе патологического влечения к ПАВ и алкоголю, и способствующий усугублению ситуации — отрицание проблемы.

Особо стоит отметить, что здесь приведены мифы, связанные именно с алкоголем. Существует достаточно мифов и о других наркотиках, но одной из при-

чин, почему мы делаем акцент на опасности употребления алкоголя, является его доступность, «легальность» и «безопасность». Алкоголь, будучи наркотическим веществом, как сам по себе, так и со всеми осложнениями и последствиями, снимает запреты на употребление иных наркотиков и разных видов асоциального поведения. То, что человек не сделал бы в трезвом сознании, он легко и не задумываясь, сделает в состоянии алкогольного опьянения.

Миф 1. Алкоголь — пищевой продукт

Госстандарт СССР №1053 (ГОСТ 5964-82) постановил: «Алкоголь — этиловый спирт, относится к сильнодействующим наркотикам».

Большая Советская энциклопедия (том 2, страница 116): «Алкоголь относится к сильнодействующим наркотикам».

На самом деле нет ни одного научного труда, в котором было бы доказано, что алкоголь — это не наркотик. Между тем, до сих пор находятся так называемые «ученые», которые упорно доказывают всем, что алкоголь — это пищевой продукт.

Миф 2. Алкоголь — скорая помощь при простуде

Алкоголь лишает мозг возможности как-либо ощущать беспорядки внутренних органов вследствие нарушения потока информации от больных органов к мозгу. Вот почему спиртное якобы улучшает самочувствие при недомогании, простуде, других заболеваниях.

Миф 3. С помощью алкоголя можно быстро согреться

Алкогольные напитки часто называют горячительными. Почему? Люди считают, что спирт обладает согревающим эффектом, и для замерзшего человека глоток чего-нибудь крепкого — самое лучшее лекарство. Это лишь часть правды.

Употребившему спиртное на короткое время становится тепло из-за расширения периферических сосудов и усиления кровотока к коже. Но в результате этого процесса тело начинает отдавать свое тепло в окружающее пространство, и как следствие происходит интенсивное охлаждение организма. Снижается болевая чувствительность, поэтому употребление алкоголя, особенно в зимнее время, может привести к тому, что человек заснет и заработает обморожение.

Миф 4. Качественный алкоголь абсолютно безвреден

Алкоголь любой концентрации (крепкие напитки, пиво, вино) оказывает на организм токсическое действие, ведет к гибели клеток мозга, печени и пагубно влияет на другие органы.

Конечно, некачественное спиртное влияет на организм намного хуже. Ведь дешевые горячительные напитки не проходят должного очищения, они содержат сиушные масла, которые во много раз усиливают токсическое действие алкоголя.

Миф 5. Алкоголизм — это не болезнь, пить можно прекратить в любой момент

Сроки формирования алкоголизма очень индивидуальны, кто-то может «выдержать» несколько лет, а кто-то становится зависимым от алкоголя в течение нескольких месяцев. Весь путь от первой пробы до патологического влечения к алкоголю протекает чаще всего незаметно для человека.

Основную группу риска составляют женщины и подростки, а также те, у кого в роду были люди, страдающие алкогольным недугом. Этиловый спирт, содержащийся в любом алкогольном напитке — психоактивное вещество, систематическое употребление которого приводит к формированию у человека психической и физической зависимости, то есть к болезни. Люди, понимающие, что они больны, — редкость. Существование болезни при этом не зависит от признания ее человеком. Без лечения алкоголизм усугубляется.

Миф 6. От алкоголизма можно вылечиться, закодироваться

Следует уточнить, что лечение больных от алкоголизма может дать эффект: человек совершенно перестает употреблять алкоголь, но зависимость будет сопровождать его всю жизнь. «Бывший» алкоголик никогда не сможет «пить как все». Медицина не может помочь ему стать таким, каким он был раньше, когда мог пить и контролировать себя. Он либо вообще не пьет, либо опять уходит в запой. Как соленый огурец никогда не станет свежим, так и алкоголик никогда не сможет пить как все.

Миф 7. Алкоголизм — это распушенность и безволие, а не болезнь. Стоит только «взять себя в руки», и не пить больше двух-трех рюмок и все!

Очень многие зависимые не обращаются за своевременной помощью, обвиняя себя в безволии и продолжая предпринимать бесплодные попытки честно не пить больше двух-трех рюмок. Непонимание того факта, что именно первая рюмка открывает дорогу дальнейшему бесконтрольному употреблению, сводит их усилия на «нет». За этим стоят необратимые биохимические изменения в организме, которые и определяют зависимость от алкоголя как заболевание, а не распушенность.

Миф 8. Пиво полезно, так как в нем много витаминов и минералов

Минеральные соединения и витамины поступают в пиво в основном из солода, но практически сразу вымываются из организма, так как пиво обладает сильным мочегонным эффектом. Кроме того, часть витаминов разрушается уже в процессе приготовления пива.

Миф 9. Пиво не вызывает зависимости

Нет никакой разницы, что пить, главное — сколько и с какой регулярностью. При систематическом употреблении пива формируется так называемый пивной алкоголизм, причем патологическая зависимость у подростков формируется в три-четыре раза быстрее, чем у взрослых.

Миф 10. Алкоголь снимает стресс

У человека под воздействием алкоголя изменяется сознание, частично снимается поверхностное эмоциональное напряжение, но он не может здраво оценивать происходящее, быстро принимать решения, находить выход из сложных жизненных ситуаций. Именно поэтому регулярное и чрезмерное употребление алкоголя значительно снижает устойчивость организма к стрессам.

Миф 11. В случае проблем можно перейти на более легкие алкогольные напитки

Любой алкогольный напиток, крепкий или легкий, содержит этанол (этиловый спирт) — основное действующее вещество, вызывающее привыкание и патологическое влечение. Алкогольные напитки отличаются друг от друга крепостью, то есть концентрацией этанола в напитке. Для формирования алкоголизма количество этанола не имеет значения. Имеет значение факт его наличия.

Миф 12. Употребляешь культурно — никаких проблем

Попытки отнести вредное влияние алкоголя только на тех, кто признан алкоголиком, в корне не верны. Изменения, происходящие в мозгу под влиянием алкоголя, возникают при употреблении алкоголя в любых дозах у любого человека. Степень этих изменений зависит от количества спиртных «напитков» и от частоты их приемов, вне зависимости от того, относится ли этот человек к так называемым «пьющим» или к алкоголикам. Кроме того, сами термины: «алкоголик», «пьяница», «много пьющий», «умеренно пьющий», «мало пьющий» и тому подобные, имеют количественное, а не принципиальное отличие. И отличия в

повреждении их мозга носят не качественный, а количественный характер. Некоторые пытаются отнести к алкоголикам только тех, кто пьет запоями, напивается до белой горячки. Это неверно. Запой, белая горячка, алкогольный галлюциноз, галлюцинаторное слабоумие алкозависимых, алкогольный бред ревности, Корсаковский психоз, алкогольный псевдопаралич, эпилепсия и многое другое — все это только последствия проблемы. Сама же проблема — это употребление спиртных «напитков», оказывающее вредное влияние на здоровье, труд и благосостояние общества. Всемирная Организация Здравоохранения определяет алкоголизм как зависимость человека от алкоголя. Это значит, что человек находится в плену у наркотика. Ищет любую возможность, любой предлог, чтобы выпить, а если повода нет, он пьет без всякого повода. И при этом он уверяет, что «знает меру».

Миф 13. Выпить на праздник — вековая традиция

На самом деле возраст этой «традиции» — не более одного-двух столетий. Обращаясь к истории славянских народов, мы узнаем, что до XVI века практически нет следов массового потребления крепких алкогольных напитков.

Издравле люди придумывали для себя праздничные события, чтобы оттенить будни, сделать жизнь ярче, красочнее. Поводом к празднику могло стать любое важное событие.

К сожалению, в нашем обществе для многих — это еще один повод выпить.

Безусловно, не каждое употребление алкоголя сразу же ведет к развитию зависимости. Например, в семьях, где алкоголь употребляется в небольших дозах только по праздникам, дети четко знают границы дозволенного. В таких семьях реже встречается алкогольная зависимость. Однако полезно знать, что постепенно выпивка по поводу праздника вытесняет сопутствующие, основные традиции и становится просто выпивкой. Это уже вредные традиции. Вспомните, в фильме «Москва слезам не верит»: «За ребенка выпить — это святое дело!». И понеслось... Есть и религиозные праздники. Вы никогда не задумывались, почему многие неверующие люди празднуют различные религиозные праздники?

Потому что в программу праздников включается алкоголь. В представлениях многих людей праздник и выпивка неразделимы.

Между прочим, первое знакомство детей с алкогольными напитками и наркотиками происходит обычно именно на праздничных мероприятиях — дискотеках, в веселых компаниях, в пивных барах. Праздники способствуют началу и развитию зависимостей от психоактивных веществ.

Праздники отличаются от будней тем, что у людей появляется свободное время. Все члены семьи — дома. Самое время общаться или всем вместе делать что-то интересное. В праздники семьи испытываются на прочность: либо укрепляются, либо распадаются.

Праздник — это контраст по отношению к будням. Чтобы отметить праздник, люди надевают красивую одежду, собираются в компании, слушают музыку, танцуют, поют, угощаются изысканными блюдами и напитками.

Праздники сегодня включают в себя как полезные, удовлетворяющие потребности людей, так и вредные, разрушительные элементы. В современных праздничных традициях они хаотически сочетаются, и вредные, к сожалению, преобладают. Люди, объединяясь в праздничном мероприятии, подчиняют индивидуальные предпочтения групповым.

Следует отметить, что осведомленность о проявлениях химической зависимости, негативных последствиях употребления алкоголя недостаточна не только среди широких слоев населения, но и в среде специалистов различных социальных служб (социальных работников, социальных педагогов и др.). Зачастую специалисты по социальной работе опираются на устаревшие представления о данной проблеме, бытовые стереотипы и социальные мифы; не имеют достаточных практических навыков по профессиональному взаимодействию с алкозависимыми и их близкими. Это затрудняет процесс мотивации страдающих зависимостью на реабилитационное лечение, а также ограничивает их возможности в работе с семьями алкозависимых.

При столкновении с алкогольными последствиями у людей активизируются психологические защиты, такие, например, как полное отрицание проблемы («Сомной все в порядке, я в любой момент могу остановиться»), «...Я знаю человека, который пил ведрами и ничего»; «Это у кого-то возникнут проблемы, а я только попробую и смогу отказаться» и так далее). Еще одна психологическая защита — минимизация: «я пью только по выходным», «я пью только по пятницам», «я пью, потому что устаю» и так далее.

Человек, который в силу тех или иных причин, приобретает химическую зависимость, не рождается таковым. Он может иметь предрасположенность и даже наследственность, но реализация болезненного потенциала зависит от условий, в которых человек живет и развивается, и эти условия определяются средой.

Безусловно, для ребенка такая среда — это семья, которая становится первой моделью общества. Именно в семье он знакомится со всеми атрибутами общества: ценностями, правилами, границами, отношениями, правами, ответственностью, властью и так далее.

5. ЗАВИСИМАЯ СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

Для специалистов, встречающихся в своей работе с родителями подростков, демонстрирующих зависимое поведение, важно ориентироваться в вопросах зависимого поведения, зависимой структуры личности, разных видов зависимости, в том числе, а может быть, и особенно, созависимости.

В конце тридцатых годов двадцатого века в США возникло движение «Анонимные Алкоголики». Рядом с ним, по аналогии возникло движение родственников алкоголиков — Ал-Анон. Именно члены этого сообщества привлекли внимание общественности к явлению, которое назвали созависимостью. Для описания этого феномена использовали такие слова как ко-алкоголик, неалкоголик, пара-алкоголик, которые позднее стали синонимами понятия «созависимый».

Первоначально считалось, что, люди, вовлеченные во взаимоотношения с химически зависимым или проживающие в семье рядом с алкоголиком, приобретали специфические черты, главные из которых — потеря эмоциональности и взятие на себя ответственности за поведение и жизнь алкоголика, стремление спасти его от его порока.

Многие психологи середины двадцатого века обратили свое внимание на созависимость. Разрабатывались теории, проводились исследования. Уже в конце 80-х годов XX-го века специалисты пришли к выводу, что созависимость — не вторичное явление, которое возникает как сопутствующее при алкоголизме родственников, а по большей части (хотя и не всегда), первичное, далеко не всегда приводящее к химической зависимости близкого.

Некоторые психологи сделали попытку объяснить, каким образом раннее развитие ребенка от рождения до нескольких лет может влиять на формирование зависимой структуры личности.

Зависимая структура личности определяется как состояние дефицита личностной автономии и неопределенной идентичности, сформировавшееся вследствие незавершенности решения одной или более задач развития личности в раннем детстве и проявляющееся в деструктивных стратегиях и моделях поведения, нарушающих ее адаптационные возможности.

На наш взгляд, важно упомянуть две из таких теорий.

Теория привязанности Дж. Боулби считает потребность в близких эмоциональных отношениях специфически человеческой, подчеркивая центральную роль отношений в развитии личности. Эта потребность присутствует уже у новорожденного и сохраняется до конца жизни, составляя один из базовых элементов человеческого выживания. В младенчестве и детстве привязанность ребенка к родителям является залогом получения заботы и крова; соответственно задача родителей — обеспечивать эту заботу.

Боулби исследовал роль семьи в жизни ребенка, влияние разлуки с матерью на его развитие, взаимосвязь отсутствия материнской любви и психопатологических отклонений и обнаружил, что эта связь очень сильна. При неудовлетворении потребности в эмоциональных отношениях ребенок проходит через фазы протеста, отчаяния и отторжения, сепарационную тревогу, беспокойство, амбивалентность, депрессию, проблемы защиты, насилия и так далее.

Таким образом именно в первые три года жизни у человека закладывается либо здоровая привязанность, на основе которой в дальнейшем будет развиваться здоровая личность, либо более или менее нарушенные формы привязанности, которые лягут в основание зависимой структуры личности.

Вторая теория, которая объясняет формирование зависимой структуры личности, — теория психологического рождения человеческого младенца, сепарации-индивидуации М. Малер. Теория объясняет, какие стадии развития ребенок должен пройти в первые три года жизни, чтобы была заложена здоровая основа для дальнейшего психического развития человека. Малер обнаружила, что каждой стадии развития соответствуют определенные потребности ребенка. Задача родителей, в первую очередь, мамы, удовлетворять эти потребности естественным и здоровым образом. Если условия жизни или какие-то обстоятельства, события нарушают возможности удовлетворить актуальные потребности ребенка, он застревает в состоянии слияния с эмоциональной сферой матери (или другого, ухаживающего за ним взрослого). Психологического рождения в этом случае не происходит. В дальнейшем такой человек будет стремиться к слиянию с кем-то или чем-то, что может стать для него объектом зависимости. При этом он сохраняет все особенности эмоциональной незрелости, присущие младенцу: не понимает своих эмоций и чувств и не умеет говорить о них (есть другой, мама, которая с этим разберется); не сообщает о своих потребностях, полагая, что другой и так знает о них; обижается и гневается, когда не получает того, в чем нуждается; считает, что именно другой должен проявлять инициативу в решении возникающих жизненных проблем и так далее.

Хотел стать взрослым — мама не пустила. Одностишие неизвестного автора.

Именно так формируется зависимая структура личности — основа для развития любого вида зависимости. Полезно понимать, что конкретный вид зависимости формируется при наличии многих факторов, часть из которых связана с психофизиологией мозга и печени (при химических зависимостях), а часть — с наблюдаемыми в семье видами поведения (поведенческие зависимости: игровая, интернет-, шопоголизм, в том числе исозависимость).

В международной классификации болезней термином «созависимость» обозначают расстройства психики, которые наблюдаются у родственников людей, больных как химической (алкоголизм, наркомания, токсикомания), так и нехимической зависимостью (игромания, трудоголизм, шопоголизм и пр.). В России созависимость в настоящее время не включена в перечень психических расстройств.

Историческая справка

Для того, чтобы лучше понимать социальную сторону этого явления, полезно обратиться к истории.

Наше современное общество всего лишь 100 лет назад вышло из православного патриархального, в основном крестьянского социума. До этого более десяти тысяч лет человечество, принадлежащее к современной западной цивилизации, практиковало патриархальную модель семьи, которая в целом учитывает физиологические особенности и репродуктивные задачи мужчин и женщин. И, хотя в течение 70-ти лет жизни в СССР государство стремилось изменить модель семьи на партнерскую, до сих пор в России сохраняется традиционное представление о семье.

Тридцать лет, прошедшие с момента распада Советского Союза, привели к частичной утрате или разрушению традиционных семейных ценностей. Прежде всего это произошло в столичных и других крупных городах. Однако, по-прежнему, большинство женщин, создавая семью, мечтает о том, чтобы рядом был надежный мужчина, защитник и кормилец. И большинство мужчин, вступая в союз, рассчитывает жить рядом с нежной, неагрессивной женщиной, которая сможет быть хорошей матерью детям и уважать в супруге мужчину.

Оглянемся назад на 100 лет. За минувший век наша страна прошла через несколько войн и тяжелейших периодов. Первая мировая война, буржуазная, а затем социалистическая революции, гражданская война, коллективизация, период репрессий, вторая мировая война, восстановление народного хозяйства, распад Советского Союза, войны по периметру России, лихие 90-е... Ломка религиозных воззрений... И всегда первый удар на себя принимали мужчины.

Большие крестьянские семьи оставались без кормильца. Хорошо, если старшие дети были уже достаточно подростками и могли разделить с матерью заботу о семье. Но так было не во всех семьях. Перед многими женщинами с маленькими детьми встала дилемма: погибнуть вместе с детьми или напрячь все силы, стать «двужильной» и выжить, дать возможность выжить детям.

Попадая в такую ситуацию, многие женщины были вынуждены рассчитывать только на себя. При этом они зачастую теряли связь с Богом и утрачивали уважение к мужчинам. Дети «сильных» женщин росли рядом с такой матерью: сыновья учились уживаться, подчиняться, дочери — рассчитывать только на себя. Сложные для страны времена породили огромное множество сильных женщин, на которых семьи и держались, и которые единолично принимали решения. Эти женщины не смогли в достаточной мере развить в себе качества настоящего мужчины, но при этом утратили женские качества. Трудно, а порой и невозможно, стиснув зубы и держась из последних сил, создавать живительную эмоциональную атмосферу и красоту в доме. Тут хватило бы сил детей накормить, одеть, «в люди вывести».

Дочери сильных, доминирующих женщин, принимали модель поведения матери, становились женщинами, которые хорошо умели выживать, выходить из самых сложных ситуаций, становились надежными, трудолюбивыми, требовательными, но при этом они не всегда умели считаться с мнением других, уважать других, просить о помощи и получать эту помощь.

Оказавшись в собственной семье рядом с избранником-мужчиной, доминирующая женщина сразу же начинала бороться за власть, стремилась, как принято было в ее семье, единолично принимать решения и настаивать на собственной безусловной правоте. Такое поведение когда-то помогло выжить ее матери или бабушке, оказавшимися без мужчины в доме, но не соответствовало отношениям в полной семье.

Накладываясь на зависимую структуру личности такое поведение и создавало феномен созависимости.

Важно понимать, что социальные условия в стране, которая проходила через череду трудностей и испытаний, подкрепляли, усиливали созависимость своих граждан. Один из таких факторов — государственная организация взаимодействия матерей с младенцами. Для России времен Советского Союза характерен был равный труд мужчин и женщин. Женщин в статусе домохозяйки было не очень много, например, жены военнослужащих часто не работали. Но в большинстве женщины трудились наравне с мужчинами, параллельно рожая и выкармливая детей.

В декабре 1917 года Совет народных комиссаров принял декрет «О пособии по беременности и родам». В соответствии с ним женщины получили право на сохранение рабочего места и оплачиваемый отпуск в 112 дней (8 недель до родов и 8 недель после родов).

В 1956 г. послеродовой оплачиваемый отпуск стало возможно продлить до исполнения трех месяцев ребенку, в 1968-м — до одного года. Этот период постепенно удлинялся.

В 1982 г. оплачиваемый отпуск полагался женщине уже до исполнения года ребенку, с возможностью продлить его как неоплачиваемый до полутора лет. И, наконец, в 1989 г. женщины законодательно получили оплачиваемый отпуск по уходу за ребенком до полутора лет, с продлением неоплачиваемого — до трех лет. Это, безусловно, был прорыв в заботе государства о матери и ребенке, достижение, которое до сих пор отсутствует в других странах. Возможность ухаживать за ребенком до трех лет соответствует потребности ребенка в контакте с матерью до достижения психологического рождения.

Однако в послевоенные годы огромное количество женщин было лишено возможности находиться рядом с маленьким ребенком и удовлетворять его эмоциональные потребности, потребности в здоровой привязанности. Детей по достижении двух месяцев отдавали в ясли.

Это, к сожалению, вызывало у детей формирование зависимой структуры личности. Многие дети оказывались в группе риска. Только что закончившаяся Вели-

кая Отечественная война и необходимость восстанавливать народное хозяйство вынуждали ставить в приоритет общественный труд в ущерб воспитанию эмоционально здоровых детей.

Таким образом зависимая структура личности в сочетании с моделью поведения сильной, доминирующей женщины или слабого ведомого мужчины многократно умножила количество созависимых людей.

Можно предположить, что созависимыми бывают только женщины, однако это не так. Созависимыми, скорее становятся люди с зависимой структурой личности, которые выполняют в семье не свою роль: женщины, «работающие» в семье мужчинами, и мужчины, оказывающиеся в семье на положении ребенка, во всем зависящего от родителей или старших членов семьи.

6. ДИСФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СЕМЬЯ

Дисфункциональная семья — это закрытая семейная система, в которой нарушено функционирование в одной или нескольких областях, вследствие чего заблокированы потребности членов семьи в росте, изменениях и самореализации.

В таких семьях часто блокируются актуальные потребности членов семьи, имеющих самый низкий социальный статус, чаще всего это дети, подростки, пожилые люди. Алкоголизм/наркомания — одна из самых распространенных семейных дисфункций, при которой сам зависимый становится «носителем симптома». Именно зависимость позволяет удерживать старые сложившиеся отношения между членами семьи. Например, если родители близки к разводу и последующему расставанию, в дисфункциональной семье непременно заболеет ребенок, болезнь которого будет с новой силой объединять супругов. Таким заболеванием может стать, например, наркотическая зависимость подростка. У родителей появится новый, внешний, стимул быть вместе. Душевности в отношениях может не появиться, но физически и номинально семья будет сохранена.

Воспитание в дисфункциональной семье формирует у детей психологические особенности, которые способствуют появлению сложностей в межличностном взаимодействии. Впоследствии, во взрослой жизни, могут проявиться сложности в социальной адаптации, установлении близких, подлинных отношений с другими, сложности с доверием, неуверенность в себе и своих возможностях, высокий риск формирования невротических расстройств, разного рода зависимостей и так далее. Доказанным является тот факт, что лица, страдающие алкоголизмом, чаще всего происходят из семей, в которых кто-то один или оба родителя страдали алкоголизмом, либо из семей абсолютных фанатичных трезвенников.

Признаки дисфункциональной семьи

Семья, в которой один или несколько ее членов больны химической зависимостью, представляет собой систему зависимых и созависимых отношений. Общие признаками, по которым можно определить нарушение функционирования такой семьи, следующие:

Отрицание проблем

Члены семьи живут, соблюдая негласное правило не говорить о проблемах, то есть делать вид, что их нет: «он пьет, потому что устает», «он пьет потому что у него такой начальник...» и так далее. В семье, где подросток начинает употреблять наркотики, родители не замечают изменившегося поведения ребенка по несколько месяцев. Семья начинает признавать проблему спустя много месяцев, а то и лет. Проблемы не признаются из-за стыда и страха.

Секреты семьи

В семье много секретов для сохранения внешнего благополучия. Именно пытаясь сохранить внешне «благополучный фасад», семья со временем оказывается в изоляции. Скрывая «секрет семьи» — злоупотребление одним из членов алкоголем или наркотиками, замалчивая его, семья усугубляет развитие зависимости внутри нее.

Запрет на выражение чувств

Обычно дисфункциональные семьи живут в соответствии с негласными правилами: «не говори», «не чувствуй», «не доверяй». Запрет на выражение чувств, как правило, относится к отрицательным чувствам, когда запрещено злиться, раздражаться, обижаться, грустить, выражать недовольство. Для этого запрета характерны следующие убеждения: «нельзя злиться на маму, папу», «мальчики не плачут», «хорошие девочки не плачут» и так далее. Высказывать свои чувства в такой семье небезопасно. Члены таких семей не умеют выражать горе, а, соответственно, и радость. Бывает, что вся семья существует, вообще не выражая свое отношение к происходящему и друг к другу. Вместо открытых, искренних отношений, основанных на уважении и поддержке, существует жесткая система «долженствований» и требований. Члены семьи не проводят свободное время вместе, не развлекаются, не смотрят фильмы, не говорят «по душам». В такой семье мало юмора и смеха.

Конфликтность во взаимоотношениях

Напряжение, вызванное накопившимися и невыраженными «замороженными» эмоциями, требует периодической разрядки, поэтому для таких семей характерны повторяющиеся, неконструктивные ссоры и скандалы, позволяющие сбросить это эмоциональное напряжение, но не решающие проблему в корне. Нередко конфликты носят долгий и скрытый характер. Невозможны прямые, честные коммуникации, личные проблемы замалчиваются.

Запрет на получение помощи

Замалчивание чувств, игнорирование личностных проблем членов семьи, действующее правило: «не выносить сор из избы» — формируют запрет на получение помощи извне, как для отдельных членов семьи, так и для всей системы в целом. В результате семья, в том числе дети, оказывается в катастрофической ситуации с реальной угрозой для жизни.

Искажение личных границ

Практически всегда личные границы членов семьи размыты. У членов семьи нет своего пространства, они не отделяют свое «Я» от других и не осознают себя вне семьи. Либо эти границы жесткие настолько, что личность никого к себе не подпускает, не разделяет чувства других членов семьи, не говорит с ними открыто. Нет интимности, здоровых границ и уважения к личному пространству.

Неумение и невозможность говорить: «НЕТ»

Запрет на проявление собственного протеста и формирование болезненного восприятия отказа, в том числе невозможность сказать: «НЕТ» самому себе.

Недифференцированность «Я»

Очень характерным симптомом дисфункционального поведения является неспособность разделения личности человека, его «Я» от его поведения. Если совершен какой-то плохой поступок, значит Я — «плохой». Эта недифференцированность «Я» приводит к формированию иррационального чувства вины у каждого члена семьи.

Абсолютизирование власти и контроля

Характерным признаком дисфункциональной системы является тотальный контроль со стороны значимых членов семьи, обладающих властью. Как правило, это члены семьи, обеспечивающие семью ресурсами. Абсолютизируется его/их воля и контроль. Личные потребности каждого приносятся в жертву потребностям семьи. Контролируются и подавляются проявления индивидуальности.

Этот признак дисфункциональной семьи проявляется в определенных правилах. Например: «взрослые — хозяйева ребенка»; «лишь взрослые определяют, что правильно, что неправильно» и подобные им. Родители держат эмоциональную дистанцию. Воля ребенка, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее. Власть преобладающий член семьи не являет собой позитивную модель для подражания: «Делай не то, что я делаю, а то, что говорю». Это в свою очередь характеризует еще один важный признак дисфункциональности.

Двойные стандарты

Это очень характерная черта дисфункциональности, проявляющаяся в двойных посланиях членам семьи: «Нельзя, но можно». «Если ты еще раз придешь пьяный — не пушу», «Еще раз попадешься — откупать не буду» и так далее. Но угрозы, как и обещания, не выполняются, что приводит к формированию ощу-

щения безнаказанности и отсутствия последствий за совершенные действия, а значит усугубление ситуации с употреблением.

Склонность к полярности чувств и суждений

Запрет на выражение чувств выстраивает коммуникацию через жесткие оценочные, часто дуальные, полярные суждения, которые приводят к эскалации напряжения и конфликтности. «Все лжецы, мы — честные», «Правильно — неправильно».

Жесткая регламентация семейных ролей

В дисфункциональных семьях запрещается менять свою роль в семейной системе: нельзя из ребенка стать взрослым, из больного — здоровым, из неудачника — успешным и так далее. Роли в такой системе жестко регламентированы, из них запрещено выходить, поскольку они нарушают сценарий семьи.

Именно поэтому возникает этот удивительный феномен в дисфункциональной «зависимой» семье: все обвиняют зависимого в несчастьях семьи — «из-за него все так происходит». Но, как только употребляющий включается в процесс выздоровления, семейная система начинает жестко препятствовать этому, часто включая чувство стыда, вины и манипуляции как регуляторы поведения.

Именно токсичность вины и стыда способствуют провокации срыва и возвращению в знакомый формат отношений.

7. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОЙ СЕМЬЕ

Для объяснения того, как взаимодействуют члены зависимой семьи, обычно применяют модель драматического треугольника, разработанную Стивеном Б. Карпманом, последователем и сотрудником Эрика Берна. Треугольник Карпмана обозначает три основных роли, в рамках которых разворачивается драматическая семейная психологическая игра. Первоначально С. Карпман разработал свой треугольник для анализа динамических комбинаций в спортивных играх. Эрик БERN посоветовал ему рассмотреть с помощью этой модели то, что происходит между членами семьи, и оказалось, что треугольник отлично подходит для этой цели.

Если попытаться очень грубо определить традиционные роли в семье, мы обнаружим, что психологическая роль отца заключается в том, чтобы выявлять «отклонения от курса семьи» и корректировать этот курс, то есть контролировать, обучать, ограничивать, и направлять к цели.

Психологическая роль матери — смягчать жесткие требования отца, меняя стиль взаимодействия, эмоционально поддерживать, учить принимать неизбежное, прощать, то есть «амортизировать» жесткое воздействие со стороны отца или других авторитетных старших мужчин и мира в целом.

В модели треугольника Карпмана эти роли обозначены как преследователь и спасатель. Важно понимать, что наполненные смыслом и богатые на взаимодействия семейные традиционные роли не могут вписаться в данную модель. Роли преследователя и спасателя ограничены, в основном, негативными взаимодействиями. Участники играют в психологические игры, но лишены подлинно живого общения, заперты в сценариях, где все проигрывают, а выигрыши оказываются иллюзиями, дают лишь временное удовлетворение.

Роль ребенка в традиционной семье, который до определенного момента должен слушаться старших и быть включенным в чужие решения, совпадает с ролью жертвы в драматическом треугольнике.

Модель драматического треугольника хорошо описывает начальную диспозицию взаимодействия. Однако зачастую забывается, что это динамичная модель. Карпман обозначил в своем треугольнике переходы из одной роли в другую. Из каждой роли в любой момент времени можно перейти в любую из двух других ролей.

В семьях, зависимых от алкоголя и наркотиков, взаимодействие разворачивается стремительно, переходы совершаются практически непрерывно, роли мелькают, сливаясь в одно сплошное вращение. Иногда кажется, что каждый человек в «треугольнике» находится одновременно в двух ролях.

Созависимая мама (или жена) может предъявлять претензии кому-то из членов семьи и держаться за сердце. И тогда возможен такой ее монолог: «Ты почему пришел так поздно? У меня сердце болит! Я что, должна всю ночь не спать? Где ты шлялся? Я однажды не выдержу всего этого... Больше ты от меня ничего не получишь. Что мне с тобой делать? Как вытащить из всего этого? Мерзавец! Со всем стыд потерял! Сам себе еду готовить будешь... Как мне плохо!» И так далее.

В речи перемежаются угрозы, оскорбления, жалобы, причитания ... Даже если собеседник молчит, созависимый член семьи проходит последовательно все роли.

Для семей, в которых зарождается какой-либо вид зависимости у одного из членов, очень характерна такая ролевая «карусель». Не имея достаточной устойчивости, психологических ресурсов, чтобы находиться в одной роли, каждый участник оказывается то тираном, то жертвой, то спасателем.

В общении с посторонними члены зависимой семьи продолжают использовать привычные шаблоны поведения, оставаясь в тех же драматических ролях.

Иметь дело с человеком из драматического треугольника крайне сложно. Вы можете начать разговаривать с агрессивным, напористым человеком, и вдруг обнаружить, что рядом с вами несчастный обиженный ребенок. А когда перестроитесь на общение с «жертвой», получите «оплеуху» от тирана-самодура.

Важно! Драматический треугольник С. Карпмана разрабатывался именно как модель, позволяющая анализировать и понимать взаимодействия людей, в том числе и прежде всего, в семье, чтобы затем эффективно с ними работать и по необходимости корректировать.

Однако с легкой руки практикующих психологов, впервые встретившихся с явлением созависимости, он трансформировался в рабочий инструмент. И это повлекло за собой ряд негативных последствий.

К таким негативным эффектам можно отнести следующие:

1. Искажение модели, утрата динамического аспекта, который и позволяет понять, что происходит при взаимодействии с участниками общения. Модель приобрела характер статической, лишь обозначающей роли. При этом у пользователей модели зачастую формируется искаженное представление о том, что каждый участник контакта занимает стабильную роль. Особенно вредно такое представление для членов зависимой семьи, поскольку оно влечет за собой ряд негативных эффектов, о которых будет сказано ниже.
2. Название одной из ролей модели: «жертва» стало именем нарицательным. Более того, часто люди, впервые соприкоснувшиеся с бытовой информацией о зависимости и созависимости, присваивают себе эту роль, а вместе с ней (не без помощи специалистов и более «продвинутых» в теме созависимых), чувство вины за то, что допустили такую ситуацию и не смогли себя защитить.

3. У члена семьи, который осознает себя в роли жертвы, блокируется осознание того, что он сам часто бывает в роли преследователя. Соответственно, весь комплекс агрессивных видов поведения и насилия, который использует этот член семьи по отношению к другим, не осознается и не корректируется.
4. Еще одно имя нарицательное в модели Карпмана связано с ролью спасателя. Эта роль в понимании созависимых приобретает характер смысла: «важно спасти близкого от постигшей его беды». Ложно понятый драматический треугольник формирует у созависимых, а часто и у специалистов, крайне вредное убеждение, что желание спасти другого, протянуть ему руку помощи в беде — один из симптомов болезни, с которым надо решительно покончить. Для того, чтобы избежать этого, важно разделять роль в модели и смысл, организующий конкретный вид поведения.

Таким образом, работая с родителями проблемных детей важно учитывать вероятность того, что вы имеете дело с людьми, во-первых, обладающими зависимой структурой личности со всеми ее особенностями, и, во-вторых, с перепутанной поло-ролевой идентичностью.

8. ЧУВСТВА, ЭМОЦИИ И ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

Предлагаем вашему вниманию протокол мини-лекции, посвященной влиянию эмоциональной сферы на формирование зависимого поведения. Мы сохранили все особенности устной речи ведущего. Человек стремится к эмоционально ярким впечатлениям через общение, самые разнообразные виды активности и деятельности, и получает от этого удовольствие.

Я хочу рассказать о том, что такое эмоции, по каким признакам мы их можем определить, и о чем они нам говорят.

Итак, когда мы говорим об эмоциях, то понимаем, что каждый имеет какое-то представление об этом. Эмоция — это внутренняя реакция организма на какое-то внешнее событие.

По каким признакам можно определить, что у человека возникает какое-то эмоциональное переживание?

Конечно, эмоция непосредственно отражается в теле, и мы можем ощутить какие-то реакции тела со стороны органов и систем. Какие физиологические изменения сопровождают эмоциональные переживания?

Во-первых, частота сердечных сокращений может увеличиваться, а может уменьшаться, замедляться. Мы можем почувствовать повышение артериального давления или его снижение. Со стороны дыхательной системы может наблюдаться изменение частоты дыхания. Мы можем дышать чаще или же наоборот — реже. Со стороны кожи мы можем наблюдать покраснение, побледнение, прилив тепла или похолодание, онемение, можем ощутить дрожь. Со стороны желудочно-кишечного тракта мы можем испытывать, например, внезапный приступ тошноты, усиление перистальтики, когда волнуемся.

Можем ли мы контролировать эти реакции тела? Иногда люди приходят с запросом: «Я хочу научиться контролировать свои эмоции». Но как мы можем контролировать реакции тела?

Еще один компонент эмоционального переживания — это мышечное напряжение. Наверное, вы замечали, что при эмоциональном переживании какая-то часть тела может быть зажата. Например, при гнев, что у нас сжимается? Мы можем ощущать мышечное напряжение в разных частях тела: шея, верхний плечевой пояс и так далее. Хроническое мышечное напряжение может быть предпосылкой для возникновения соматических заболеваний, в частности, остеохондроза: происходит зажим верхней части туловища, нарушается кровообращение головного мозга. Зачастую, головная боль к вечеру может быть следствием хронического мышечного напряжения, как совокупности каких-то эмоциональных

переживаний в течение дня. Самые продаваемые средства в аптеке — это средства от боли, очень часто именно от головной боли.

Следующий компонент эмоций — это непосредственно психологическое переживание.

Эмоциональная сфера. Ее центры находятся в так называемых подкорковых ядрах, поэтому эмоциональная сфера относится к бессознательной сфере человека. А бессознательные процессы мы практически не можем контролировать. Бывает так, что человека спрашиваешь, что он сейчас переживает, какую эмоцию испытывает, а он говорит: «Я ничего не испытываю», но по реакциям тела мы можем предположить, что он что-то испытывает. Почему так происходит? Почему нам так сложно управлять своими чувствами? Центральная нервная система очень непросто устроена, и ее строение отражает этапы развития человека как вида.

Дело в том, что эмоции как продукт деятельности эмоциональной сферы очень тесно связаны с инстинктами, которые стоят на страже сохранения нашей жизни и нас: как индивидуума, например, инстинкт самосохранения; и как вида «человек», например, инстинкт продолжения рода.

И поэтому эмоциональная сфера, связанная с инстинктами, расположена в очень древних структурах мозга с точки зрения этапов эволюции человека в так называемых подкорковых центрах мозга, обеспечивающих жизнедеятельность организма.

А сознание, воля и речь, сформировавшиеся в более поздние этапы развития человека, находятся в коре головного мозга — более молодой структуре головного мозга.

Нервная система делится на вегетативную и произвольную нервную системы. Произвольная нервная система помогает нам управлять сознательно, например, работой своих мышц. А вегетативная нервная система помогает нам управлять работой внутренних органов и систем не включая сознание. Мы не задумываемся о том, как нам, например, дышать, или как управлять работой печени. Когда мы спим, мы не обращаем на это внимания. Вегетативная нервная система в свою очередь представлена симпатической нервной системой и парасимпатической, ответственными за процессы возбуждения и торможения.

Конечно, это все непросто, но это важно знать, чтобы научиться лучше понимать себя и своего ребенка.

Очень непросто, а зачастую невозможно, управлять эмоциями, которые формируются в подкорке и, будучи связанными с инстинктами, очень мощно заряжены. Мы можем убеждать себя или своего собеседника, например в том, что бояться не надо, нет причин для страха. И он может умом понимать это, но, поскольку мышление — это продукт деятельности более новой структуры коры мозга, то сделать ничего не может. Никакие убеждения и доводы не работают, и мы видим перепуганного человека, как нам кажется, совершенно необоснованно. Но его эмоция страха, тесно связанная с инстинктом самосохранения, может совершенно не поддаваться воле и контролю. Можно сказать, что сознание — это

«муха», а наша бессознательная часть, живущая в подкорке — это «слон».

В современной жизни мы часто ориентируемся на какие-то убеждения, установки (а это область сознания, коры головного мозга) которые сформировались в той культуральной среде, в которой мы обучались и жили. Но ориентируясь только на них, и зачастую на искаженные представления о себе и мире, мы пытаемся «слона в муху захватить». Если мы это сделаем, муху серьезно порвет. Основная причина всех человеческих неврозов — это конфликт между бессознательным и сознательным, конфликт «мухи и слона». Мы не знаем возможности своего мозга (слона). По природе своей мы гораздо шире и больше, чем наше сознание (муха), но мы не умеем пользоваться своими возможностями. И наши эмоции, чувства могут помочь нам наладить контакт с собой, с миром.

Часто задаются вопросом: чем эмоции отличаются от чувств? Есть много различных версий определений чувств и эмоций, но мы считаем, что кардинального отличия нет. Кроме того, что эмоции более просты, элементарны, базовы, они более кратковременны и роднят нас с животным миром. Чувства же, которое и состоит из эмоций, более продолжительны по времени и представлены более глубокими состояниями, переживаниями, присущими уже только человеку.

Например, **чувство обиды** — это грусть плюс злость. В чувстве любви есть много различных эмоций.

Давайте разберем **«тревогу» и «тревожность»**. Если спрашивать каждого из вас, то, наверное, большинство скажет, что тревога — это субъективное, очень неприятное для переживания чувство. Здесь может быть беспокойство, возбуждение. Тревога — это и есть какое-то возбуждение. И где мы чувствуем тревогу? Если вас попросить показать рукой — где вы чувствуете тревогу?

Тревога, как возбуждение, сигнализирует нам о том, что какая-то потребность сейчас актуализируется. У человека есть задачи, они не всегда понятны, но вот это возбуждение, и тревога говорят о том, что какая-то из задач актуализируется в данную минуту. Тревога — это сигнал.

Тревога естественна в трех случаях, в трех ситуациях:

Первая — это недостаток информации, тревога за будущее, когда все неизвестно. То есть, когда имеется недостаток информации, естественно, человек будет переживать тревогу.

Вторая ситуация — это дефицит времени. Когда человек торопится и не успевает, много задач и мало времени — это тоже ситуация для возникновения тревоги.

И третья ситуация — ситуация выбора. Ситуация, когда человек естественным образом будет испытывать тревогу и чем более значим выбор, тем тревожность может быть более интенсивна. Вот в этих трех случаях тревога абсолютно естественна.

Тревога — это сигнал о том, что актуализируется какая-то потребность. А

какая это потребность? Необходимо заметить, что при возникновении тревоги мало кто задается вопросом: «Что со мной происходит?» или «С чем это связано?». Большинство людей, испытывая тревожное состояние, пытаются это как-то уменьшить, как-то избавиться, наблюдать за этим, избегать этого.

Возьмем **страх**. Считается, что страх — это опредмеченная тревога. Если спросить человека: «Отчего ты тревожишься?», ему надо еще подумать, он не всегда может ответить. Но если мы спрашиваем: «Чего ты конкретно боишься?», обычно человек скажет, что у него вызывает страх.

Чем **фобии** отличаются от страха? Страх — это про здесь и сейчас переживаемое чувство.

Фобии — это боязнь того, что в данный момент вам не угрожает. Если мы будем говорить о возрастании интенсивности чувств, то за страхом следуют **паника** или **ужас**. Чем отличается ужас от паники? Паника — это всегда какое-то двигательное возбуждение, когда человек мечется. Очень трудно в панике устоять на месте. Ужас — это переживание какого-то сильного страха именно на месте. В принципе, с этими состояниями связаны два типа реагирования нервной системы. Есть интересный момент документальной съемки гонок «Формула-1». Одна машина вылетает с трассы и летит в толпу людей. Ровно половина людей встает и бежит, а половина остается на месте сидеть. «Внезапная буря и мнимая смерть».

Разберем следующую эмоцию — **раздражение**. Это тоже сигнал организма о том, что что-то происходит во внешней среде, о чем человеку говорит его настроение. О чем говорит раздражение? Что мы столкнулись с каким-то препятствием. Раздражение — это та энергия, которая выделяется на преодоление этого препятствия. И это понятно. А еще раздражение у нас вызывает... Как вы думаете, что или кто у вас вызывает большое раздражение? Конечно, другие люди или другие объекты у нас вызывают большее раздражение. С чем это связано? С тем, что очень большое количество наших потребностей напрямую связано с другими людьми. Другие люди создают для нас продукты, шьют одежду, строят дома, делают автомобили. Поэтому удовлетворение наших потребностей очень часто сопряжено с другими людьми. И человеческие межличностные отношения — это тоже то, что удовлетворяет наши инстинкты: инстинкт половой, инстинкт иерархический — то есть подчинение, доминирование, взаимоотношения. Именно поэтому больше всего чувство раздражения у нас вызывают другие люди, потому что именно с ними сопряжено удовлетворение большого количества потребностей, которые у нас есть. Вот вы говорите: «Другие люди, которые нарушают наши границы», — а что является нашими границами?

Физическая граница нашего тела — поверхность кожи. Но у нас есть еще психологические границы. О чем идет речь? О том, что у человека есть некое понимание себя в восприятии окружающего мира — это есть наша психологическая граница. Например, я считаю, что я умная, красивая, добрая, но кто-то считает, что это не так и имеет наглость мне сказать другое. Нарушается моя психологическая граница? Да, нарушается. А как формируются психологические

границы человека? Во-первых, важно в какой семье, в какой культуральной среде родился, каким был тип воспитания, какой жизненный опыт человек пережил, как он его усвоил, как он учился, как он взаимодействовал и с кем — есть некая карта внутреннего мира, которая экстраполируется на внешний мир. И скажите, пожалуйста, какова вероятность, что у твоего близкого человека такая же карта? Даже если в целом концепция у нас общая, в каких-то моментах мы можем различаться. Будет ли это поводом для раздражения? Конечно — да! Поэтому психологическая граница будет восприятием себя, восприятием окружающего мира. Сюда же входят и наши потребности, и наши желания, ощущение нашего времени и наши ожидания, то есть посмотрите насколько широки наши психологические границы, много ли в них включено. Естественно ожидать, что прочие люди их будут нарушать. Это происходит ежедневно. Пришел на работу в новый коллектив — столкновение. Конечно. И страшно, и тревожно. Это раздражает. Или пришел в старый коллектив: я уже на месте, а кто-то опаздывает, я сижу раздражаюсь, думаю: «Ну, вот...». Распространенный мотив для раздражения — наличие некоего негативного качества в другом человеке, качества, которое не просто не нравится, а порой вызывает очень сильную злость: «Он меня бесит...». А если присмотреться, то достаточно легко обнаружить это качество и у себя. Но хорошо видишь это именно в другом человеке. Больше всего в других нас раздражает то, что мы отрицаем в себе, не принимаем в себе. Зеркально. Или наоборот, я себе этого позволить не могу, а они это делают, и меня это раздражает: я себе это запрещаю, а они...

Это про **зависть**. Зависть всегда сигнализирует о том, что я бы тоже этого хотел. Что-то есть в другом, что я хочу тоже иметь. И одно дело, когда я просто это хочу и пытаюсь это сделать у себя, а другое дело, это когда возникает раздражение: я хочу разрушить то, что у тебя есть или отобрать у тебя. Интенсивность раздражения также может усиливаться, и тогда оно переходит в **злость**, **гнев**, **ярость** — это возрастание эмоций этого спектра. Раздражение закончится тогда, когда потребность будет удовлетворена. Начнется что-то другое. Когда ты достигнешь того, что ты хотел получить и что есть у других, тогда потребность будет удовлетворена.

Следующий спектр, который мы разберем — это **грусть**, **печаль**, **тоска**. Нередко к этим чувствам добавляют депрессию, но депрессия очень сложное состояние. Оно может быть как реакцией на что-то, так и болезнью. О чем говорит человеку грусть? О чем этот сигнал? Грусть — это всегда утрата.

Есть еще такой феномен как **жалость к себе**. Жалость к себе — это когда ты утрачиваешь что-то внутри себя. Например, такая ситуация: ты приходишь к врачу, он говорит, что в состоянии твоего здоровья есть изменения, и это навсегда. Ты сталкиваешься с какими-то ограничениями. Наворачиваются слезы в глазах. Это значит, что ты утратил часть своего здоровья. И тебе грустно, и жалко себя в

этой ситуации. То есть, грусть всегда сигнализирует о какой-то утрате.

Что касается смеха и плача — это не эмоции, это способ проявления эмоций во вне.

Печаль и еще более глубокое чувство — тоска. О чем говорит тоска? Это дефицит, нехватка чего-то. Это сигнал, что чего-то очень сильно и глубоко не хватает.

Было замечено, что у эмоций есть некое время протекания. Как вы думаете, какой спектр самый короткий?

Совершенно верно, спектр гнева. Он длится несколько часов. Гнев не живет долго. Очень долго живут только эмоции грусти, печали и тоски.

Следующий спектр, который мы разберем — это положительные эмоции, такие как **удовольствие, радость, веселье, эйфория, экстаз.**

Экстаз — это переживание какого-то блаженства на месте. Примерами экстаза могут быть следующие: созерцание или слушание шедевра творческими людьми может давать эстетическое наслаждение. Можно испытать эстетическое наслаждение от очень вкусной еды. Эйфория — это двигательное возбуждение. Интенсивность положительных эмоций тоже может возрастать.

Хочу обратить ваше внимание на следующий феномен, субъективно кажется, что спектров переживаний отрицательных эмоций больше. Почему?

Считается, что положительный спектр эмоций — это награда. Награда за выполненную задачу, за удовлетворенную потребность. Если индивид правильно определил свою задачу и удовлетворил ее, он будет испытывать эти положительные эмоции. Создавая нас, природа была очень мудра. Она нас не только побуждает и мотивирует на решение задач, она нас и награждает.

На наших встречах мы задаем вопрос: «С чем вы пришли, с какими чувствами?» Легко ли вам отвечать на него?

Если вы обратили внимание, практически все начинают описывать ситуации. И это очень характерная черта нашего общества: когда мы говорим о чувствах, им уделяется меньше времени, принято описывать ситуации, мысли, какие-то ощущения. Говорить о чувствах — это не просто. Это о том, как формируются наши отношения с эмоциями, каким образом мы обучены этому?

Мы будем учиться разбираться в своих чувствах. Как мы к ним относимся? Какое это имеет значение в отношениях с близкими? Это история отношений со своей подкоркой.

Зачем нам это нужно, если речь идет о проблеме зависимости и созависимости?

Для формирования любой зависимости есть некие предпосылки. Как вы думаете, какая самая частая причина того, что дети пробуют или обращаются к психоактивным веществам? Бытует мнение, что ими движет любопытство. Но на самом деле — это дисфункциональные семейные отношения. А что такое дисфункция в семье? Это когда я не слышу, не чувствую, не говорю, когда нет прямого эмоцио-

нального контакта, нет прямого посыла. Ребенок как будто должен сам о чем-то догадываться, сам должен исполнять, должен знать, что хорошо, а что плохо? Я ему сто раз об этом говорил. И именно это является первопричиной того, что формируется некая зависимость. Да, там еще есть любопытство, особенности личности, так как мы все как личности разные, и какие-то черты личности являются преваляющими в том, что человек обращается к каким-то психотропным веществам.

Еще есть такой момент: **люди начинают употреблять вещества по трем причинам.**

Первая: существует дефицит чего-то (меня не любят, я не чувствую любовь, меня не понимают, я чего-то лишен, я одинок).

Вторая: отдельно существует что-то непереносимое, я не могу с этим жить, поэтому я должен употреблять вещество для того, чтобы как-то абстрагироваться и анестезировать те эмоции, которые у меня в связи с этой ситуацией возникают.

Третья: употребление в компании, «они употребляют, и я употребляю».

Зависимость формируется следующим образом: нужно начать что-то употреблять, продолжать это делать какое-то время, и организм перестроится. Понятно, что есть дисфункциональные отношения в семье, зачастую очень связанные с эмоциональными переживаниями каждого члена семьи в этих взаимоотношениях. При раздражении и тревоге это очень часто сопряжено с другими объектами и чем значимее объект, тем сильнее эмоциональные реакции. А в дисфункциональной семье эти эмоциональные реакции некуда унести, их некуда «канализировать». Ты переживаешь, но ничего с этими реакциями не происходит, не происходит удовлетворения потребностей, о которых сигнализируют эмоции и чувства. И тогда организм начинает искать выход, чтобы защититься от этого «эмоционального накала».

В употреблении ПАВ и алкоголя происходит как бы заморозка этих чувств, и сигналы перестают поступать, а если они поступают, то человек использует вещество, чтобы аннулировать и анестезировать чувства и эмоциональные сигналы. Зависимость характеризуется тем, что происходит блокирование, «заморозка» сигналов, и человеку потом очень сложно «разморозить» переживание этих чувств.

У созависимого члена семьи зеркально возникает то же, что и у зависимого. Зависимый одержим веществом, испытывает в связи с этим веществом массу различных эмоций, а созависимый одержим самим зависимым. Он испытывает те же эмоции, и у него в мозгу происходят те же биохимические процессы, что и у зависимого. Поэтому мы и говорим о созависимости как о феномене, явлении, а иногда и как о болезни.

Мы говорили о неких дефицитах чего-либо, о наличии каких-то непереносимых ситуаций. Именно чувства, именно эмоции могут стать нашими помощниками, если с ними дружить, если их понимать. Они не только подскажут вам о дефиците чего идет речь, о непереносимости чего идет речь, но и то, как это перенести ту или иную ситуацию, как найти здоровые способы общения с близкими.

Очень простой пример, как мне кажется, иллюстрирует вышесказанное. Рабо-

тая много лет с алкозависимыми, я часто слышала от их близких: «Вот в трезвости он и мухи не обидит, а как только в рот попало — кто не спрятался, я не виноват». О чем это? Это о том, что человек без употребления не может выражать свои богатые чувства и, в первую очередь, подавленный гнев. В состоянии трезвости его гнев заморожен. Но может ли человек все время жить без выражения своего гнева? Подавленный гнев — это очень мощное нарастающее напряжение, которое требует выхода. Это подкорка, которая сигнализирует, кричит: «Гнев требует выражения!» И он будет выражен! Если нельзя в трезвости, как требует, например, установка «злиться нельзя», он будет выражен иначе, физически, либо эмоционально, например, при употреблении ПАВ или алкоголя.

Так происходит с любой потребностью. Говорят, что применение алкоголя или психотропных веществ — это дверь в рай с черного хода. Вещество используется для того, чтобы удовлетворить те потребности, которые не удовлетворяются по каким-то причинам без него. По каким-то причинам удовлетворение этих потребностей заблокировано...

Мы живем в культуре, где, к сожалению, принято контролировать или пытаться контролировать эмоции. Поэтому, когда ребенок растет, говорим: «Нельзя злиться! Какая плохая девочка, ты чего злишься?». Так мы и приучаем детей давить свои эмоции. После чего они приходят к жизненной необходимости прибегать к иным способам, чтобы освободиться от внутреннего напряжения. Давайте лучше учить детей выражать свои эмоции социально приемлемыми способами.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Айвазова А.Е. Психологические аспекты зависимости. СПб: Речь, 2003. С. 117.
2. Байярд, Р.Т. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей // Роберт Т. Байярд, Джин Байярд / Пер. с англ. А. Б. Орлова. М.: Просвещение, 1991. С. 223.
3. Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия : краткий лекционный курс / А. Я. Варга. СПб.: Речь, 2001. С. 144.
4. Гордон Т. Тренинг эффективного родителя. (Parent Effective Training — PЕТ). 1975. Онлайн Библиотека <http://www.koob.ru>
5. Дрейкурс Р., Золц В. Счастье вашего ребенка. / Пер. с англ. М.: Прогресс, 1986. С. 240.
6. Дрейкурс, Р., Золц, В. Манифест счастливого детства: Основные идеи разумного воспитания / Пер. с англ. Л.В. Ткач. 2-е изд., испр. (Серия «Авторитетные детские психологи»). Ебрг.: Рама Паблишинг, 2015. С. 296.
7. Москаленко Валентина Дмитриевна. Зависимость: семейная болезнь: в семье зависимость от алкоголя или наркотиков: как выжить тем, кто рядом. 7-е изд., стер. М.: Ин-т консультирования и систем. решений, 2014. С. 351.
8. Фюр Г. Запрещенное горе. Мн.: ИП Вараксин А.Н., 2008. С. 84.
9. Чеснокова Е.Н. Метод построения развивающих диало-

гических отношений «учитель-ученик»: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.07. СПб., 2005. С. 259.

10. Чеснокова Е.Н., Лихтарников А.А. Как разорвать замкнутый круг. Принципы и методы социально-психологической реабилитации подростков с асоциальным поведением. Программа подготовки к освобождению из воспитательной колонии. СПб.: Доверие — PRI, 2004. С. 274.
11. Якушенко Н.С. Развивающий диалог — современный метод социальной работы с семьями. СПб.: Благотворительный фонд помощи детям «Теплый дом», 2015. С. 27.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От руководителя	5
Пояснительная записка от составителей	7
Примерная программа психотерапевтической группы для родителей подростков с зависимым поведением	15
Встреча №1	17
Встреча №2	23
Встреча №3	27
Встреча №4	33
Встреча №5	39
Встреча №6 (часть 1)	45
Встреча №7 (часть 2)	51
Встреча №8	55
Встреча №9	59
Встреча №10	65
Встреча №11	69
Встреча №12	75
Приложения	79
1. Наши чувства	79
2. Психология подросткового и юношеского возраста	80
3. Механизмы формирования зависимого поведения	85
4. Синдром зависимости или химическая зависимость	88
5. Зависимая структура личности	97
6. Дисфункциональная семья	102
7. Взаимодействия в дисфункциональной зависимой семье	106
8. Чувства, эмоции и их роль в формировании зависимого поведения	109



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ